

# 高齢者何でも相談所 (本町地域包括支援センター) を活用しよう



TEL: 03-5385-3733 FAX: 03-5385-3776  
本町 5-10-4 (倶楽部千代田会館内)

私達が「高齢者の相談窓口です」と挨拶すると「いやいや、私はまだ元気だから必要ない」とおっしゃる方もいるのですが、地域包括支援センターは介護が必要になった方だけの窓口ではありません。  
\*健康づくりに関しての相談 \*介護保険についての相談 \*リフォーム詐欺等の相談 \*認知症に関する

**地域包括支援センターを存じますか?**  
平成十八年から区内八カ所に設置された高齢者の何でも相談窓口です。

# やよい

編集・発行  
弥生区民活動センター  
運営委員会  
中野区弥生町1-58-14  
TEL 3372-0845  
FAX 3372-0846



「どんな仕事をしているの?」  
高年齢者が生活する上で、高年齢者や相談であればどんなことでも構いません。看護師や社会福祉士、主任ケアマネジャー等、保健・福祉の専門職員が様々な相談にお答えしております。相談は無料で、窓口でも電話でも可能です。「家から遠くて行けないわ」という方には訪問しての相談も行っています。

**隣近所でつながろう!**  
今、私達が一番力を入れている事は、高齢者の孤独死を防いでいく活動です。私達の担当地区にお住まいの六十五歳以上の方の十人に一人は独り暮らしをされています。私達は誰もが安心して歳を重ねて行ける地域をつくるお手伝いをさせていただいておりますが、皆様も普段から近所の方とお互いに声を掛け合うように心がけて

## 七町会ウォーキングのお知らせ

日時 平成二五年三月十七日(日) 午前十時～十二時 (受付開始時間 午前九時半より)  
◆集合場所 弥生区民活動センター三階洋室三号  
◆費用↓無料、参加賞を用意しています。  
◆申込締切日 三月四日(月) 申込みは各町会役員か弥生区民活動センター迄 ◆定員 一〇〇名  
◆歩きやすい靴・服装でご参加をお願いします。  
運営委員会地域事業部の主催で七町会ウォーキングが実施されます。弥生地区の七町会のテリトリーには名所旧跡や住民に親しまれている場所が数多くあります。しかし自分の自宅周辺以外の場所は、意外に訪れたり、由来を知っていたりする人が少ないのではないのでしょうか。そこで地域事業部では、今回七町会で各町会毎に二カ所を選び合計十四カ所をウォーキングしようという企画を立てました。散歩を楽しみながら、それぞれ選ばれた場所の解説を聞き、自分の住んでいる町をより親しみ深く感じることが出来る催しです。是非多くの皆さんのご参



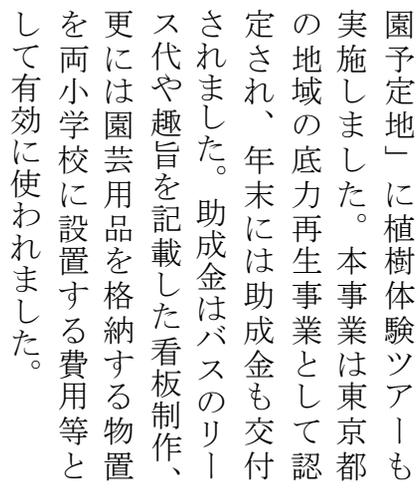
みてくださいます。又、近所の独り暮らしの方で以前と様子が変わっていたり、急に姿を見かけなくなったり、新聞が何日も溜まっていたり・そのようなことに気が付かれた際は是非とも地域包括支援センターにご連絡ください。地域の皆様のより身近な相談窓口になれるよう活動してまいりますので、これからも宜しく御願いたします。(管理者・社会福祉士 條)



加をお待ちしております。目的地は一月号の初詣で紹介した「成願寺」「本郷氷川神社」のほか十二カ所ありますが、その内の二つを紹介いたします。  
◎「子育て地藏」  
一七九六年に旧本郷村の念仏講の仲間が、子供と道行く人の安全を願い建立しました。安産や子供の守り本尊として信仰される他、色々なご利益があると信じられ、念仏講で代々大切に守ってきました。  
◎「たから第六天」  
中野開拓者の鈴木九郎氏が成願寺を建立した時に、安置しました。天(神)の最上位が第六天で、欲望の世界に生きる魔王ですが、大きな力をもつ仏法の守護尊として、人々に信仰されてきました。  
の森公園予定地への移植まで大切に育てています。又昨年十月には二台のバスをチャーターし「海の森公園予定地」に植樹体験ツアーも実施しました。本事業は東京都の底力再生事業として認定され、年末には助成金も交付されました。助成金はバスのリース代や趣旨を記載した看板制作、更には園芸用品を格納する物置を両小学校に設置する費用等として有効に使われました。

## 子や孫に残そう「海の森」地域の底力再生事業認定

「海の森」育苗事業は一昨年十二月の種蒔きからスタートしました。その後昨年七月には、発芽した苗をポットに植え替えて桃園小と向台小の二カ所に分けて預かって貰いました。水遣り等の日常作業は、両校生徒と弥生地区町会連合会のボランティアが協力して実施し、来年予定している「海



# やよいトピックス

## 講演会 「高齢者のための健康づくり」

弥生地区老人クラブ連合会と地域事業部会の共催で、講師に南部すこやか福祉センター保健師 鎌田文子氏を迎えて、標題をテーマに講演会が開催されました。



を軽視してはならないそうです。そうならないための予防体操「開眼片足立ちトレーニング」や「スクワット」などを受講者全員が実践で学び、日頃の運動習慣がいかに大切かを実感しました。運動と共に大切な食生活では「肉・魚・野菜等の十の食品群をまんべんなくバランスの良く食べる事が大切」と言うことを、いくつもの実例を交えてわかりやすく説明がありました。

