地域包括支援センター千束だより

ひなたぼっこ

№.13　2024 年　春号（年 2 回発行予定）

大田区地域包括支援センター千束(田園調布医師会)
〒145-0062 大田区北千束 2-35-8
2024.1.9　移転　電話番号同じ
TEL　03-3728-6673
shiencenter@dencho-med.or.jp

【民生委員と包括の懇談会】

2023 年度第三回民生委員と包括の懇談会を行いました。今回のテーマは「高齢者の居場所づくり」(シニアステーションの活用)。

シニアステーションは、希望される講座の時間に来て頂く場所ですが、講座以外にも、ふらっと立ち寄れる集いの場、くつろげる場を作ることができないか、グループで話しました。

「せっかく活動室ができたので、自由に出入りできるカフェやサロンがあるといい」「コロナ禍で人と話す機会が減ったから気軽にお話できるといい」などの声がありました。皆様から頂いた貴重な意見を生かしていきたいと思います。

【見守りキーホルダー登録】

緊急連絡先や医療機関を大田区に登録すると、登録番号が入ったキーホルダーを渡します。キーホルダーを常に身につけておくことで、緊急時の医療機関や警察等からの照会に 24 時間体制で迅速に対応できます。65 歳以上。無料。移転後、窓口で登録される方が増えています。住所ごとに管轄が異なります。

【自動通話録音機】

特殊詐欺被害防止のため、自動通話録音機を無料で貸し出しています。
家庭の固定電話に接続して使います。「通話内容を録音します」と警告アナウンスが流れることで、犯人を撃退する効果があります。65 歳以上。無料。

千束キラリびと 3

☆千束地域でキラリと光る活躍されている方のご紹介★

毎号、リレー形式のコーナー。前回、大岡山北口商店街自治会会長　横尾吉雄様からご紹介頂きました

南千束東自治会　防犯パトロール　様

<はじまり>

18.9 年前、空き巣が多かったため、防犯パトロールを開始しました。また、14.5 年前から隣接する長原自治会と合同パトロールも行っています。

数年前、警視総監賞受賞、新聞にも掲載されました。

<活動>

月・水・金 15 時(夏は 16 時)から、30～40 分かけて地域を歩いて回ります。メンバーは班ごとに担当日が分かれ、強制でなく「出られる人」が参加しています。毎回、活動日誌をつけて、報告しています。

<内容>

違法ビラの撤去、あいさつ、声掛けをしながら小学生の見守り、防犯のために巡回しています。
自治会の情報交換や、地域安全サポーター(警察官 OB)から安全対策を聞きます。一緒に歩くと注意喚起になります。

<活動していて良かったこと>

各家の花や木を見て癒やされたり、季節を感じたりします。
歩くこと、和気あいあいとお話しすることも楽しみになっています。
地域の情報が分かり、詐欺対策のことを聞いて、地域の方へ伝えることも出来ました。

シニアステーション千束だより

陽のあたる坂道

№.1　2024 年　春号　（ひなたぼっこと合体号）

シニアステーション千束
〒145-0062 大田区北千束 2-35-8
TEL　03-6451-7660
senzoku-st@ota-senzoku.jp

～シニアステーション千束のご紹介～

シニアステーション千束は 60 歳以上の方にご利用頂ける、活動の場です。
1/12 にオープン記念イベント、ボッチャ体験会を行いました！
白いボールめがけて、赤チーム vs 青チームで対戦、男女問わず、うまく行ったり、
行かなかったり、心が踊ります☆体験すると、パリパラリンピックがより楽しみになります。

音楽イベントは、懐かしい曲を聴きながら、
ハミング～、一緒に歌いました♫
学びの講話「老いじたく」「耳の聞こえ」も開催されました。
「フラダンス」や「ズンバゴールドダンス」もスタート！リズムに合わせて身体を動かして、初参加の方も盛り上がりました。新しい方が参加しやすい場です。
これまでご利用頂いた方の意見を生かしながら、千束の特徴を作り上げていきたいと思います。

利用者の声

◆ボッチャが難しいと思ったけれど、
楽しく出来た。
◆フラダンスの振りを覚えられて楽しかった。又参加したい。
◆皆と声を出して、歌えて良かった。

4 月の予定表

■毎週月曜日　13：30～14：30　カムカム体操
■第 1･3 火曜日　10：00～11：30　チョコット英会話
■第 2･4 火曜日　10：00～11：00　ゆるゆるストレッチ
■毎週水曜日　10：30～11：30　プリベンションダンス&イスヨガ
■第 2.4 木曜日　13：30～14：30　わのわ健康体操
■毎週金曜日　10：30～11：30　ズンバゴールド
■第 1.3 金曜日　13：30～14：30　はじめての簡単楽しいフラダンス

ご紹介したのは、講座の一部です。シニアステーション千束に月間予定表と講座のチラシを準備しています。また、ホームページもあります。
事前申し込み制もありますので、詳しくはお問い合わせください。

シニアステーション千束スタッフ一同、ご来館をお待ちしております。

編集後記　～ホッとひと息コラム～

包括千束５名とシニアステーション千束６名がひとつの部屋で勤務しております。
日頃から声を掛け合い、千束地域の皆様のお力になれるように、力を合わせています。
まだ、不慣れなこともあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。