

民生・児童委員さんリレートーク

★民生・児童委員って？

厚生労働大臣から委嘱され、地域の社会福祉の向上のために活動しています。生活や暮らしに関する問題について、皆さんの立場に立って相談に乗り、相談内容に応じて関係機関とのパイプ役を担っています。

★活動内容は？

- ・高齢者の見守りや声掛けを行い、何か変わったことがあれば地域包括支援センター等に連絡しています。
- ・子育てに関することや、いじめ・不登校などのご相談に応じ、必要に応じて関係機関へ繋いでいます。



河村 久男さん
(岩戸北3丁目1~14番)

狛江で育ち、東日本大震災の募金活動をしていた友人夫妻の縁があって、民生委員になりました。

岩戸のお茶飲み会もお手伝いしています。ご相談頂くことで、必要な窓口等へスムーズにつながると思います。



小塚 裕子さん
(駒井町3丁目全域)

駒井町3丁目を担当していません小塚です。

ウクレレ教室に通っていて、毎日練習しています。こまえ苑での事業や、南部地域センターでのサロンなどでもお手伝いをしています。早くコロナウィルスが収束し、楽しく地域活動に参加できる日がきますよう、心から願っています！

| | |
|---------------|-------------------------|
| 三角 佐智子 | 岩戸北1丁目全域 |
| 田中 麗子 | 岩戸北2丁目全域 |
| 河村 久男 | 岩戸北3丁目1~14番 |
| 上遠野 秀夫 | 岩戸北3丁目15~23番、東和泉1丁目1~5番 |
| 関 陽一 | 岩戸北4丁目全域 |
| 清水 豊子 | 岩戸南1丁目全域 |
| 三竹 真知子 | 岩戸南2丁目1~15番 |
| 飯鉢 晴美 | 岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番 |
| ※福祉政策課へご連絡下さい | 岩戸南3丁目1~11番 |
| 藤井 陽子 | 岩戸南4丁目全域 |

| | |
|--------|----------------------------------|
| 大我 一恵 | 猪方1丁目全域 |
| 恵山 礼子 | 猪方2丁目5~26番 |
| 浅沼 洋子 | 猪方2丁目1~4番、3丁目1~13番、17~19番、21~24番 |
| 羽田野 栄子 | 猪方3丁目14~16・20・25~41番 |
| 鈴木 洋子 | 猪方4丁目全域 |
| 門脇 由美子 | 駒井町1丁目全域、2丁目1~4番 |
| 早坂 織香 | 駒井町2丁目5~36番 |
| 小塚 裕子 | 駒井町3丁目全域 |

連絡先は狛江市福祉政策課へお問い合わせください
03-3430-1111(代表)

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑



いこいの便りを手に取ってくださり、ありがとうございます。今回からセンター職員の紹介と挨拶を掲載します。

こんにちは、センター長をしております小川智行と申します。こまえ苑に入職して20年がたち、地域の変化と自分の年齢の変化を感じながら働いています。

雨にも風にもコロナにも負けずに、地域を支える地域包括支援センターの一員として役割を果たせればと思っています。宜しくお願い致します。

住所: 狛江市岩戸南 4-17-17
電話: 03-3489-2422(月~土 8:30~17:00)
メール: houkatsu@komaen.or.jp



ホームページ

狛江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー



皆様こんにちは。狛江市社会福祉協議会コミュニティソーシャルワーカー(岩戸・猪方・駒井町担当)の岸 真です。おかげさまで、いこいの便り第2号を皆様にお届けすることができました。取材や周知のご協力をいただいた皆様、ありがとうございました。

読者の皆様からの地域のおすすめスポットなどの情報や、ご意見ご感想などもお待ちしております。ぜひお気軽にご連絡ください。

住所: 狛江市元和泉 2-35-1 あいとびあセンター内
電話: 03-3488-0313 (平日 8:30~17:00)
メール: csw@welfare.komaen.or.jp



ホームページ

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

いこいの便り

いわど こまの まち のがた

春季号
2021.4
Vol.2

題字: 辻重信氏

地域の作品展



撮影 内野 信彦 様



撮影 山中 琴子 様



木村 俊子様 作

ここってどんなところ? (猪方4丁目)

狛江市シルバー人材センター

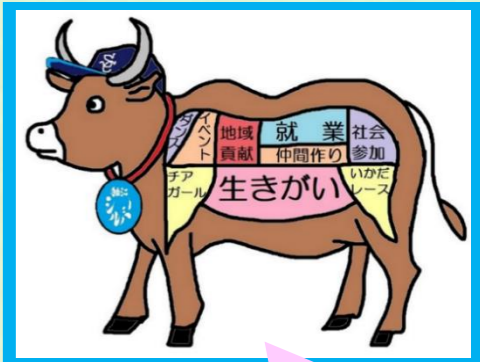
狛江市シルバー人材センターでは700名を超える会員が活動されており、会員増加率が平成29年度から2年連続で、都内のシルバー人材センターで1位になりました。