分沁を促し健康促進に役立つとのことで口角を動かす運動も学び、受講者全員が、ますます健康で長生きする事を誓い合っていました。(詳しい資料等は南部すこやか福祉センター迄)



ひと

当日は「ロコモティブシンドローム(運動器障害症候群)」という新しいキーワードが紹介されました。具体的には膝や腰が痛い・歩にくい等の症状を指す言葉ですが、放っておくと要介護や寝たきりに直結する兆候であること

桃園小ブラスバンド部指導教諭 中村 悦子さん  
ブラスバンド部を立ち上げて五年。秋の地区祭りの演奏ではアンコールの声も出るほどの腕前です。入部の条件は朝の練習に毎日参加できる事。七時過ぎから生徒たちが準備や個々のパートの練習を始め、四十分から全員揃っての練習開始となります。先生のお考えはまず学校での基本的な生活が第一。授業態度が良くなかったり、宿題を忘れている生徒は、練習に参加できないという厳しいものです。生徒たちは友達も音楽も好き。楽器を習っていないなくても好きだという事で上手になるそうです。年間を通して色々な所で演奏をしますが、年二回デイサービスでの演奏では涙を流すお年寄りもいらつしやるとか。また東京都の小学校演奏会にも参加をして視野を広げています。厳しい指導の中にも生徒さんや音楽に対しての熱い思いが、ひしひしと感じられる中村先生がとても素敵でした。

を軽視してはならないそうです。そうならないための予防体操「開眼片足立ちトレーニング」や「スクワット」などを受講者全員が実践で学び、日頃の運動習慣がいかに大切かを実感しました。運動と共に大切な食生活では「肉・魚・野菜等の十の食品群をまんべんなくバランスの良く食べる事が大切」と言うことを、いくつもの実例を交えてわかりやすく説明がありました。

## 困り事何でも相談

行政書士が相続、遺言、起業、資金、金融、会社設立、許認可等の他、教育相談、人生相談も承ります。困りごと何でも無料相談をいたします。一人で悩まずお気軽にご相談下さい。

秘密は法律で守られています。  
◇場所 弥生区民活動センター  
◇相談日 毎週水曜日  
◇時間 午後二時～五時まで  
◇必ず電話で予約下さい。  
☎ 三三七〇〇九九九

☆土曜日は別会場で行います。

◆ やよいニロニコクラブ ◆  
椅子に座り、音楽に合わせて体操します。あとはお茶を飲みながら楽しいおしゃべり。  
毎月第二木曜日午後一時半～三時  
弥生区民活動センター三階

## 桃園小ブラスバンド部

第五回スプリングコンサート ◆  
☆日時 三月九日(土)  
開場午後一時半  
開演午後二時  
☆場所 桃園小学校 体育館



## 弥生児童館

住所 弥生町一〇四一六  
☎ 三三七二一〇八四一  
◆ピックラタイム 三月九日(土) 午後二時～四時 大学生

のお兄さんお姉さんとあそぼう  
◆新一年生かんげいスペシャル  
四月一七日(水) 午後二時半～三時半 児童館の紹介やみんな楽しく遊んで新一年生の歓迎会をします。

◆乳幼児事業 二四年度げんきつこクラブは三月十五日(金)終了。二五年度は四月十七日(水) 午前十一時～始まりです。☆詳しくは児童館のおたよりをご覧ください。

◆朝日ヶ丘児童館  
住所 本町二一三二一十四  
☎ 三三七三三〇三八〇  
◆集団あそび 三月六日(水) 午後一時半～三時半 児童館一階遊戯室 定員無・申込不要  
◆一年生歓迎会 四月十七日(水) 午後二時～三時半 一階遊戯室 定員 無・申込不要  
◆卓球やろう会 三月二日(土) 四月六日(土) 午後二時半～五時 定員無・申込不要  
地域のボランティアの方々が教えてくれます。  
☆その他詳細は、毎月発行の「児童館だより」をご覧ください。

◆本一高齢者会館  
住所 本町一〇三二一八  
☎ 三三七三二二九五八  
◆毎日健康体操をしています  
午前十時半～十一時  
◆楽しいサロンひな祭り 三月

◆楽しいサロンひな祭り 三月

四月(月) ひな人形・桃の花を飾り春の味覚を楽しむ  
◆楽しい園芸 講師小岩登先生  
三月十一日(月) 午前十一時～プラランターは花盛り、寄せ植えを楽しみ、上手に長持ち

◆高齢者の為の気功教室  
講師南出新治先生 三月十八日(月) 午前十一時～十二時  
◆春休み世代交流事業  
三月二十五日(月) 午後一時～子どもに伝えたい囲碁・折り紙  
三月二十七日(水) 午後一時～楽しい盆踊り  
三月二十九日(金) 午後一時半～子どもと一緒に絵手紙を書こう

◆春休み期間中は、午後は子ども達にも会館を開放しています。  
★やよいの園の行事予定は、施設の都合により未掲載です

◆編集後記  
三月三日は五節供のひとつ女の子の節供ひな祭りです。春はもうすぐそこまで来ているようです。活動センター主催の弥生地区七町会をめぐるウォーキングの会が十七日、日曜日の十時からあります。長く暮らしていても知らない場所や、由来を知らない所も沢山あります。ぜひこの機会に弥生の町を歩いてみませんか？新しい発見があるかもしれません。皆様のご参加をお待ちしています。(S)

◆楽しいサロンひな祭り 三月

