

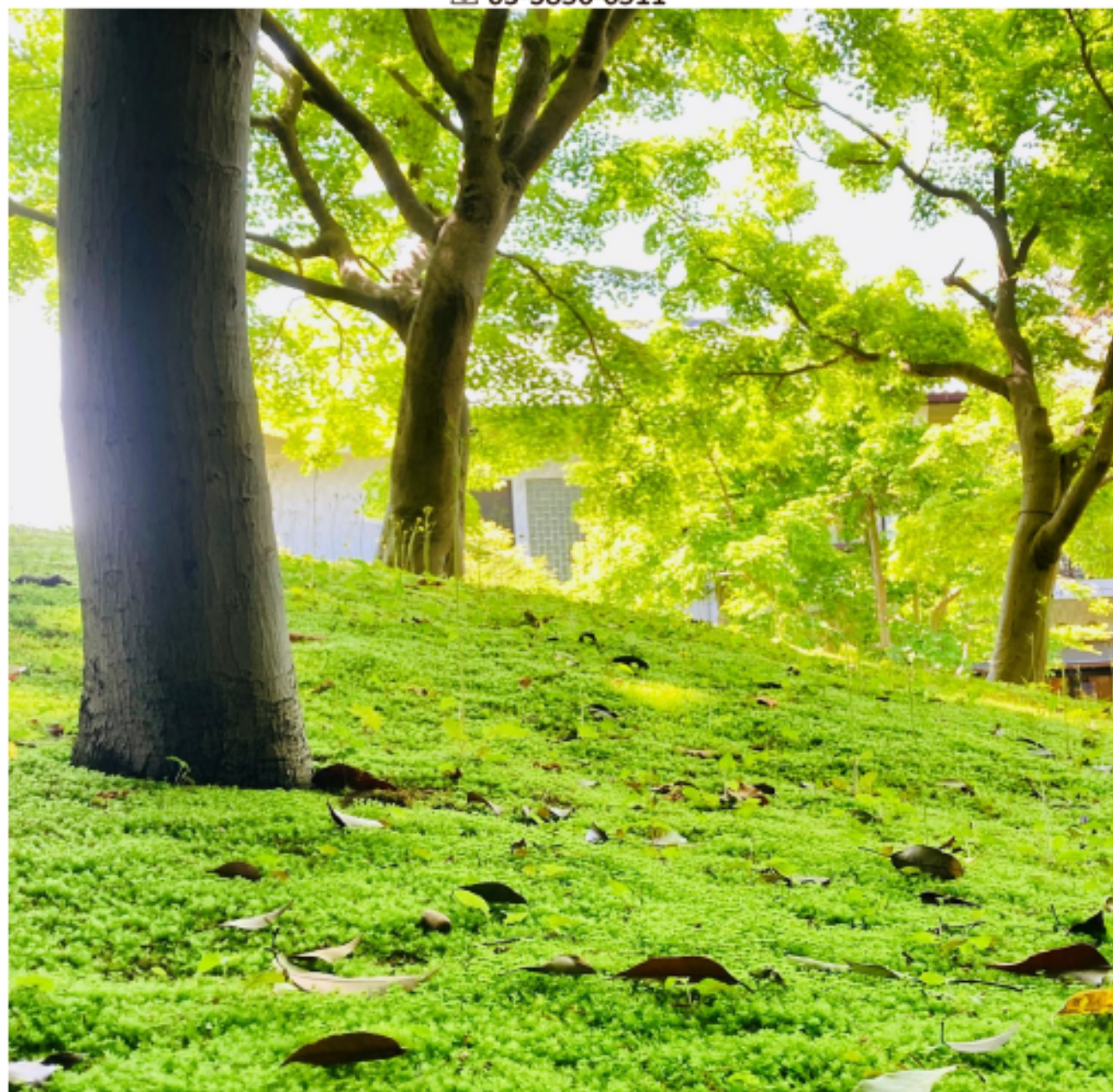
# はちみつだより

95号

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

☎123-0845 東京都足立区西新井本町2-23-1

☎03-3856-6511



写真提供；中村

## ☆新入職員紹介☆

看護師の大井です。  
親切・丁寧な対応を  
心掛けております。  
少しでもお力になれる  
ように頑張ります。  
宜しくお願いします。

【大井】



知ると分かる、すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI



足立区



# はじめてのフレイル予防教室・みんなで元気アップ教室のご案内

## はじめてのフレイル予防教室（90分、週1回、全10回）

**参加対象者**※対象の方には包括職員が個別にご案内しています。

- 65歳以上
- 要支援や要介護の認定を受けていない
- 令和6年度介護予防チェックリストで「フレイル(※)予備軍」と判定された

上記全てに該当する方が対象ですが、ご興味のある方は当センターまでお問い合わせ下さい。

※フレイルとは…

健康な状態と要介護（日常生活でサポートが必要な介護状態）の中間の状態です。正しい対策で健康に戻る可能性があるといわれています。

### 令和7年度の予定

#### 前期

【興本住区センター】

5月13日～7月15日 毎週火曜日  
①9:30～11:00 ②11:10～12:40

【セントラルウェルネスクラブ24西新井】

5月16日～7月18日 毎週金曜日  
①9:30～11:00 ②11:15～12:45

#### 後期

【興本地域学習センター】

9月24日～11月26日 毎週水曜日  
14:00～15:30

【西新井本町住区センター】

10月2日～12月4日 毎週木曜日  
10:00～11:30

### ～前年度教室に参加された方から寄せられたお声～

Aさん

自分一人で運動をするのは長続きしない。教室だと「行こう!!」と思うことができ、続けて通うことができました。他の方との交流も楽しい。



Kさん

参加前は足の付け根に痛みを感じていたので教室への参加には不安がありました。しかし、座ってできることも多く、通っているうちに痛みが取れて運動の成果を感じました。別の教室にも通いたいです。

## みんなで元気アップ教室（90分 週1回 全10回）

フレイル予防など一緒に活動する仲間やグループづくりを目指します。

### 令和7年度の予定

#### 前期

【西新井本町住区センター】

5月15日～7月17日 毎週木曜日  
10:00～11:30

#### 後期

【セントラルウェルネスクラブ24西新井】

10月10日～12月12日 毎週金曜日  
①9:30～11:00 ②11:15～12:45

# 健康寿命を延ばそう！通いの場へ参加しませんか？

社会的なつながりは認知症や要介護状態の予防に有効です。体操や運動だけでなく、おしゃべりや趣味活動を通して人と交流していく場、そんな通いの場が区内各地にあります。足立区のホームページ上でも「通いの場」について閲覧できます。自分に合う通いの場を探してみてください。※ハウカツでは紙の一覧をお渡しすることも可能です。

## 当センター圏域（西新井本町・栄町）の通いの場

ふれあいサロン：サロン栗の実  
