

あんすこ〜ぷ

令和7年晩秋号

上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙
(地域包括支援センター)



みなさま こんにちは。

暑い日々が終えたと思ったら、秋を超え、冬の寒さがすぐそこに来そうなこの頃ですが、お元気でお過ごしでしょうか？

さて、私どものセンターでは、出張して介護予防に取り組む事業を行っています。

出張 まちの保健室



先日の11月3日、神明社境内で行われた祖師谷橋自治会の交流会に伺いました！
当日は40名の方がご参加くださいました。ありがとうございます。

今回のメニューは 握力、足趾力、歩行ポーズチェック。

《握力》（握力は全身の筋力を総合的に把握することができます）

《足趾力^{そくし}》（地面をつかみ前後方向の姿勢をコントロールする力）

《歩行ポーズ》（訪問看護・リハビリステーション東京敬寿園の理学療法士による、歩行姿勢アドバイス）

いずれも転倒予防に必要な、身につけたい力です。



握力チェック



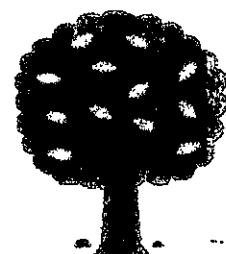
足趾力チェック



歩行ポーズアドバイス

この他、今年度は、蘆花まつり、フィールドフェスティバル、粕谷団地へ様々なメニューで出張展開しております。

ご要望がございましたら皆様の地域の催事などに出向くことも可能です。
上祖師谷あんしんすこやかセンターまでご相談ください。



見守りボランティア募集

「楽しい」が日々の生活にあること、自分の役立ち場所があることも、大切な介護予防です、と提案してまいりました。

上祖師谷あんしんすこやかセンターではボランティアを募っております。

皆さまのお力をお貸しください。

応募の要件は世田谷区
在住の方。活動前に
研修の受講を
願っています

65歳以上の
ボランティアの方は、
世田谷ボランティアポイン
トが受け取れます

センターの見守りコーディネーター
が活動での困りごとの
相談にのります。

*研修やポイントについて
詳細はお問い合わせください。

活動内容は、ボランティアによる見守りを希望された65歳以上の方へ、おおむね週1回
程度訪問し、玄関先で安否確認をする活動です。



～私たちはみなさまの身近な福祉の相談窓口です

〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6

上祖師谷まちづくりセンター内

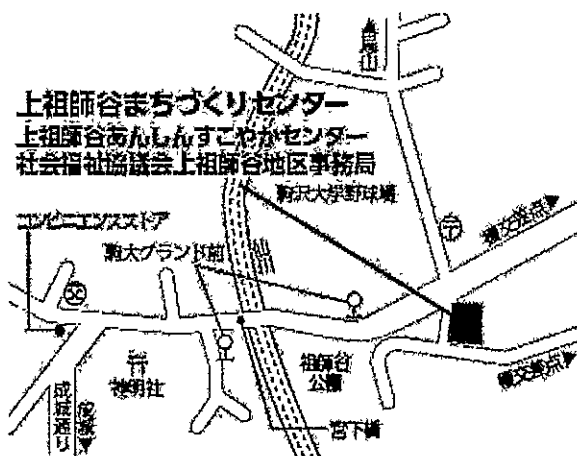
上祖師谷あんしんすこやかセンター

(地域包括支援センター)

電話: **03-5315-5577**

FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月～土 8:30～17:00
(日祝・年末年始を除く)



小田急バス: 「千歳烏山駅南口」「成城学園前駅西口」～「駒大ブランド前」下車すぐ