常務理事・事務局長の池田あけみ氏は、その理由を「お金だけではないものが得られるからではないか」と分析されています。

狛江市シルバー人材センターは「仲間づくり」「地域社会貢献活動(ボランティア、いかだレース参加など)の生きがい支援の要素が充実しているのが特徴です。

また、踊りの会や料理、メイク、ネイルといった種々のセミナーなども企画され、多くの女性会員がこのような企画を楽しみにされています。

高齢者だからといって手当てを受ける側にまわるのではなく、誰かのために働いて賃金を得る喜びは、加齢とともに現れた痛みや病気のことも忘れさせてくれるそうです。



狛江市シルバー人材センターの要素を今年の干支になぞらえて表現したイラスト



平均年齢は75.5歳。最高齢の100歳の会員さんは、朝4時台からポスティングの仕事をされており、健康的な日々を過ごしているそうです。

狛江市猪方 4-13-1 TEL:03-3488-6735
受付時間: 土日祝日除く 9:00~17:00



私達の体は **免疫力** によって病原菌やウイルスなどの異物から守られています。病気になるず、元気に楽しく生活を送るためにはどうしたら良いのでしょうか？
免疫力を高めるためには適度な運動や、ストレスをため込まないようにするなど様々な方法がありますが、まずは **3食食べ、特にタンパク質、野菜、海藻類、発酵食品をしっかりと摂ることを心掛けましょう！**
例えば、

<パンを食べるとき>

ソーセージやハム、ツナの入ったサンドイッチや調理パンを選択する。
ブロッコリーやミックスベジタブルなどの**冷凍野菜**を使った**サラダやスープ**を付けるとさらに◎。



<うどんやそばを食べるとき>

いつもより**ネギ、ほうれん草**を多めに入れたり、**卵**を落として**タンパク質**を摂りましょう。



<味噌汁を飲むとき>

味噌は手軽に摂れる発酵食品です。具は体を温める**大根や人参などの根菜類**にあおさやワカメなどの**海藻**をプラスすると良いでしょう。乾燥しているものなら、鍋に直接入れられます。



皆さま、こんにちは！クオール薬局で食事相談を担当させて頂いています管理栄養士の宮代です。個々の体や、病気の状態を見ながら食事面をしっかりとサポートさせて頂きます。健康診断で数値が心配な方など悩みのある方は是非、当薬局までお気軽にご相談ください。

クオール薬局 狛江店
東京都狛江市中和泉 1-1-1
TEL 03-3430-3531
月・火・水・金：9:00～19:00
木・土：9:00～17:00
日・祝休み



介護予防教室の卒業生を中心に、現在5名前後のメンバーで岩戸周辺の緑道を歩いています。参加希望の方は、集合時間に直接こまえ苑にご来所ください。

- 【活動日】毎月第1・第3木曜日 13時半～(1時間程度)
- 【コース】こまえ苑に集合して岩戸緑道を歩きます。(清水川公園で折り返します)
- 【持ち物】歩きやすい服装、水分、汗拭きタオル
※要マスク着用

季節の草花を見ながらみんなで歩くのはとても気持ちいいですよ

外の空気を吸いながらみんなで歩くのは楽しいです

1人だとなかなか運動する気にならないけど、みんなで頑張ってる参加しています



まちの掲示板

【サポート会員募集】

◆狛江市ファミリー・サポート・センターでは子育てのお手伝いをしてくださる方を募集しています。(有償のボランティア活動です)活動内容は主に保育園や小学校の送迎、習い事の送迎、お子さんの預かりなどです。詳しくはお問合せください。
◆問合せ：狛江市ファミリー・サポート・センター 03-3480-1587



【介護予防教室 参加者募集】

◆日時：5/14(金),5/20(木),5/26(水) 13:30～14:30
◆場所：南部地域センター
◆申込み：地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422(4/15(木)～受付開始)



【介護者のおしゃべりサロン】

◆日時：毎月第3金曜日 13:30～15:30
◆場所：狛江共生の家「多麻」
◆申込み：地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422



【シニアのちょっとした困りごと手伝います】

◆内容：岩戸・猪方・駒井町在住の方の日常生活の困りごと(例えば庭の草むしりや電球交換など)を、就労継続支援事業所 TODAY 喜多見に通っている障がいのある方が就労支援の一環としてお手伝いします(職員同行)。詳しくはお問合せください。
◆費用：15分 300円～
◆問合せ：TODAY 喜多見 03-5761-9417



【こまえ苑の花壇で花を育てませんか？】

◆こまえ苑入口にある花壇でお花を育てませんか？ご自宅の庭にある花を花壇に植え替えて水やり等、育てて下さる方を募集しています。花の種類や色は問いません。花壇を花で素敵に彩りませんか？
◆問合せ：地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422



【空き家やご自宅の空きスペースを地域のために提供してください】

◆住民同士の交流の場や、子どもの学習スペース等として、空き家やご自宅の空きスペースを提供して下さる方を募集しています。
◆問合せ：狛江市社会福祉協議会 03-3488-0313



※新型コロナウイルス感染症の影響等により、企画が中止・変更している場合があります。予めご了承ください。
※まちの掲示板への掲載を希望される方はご連絡ください 03-3488-0313 狛江市社会福祉協議会