

あだち便り



発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立 4-13-22）

地域で活動しているグループを紹介します



地域の活動取材しました

ふれあいサロン



スマイル体操会の様子

・グループ名：スマイル体操会

- ・活動日：第2・第4木曜日
(変更になることもあります)
- ・活動時間：10時～11時半ごろ
- ・活動場所：中央南地域集会所
(足立1-17-5)
- ・参加費：無料
- ・持ち物：バスタオル(床に敷くためのもの)
上履き、タオル、飲み物

スマイル体操会は、毎月2回中央南地域集会所にて体操を行っています。転倒予防体操に始まり、バスタオルを敷いて横になり体を伸ばす柔軟体操、セラバンドを使う筋力アップ体操、歌いながら楽しく体を動かすリズム体操と様々です。参加者の年代も様々で、60代から80代後半の方が参加しており、自分のペースで楽しく取り組んでいます。皆と一緒に体操する楽しさを体感しませんか？

スマイル体操会に参加希望の方、興味のある方は、地域包括支援センターあだちまでお問い合わせ下さい。



地域包括支援センターあだち12月行事予定

12/24(土)家族介護者教室「口腔ケアについて」

時間：午後 場所：五反野コミュニティセンター(西綾瀬2-1-13)

高齢者の口腔ケアについて学びたい方・家族介護について知りたい方ぜひご参加ください。参加希望の方は包括あだちまでお電話ください。

地域包括支援センターあだちの職員です。訪問の際には業務委託証明証を携帯しています。

センター長



岩田有佳乃
(主任介護
支援専門員)



葛村恵理香
(主任介護
支援専門員)



桑原清美
(社会福祉士)



土屋七月
(看護師)



膳美詩
(社会福祉士)



飯塚あけみ
(看護師)



伊藤洋子
(看護師)

出張相談窓口を開催しました

今年度から、地域包括支援センターが地域に出向き
出張窓口を行っています

10月4日(火)都営足立二丁目アパート集会室にて、出張相談窓口を開催しました。佐々木ケアサービス株式会社まごの手本店様にご協力いただき、シルバーカーや福祉用具の展示も同時に行いました。また、10月14日(金)足立成和信用金庫弘道支店にて、包括西綾瀬と包括あだち共催で地域包括支援センターの周知を行いました。これからも地域に浸透できるよう開催してまいります。



都営足立二丁目
アパート集会室



足立成和信用金庫
弘道支店

高齢者声かけ訓練を実施しました



皆で良い町を築いていきましょう！

困っている様子的高齢者を発見した時
どのように声をかけますか？

10月20日(木)若松公園にて高齢者役の職員に声かけをする訓練を行いました。時間が経つごとに、グループ内で協力して声をかける姿が見られ、皆さん熱心にメモを取りながら取り組まれていました。

もの忘れ相談 (会場:地域包括支援センターあだち) ★予約制



もの忘れにお悩みの方、足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年4回ご本人・ご家族の相談に応じます。(1人30分/無料)お気軽にお問い合わせください。
12月は 梅島うきクリニック 浮文宏医師 が担当します。

※12/15(木)14:30~16:30に行います。

お問い合わせ

地域包括支援センターあだち

〒住所 足立区足立 4-13-22
☎電話 03-3880-8155
FAX 03-3880-4466