

はちみつだより

99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 発行日；2026年4月8日



こちらからも
閲覧できます



4月よりホウカツ西新井本町に2名の新しい仲間が増えました！
よろしくお願ひします！！

看護師の青木
(あおき)です。
地域の皆様のお役に立てる
よう頑張ります。



相談員の相馬
(そうま)です。
地域の皆様の相談
窓口として少し
でもお力になれる
ように頑張ります。



SDGs MODEL ADACHI

令和8年度

実態把握訪問が始まりました

どうして訪問するの？

足立区は3年に一度、要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、**介護予防チェックリスト**を送付しています。その結果から足立区が必要と判断した方にホウカツ職員が訪問を行い、生活のご様子や健康状態に応じて各種サービスや事業などをご案内します。また、グループ活動やボランティア活動へのご案内・ご紹介も行っています。



オレンジ
ベストが
目印!

感染対策として
マスクを着用し
ています

ご案内の一例

はじめてのフレイル予防教室

「フレイル予備軍と判定された方に参加いただく教室」です。仲間と一緒に介護予防・健康づくりに取り組みましょう。

みんなで元気アップ教室

趣味活動を取り入れながら健康づくりに取り組める教室です。仲間づくりの機会としても参加してみませんか。

不在連絡票		届 分 項
宛先	令和 年 月 日 ()	担当者:
訪問日時	地域包括支援センター 西新井本町	
訪問者	電話番号 03-3856-6511	
<連絡事項>		
地域包括支援センターは、高齢者やご家族から、介護や医療など様々な相談に応じる足立区から委託を受けた公的機関です。本日は、65歳以上の方に向けた「実態把握事業」の訪問に、足立区よりの依頼を受けてお伺いいたしました。		
<input type="checkbox"/> 後日、再度お伺いします。		
<input type="checkbox"/> 後日、足立区にご申請頂いたお電話番号にご連絡させて頂きます。		
届出までお伺い合わせを頂ければ、本事業について丁寧にご案内いたします。また、事例のご相談により、ご都合やご希望に応じて訪問もできます。ぜひ、お電話を頂ければ幸いです。		

お知らせ

ご不在の場合は郵便受け等に**不在票**を投函します。その際は、お手数ですが是非、ホウカツまでご連絡ください。ご都合に合わせて訪問させていただきます。ご協力をお願い申し上げます。

地域情報！

ホウカツ西新井本町のエリア内で活動している

11か所
(令和8年3月時点)

「通いの場」の紹介です。

「通いの場」は、住民の皆さんが自主的に集まり、体操や趣味活動、おしゃべりなどを楽しみ、仲間と交流するグループ活動です。
現在、いずれのグループも参加者を募集しています！
活動日程等についてはお気軽にお問い合わせください。

ひまわり

＜体操・ランチ＞

興野町住宅コミュニティサロンなど
(西新井本町4丁目)

5(ファイブ)チューリップ

＜体操・カラオケ＞

興野北町会事務所
(興野1丁目)

体操

サロン 栗の实

＜体操・レクリエーション＞

西新井栄町住区センター
(西新井栄町3丁目)



ほろえみ会

＜体操・脳トレ＞

介護老人保健施設レーベンハウス
(西新井本町2丁目)



元気アップ友の会

＜ウォーキング＞

舎人公園 (舎人公園1丁目)

アクティブ

＜パークで筋トレ・茶話会＞

西新井さかえ公園
(西新井栄町1丁目)

屋外活動

男の井戸端会議

＜脳トレ・ジエンガなど＞

西新井本町住宅自治会集会室
(西新井本町2丁目)

ラジオ体操仲間のお茶のみ会

＜ラジオ体操・6月12月お茶のみ会＞

興野町住宅中央公園
(西新井本町4丁目)

脳トレ

いちょうの会

＜脳トレ・クイズ＞

都営西新井本町4丁目アパート集会室
(西新井本町4丁目)

趣味活動

2025 ひまわりの会

＜折り紙・おしゃべり＞

西新井本町住区センター
(西新井本町2丁目)

ABC健康スクール

＜歌・おしゃべり・スマホや体操の教室＞

興野町住宅コミュニティサロン
(西新井本町4丁目)



ホウカツで登録をお手伝い

あだち脳活ラボ



LINEで友達追加をすると、**脳トレ**や**運動**といった様々なメニューに取り組むことができます。楽しく介護予防・認知症予防をしませんか？

利用者Aさんの声

間違い探しなどの問題は難易度がちょうど良いです。運動は座って行えるものが多く、無理なく続けることができ毎日の日課になっています。



脳活ラボの動画を見ながら運動されるAさん

ご存知ですか？

元気応援ポイント事業

介護サービスを利用していない65歳以上の方が対象で、介護予防と生きがいづくりにつなげる取り組みです。

ご近所のゴミ出しや指定の施設等でボランティア活動を行うことで、活動1時間ごとにポイントが付与されます。

(スタンプ1個=100円の換算)

年間最大13,000円分の交付金

当センターでは、開催している教室やイベント等でお手伝いいただいた方にスタンプを押印しています。

ご興味のある方は、当センターまでご連絡ください。

ホウカツ行事のご案内

はちみつカフェ以外は**事前予約制**です。掲載内容に変更が生じる場合がございます。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



認知症高齢者への声掛け訓練

※過去に認知症サポーター養成講座を受講された方が対象です

5月20日(水) 会場：都営西新井本町
10:00~10:45 四丁目アパート2集会室

介護予防教室

かんたん栄養ごはん

5月28日(木)

14:00~15:30

会場：西新井本町
住区センター

ケアラズカフェ

5月1日(金)

14:00~15:30

会場：西新井本町
住区センター

はちみつカフェ

4月27日 5月25日

6月22日 7月27日

いずれも月曜日

会場：介護老人保健施設
レーベンハウス

本人ミーティング

5月25日(月)

7月27日(月)

13:30~14:30

会場：介護老人保健施設
レーベンハウス