男の井戸端会議  
ファイブチューリップ

📄読み取って  
通いの場を検索🔍

自主グループ：西新井本町会  
ほほえみ会  
元気アップ友の会  
ほっとなつどい  
ひまわり



## 都営西新井本町四丁目アパート自治会との連携 開催しました!!



### 1. 地域ケア会議

昨年度は当センターの地域内で、高齢男性の孤立死の発生が重なったことから、当センターと自治会役員の方々を中心として、話し合いの場を持ちました。

「最近見かけない」「夜間も電気がつかない」など、ちょっとした変化に気が付き、相談に繋げることができる地域づくりを目指します。

皆さんの周りに気になる方がいましたら当センターへご相談ください。

### 2. 出張相談窓口

令和7年3月14日に集会室をお借りし、6名の方に参加いただきました。「独り暮らしで先のことが心配」「家族の介護で悩んでいる」といった相談をお受けしています。

今年度もお気軽にご相談いただく機会とすべく開催を予定しています。皆様のご相談をお待ちしております。



# ●●●うつ病と高齢者●●●

「老人性うつ病」といって、健康や将来への不安等から気持ちが落ち込み、「記憶力の低下」「意欲・食欲の減退」などの症状が現れ、時には認知症と間違われることもあります。

「社会参加の多い町には高齢者のうつ病は少ない」と国立長寿医療研究センターの研究で明らかになっています。介護予防教室に参加したり仲の良い友人とグループを作って活動したり、町会の集まりなどできるだけ参加していきましょう！ハウカツで通いの場のご案内もしています。いつでもご相談ください。



## ハウカツ行事 ご案内

はちみつカフェ以外は**事前予約制**です。参加を希望される方やご興味のある方は当センターまでお気軽にご連絡ください。☎ 03-3856-6511

### 認知症サポーター養成講座

6月20日（金） 14:00～15:30  
会場；都営西新井本町四丁目アパート  
第2集会室

### 認知症サポーター養成講座 （声掛け訓練）

5月22日（木） 14:00～15:30  
会場；イトーヨーカドー  
アリオ西新井店

※以前に認知症サポーター養成講座を受講された方が対象になります

### はちみつカフェ

4月28日（月） 10月27日（月）  
5月26日（月） 11月25日（火）  
6月23日（月） 12月22日（月）  
7月28日（月） 1月26日（月）  
8月25日（月） 2月24日（火）  
9月22日（月） 3月23日（月）

いずれも 14:30～16:00

会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス

### 介護予防教室

【輪おどり】  
5月12日（月）  
14:00～15:00  
会場；西新井本町  
住区センター

【ヨガde腸活】  
6月12日（木）  
13:30～14:30  
会場；松下胃腸科外科

### 家族介護者教室

【施設見学ツアー】  
5月16日（金）  
14:00～15:30  
会場；介護老人保健施設  
むくげのいえ

### 本人ミーティング

5月26日（月）  
8月25日（月）  
11月25日（火）  
2月24日（火）  
いずれも 13:30～14:30  
会場；介護老人保健施設  
レーベンハウス

### ケアラズカフェ

7月16日（水）  
14:00～15:30  
会場；西新井本町  
住区センター

