



はちみつ便り



〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

旧年中は大変お世話になり、ありがとうございました。
新しき年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

さて、今年は『亥年（いのしし年）』。十二支の最後、12番目に数えられます。中国では「豚」を意味しますが、日本では「猪」を指します。猪の肉は栄養価が高く、万病を予防すると言われ、「無病息災」の象徴とされます。また、植物に例えると、草や花が枯れ落ちて、植物の命が引き継がれて種の中にエネルギーがこもっている状態と言われます。亥の左に「木」を書き加えると「核」となり、「内側にある芯」「大切な中心」を意味することになります。こうしたことからか、亥年は内部の充実を心掛けると良い年と言われているそうです。

亥（猪）は「猪突猛進」や「猪見て矢を引く」と言った言葉が表すように、向こう見ずな印象が強いように思います。当センターにおきましては、足元をしっかりと見る慎重さを持ちながら、地域の皆様と一緒により良い地域づくりに向けて勢いを持って前進できるよう努めて参ります。

最後に、亥年は「関東大震災」や「阪神大震災」「新潟県中越沖地震」などの大きな地震が起きており、亥年には地震が多いと考えられています。昨年も大雨や台風による災害も多くあり、亥年に限らず、ぜひ日頃から災害に備え、安全にお過ごしいただきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

センター長 押部利枝



配食サービスの試食会を行いました

11月の介護予防教室では、3つの事業者さんに6種類のお弁当を用意して頂きました。

普通食のほか、減塩食やカロリー調整食も試食された参加者の方々からは、「ヘルシーなものでも、しっかりと味がついていておいしかった。」「自分ではこんなに種類が用意できないから便利だね。」とのご意見をいただきました。



健康に配慮されたお弁当を楽しんでいただきながら、栄養バランスの大切さについて知ってもらうことができたのではないかと思います。



レッツ

輪おどり



10月から12月にかけて、全3回で介護予防教室として、「輪踊り体操」を行いました。日本舞踊家元の先生にご指導いただきながら荒城の月や炭坑節を踊りました。

最終回には、先生の艶やかな舞いも披露され、身体にも目にも楽しい教室となりました。



絆のあんしん連絡会

12月4日(火)今年度、第5回目となる絆のあんしん連絡会を開催しました。

今回の連絡会では、毎年恒例の支援センター職員による寸劇をご覧いただき、その内容に沿い、皆様と「地域包括支援センターの周知・啓発に向け工夫、具体的な方法」などの検討を行いました。

寸劇の一場面



参加者の皆様からは、「広報誌など、細かい文字だと読みづらい。見やすい工夫をするとよい」「町会、自治会の協力を得る」など様々な意見を出してもらうことができました。引き続き、関係者の皆様にも協力を頂きながら、今回の連絡会で出された意見を参考にし、地域での活動に取り組んでいきたいと思えます。

男性の居場所

『男の井戸端会議』

実行委員の小出さん・秋本さん・林さんを中心に具体的な実行計画を検討していた男性の居場所づくりは、ついに『男の井戸端会議』と称し、10月13日から、月1回の開催に結び付けることができました。男の井戸端会議では、参加者の皆様と会話をしながら食事をとった後、様々なゲームを通し交流を行います。笑顔が溢れる会となりました。



ジェンガ、卓球、オセロ、スタッキングなどのゲームを行いました。

これまでの開催から見てきた問題点の解決を図り、男性の居場所として「楽しい」「次も参加しよう」と感じてもらえるような空間にしていきたいと思っています。

現在、次回開催に向け、実行委員で更に検討を行っています。



1月～3月

教室等の開催案内

お問い合わせ・お申し込みは、
地域包括支援センター
西新井本町
3856-6511



オレンジカフェはちみつ

14:30～16:00

- 1月28日(月)
- 2月25日(月)
- 3月25日(月)

介護者教室

「エンディングノートの使い方」*

14:00～15:00

- 1月23日(水)
西新井本町住区センター

らくらく教室

14:30～16:30

- 1月11日(金) ●3月8日(金)
- 1月25日(金) ●3月22日(金)
- 2月8日(金)
- 2月22日(金)

もの忘れ相談

15:00～17:00

- 2月21日(木)

※お1人につき30分程度
相談医；大石記念病院 大石先生

ご注意ください!!!



詐欺師はあなたのそばに潜んでいます。
様々な手口を使い、どうにかしてお金を奪おう
としています。

警察や弁護士、区役所の職員を装って訪問したり、電話をかけて
くる事もあります。

そんな訪問や電話があった時に備えて、

65からの
健康・介護 相談窓口

ホウカツ

地域包括支援センター

家族間で合言葉を決めよう!!

“怪しい”と思ったら誰かへ相談を!!