

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。



岩戸お茶のみ会、岩戸親睦会、岩戸地域センター運営協議会などにも関わっています。

地域の皆さんと一緒に、わが町を住みよい街にしたいと思っ
ています。お困りごとがありましたら、気軽にお声掛けください。

【担当】
岩戸北3丁目15～23番
東和泉1丁目1～5番



駒井町2丁目を担当しています、民生委員2年目の早坂です。

駒井町会長さんから推薦をいただき民生委員になりました。

暮らしの中で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

【担当】
駒井町2丁目5～36番

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



こんにちは。看護師の小木都紀子です。
シニア生活を健康に過ごす秘訣。それは『キョウイクとキョウヨウ』だそうです。教育と教養？ではなく『今日行くところ』と『今日の用事』。なるほど～。ですよ！
いこいの便りが皆様の『今日行く』と『今日用』のお役に立てるように、これからも取り組んでいきたいと思っ
ています。(小木)

住所: 狛江市岩戸南 4-17-17
電話: 03-3489-2422(月～土 8:30～17:30)
メール: houkatsu@komaeen.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。今回の活動紹介コーナーでは自主
体操グループ2団体をご紹介しました。
ある大学の研究では、8年間の追跡調査により通
いの場への参加により要支援・要介護状態へ移行す
る方の割合を 2/3 程度に抑制できたことが明らか
になったそうです。ぜひご自身に合った活動に参加さ
れてください。(岸)

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



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

題字: 辻重信氏

夏季号
2021.7
Vol.3
(年4回発行)

地域の作品展



撮影 内野 信彦 様



撮影 山中 琴子 様



撮影 有江 亮介 様

岩戸・猪方・駒井町でシニア向け 有償お手伝いサービス『Care&Cure』が始まりました!

障がいのある方が通う就労支援事業所“TODAY 喜多見”が、シニアの生活の困りごとに対して
お手伝いする取組みをはじめました。障がいのある方が職員とペアとなりご自宅へ訪問します。

A: お助けさん

ご自宅のちょっとした頼みごとのお手伝い。例えば・・・
「電球交換」「お部屋の簡易清掃」「家具の移動」「お薬の受取り」「買い物時の荷物持ち」など
○価格: 15分単位 ¥300-

B: お助けさんプラス

おひとりの作業では困難になっている、力仕事類 例えば・・・
「草むしり」「簡単な樹木の剪定」「大きめの家具の移動」「お墓の簡易清掃」など
○価格: 15分単位 ¥500-

C: あんしん見守り訪問

ご家族やご本人の依頼に基づき、「定期的な訪問による安否確認」チェックリストに沿って状況を把握。ご希望によりメールで報告も対応。
○価格: 1回の訪問 ¥300- (ひと月2回以上から)

D: [空家]定期メンテナンス

「空き家」または「空き家になりそうなお宅」の定期的なメンテナンスを請け負う。例えば・・・
草むしり+簡単な樹木の剪定+郵便物の転送+状況の報告 など
○価格: ¥1,000～



【対象】対象エリアにお住いのシニアの方ならどなたでも可(今後市内全域に拡大する可能性あり)
【訪問時間】10時半～15時の中で応相談

申込み
問合せ

就労継続支援 B 型事業所
TODAY 喜多見



03-5761-9417

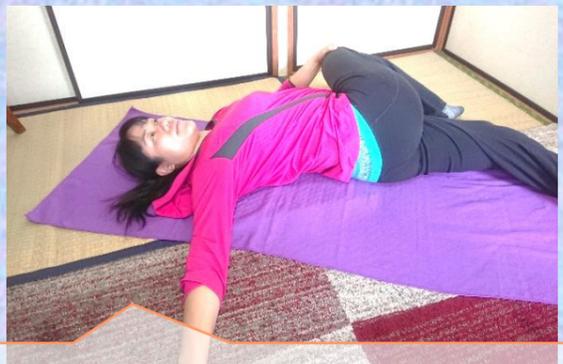
■ 受付時間: 9:30～17:30 ■ 休業日: 日曜日 / 年末年始

腰回りのストレッチ

効果：骨盤のゆがみ、便秘の予防・改善



- ① 息を吐きながら、右膝を両手で胸に引き寄せます。
- ② 3～5回自然な呼吸を繰り返し、この姿勢をキープします。



- ③ 右手は肩の高さで横に伸ばし、左手で右膝を左側に倒します。②と同様にキープします。

<ポイント>右膝を倒す時は息を吐きながら行い、腰に痛みを感じない程度にしましょう。

お尻の筋肉を鍛える運動

効果：姿勢を矯正し、尿漏れの予防・改善



- ① 脚と膝を肩幅に広げ、膝を90度に曲げます。
- ② 5秒で息を吐きながら、肩から膝まで一直線になるようにお尻を持ち上げます。



- ③ 息を吸ってキープし、5秒で息を吐いてお尻をゆっくり下ろします。

<ポイント>お尻を持ち上げるときは、反動を使わず、足の裏全体で床を踏みましょう。

地域活動のご紹介

狛江市の指定を受けて活動しています(通所B)



南部地域センターで活動する(自主)体操グループ

南部友の会



課外活動で水族館や遠方の公園に行くのも楽しみです

活動を始めて約3年になります。感染予防として現在は2部制で活動しています。健康運動指導士の先生にいろいろな体操を教えてもらっています。

【取材メモ】体操だけではなく仲間との交流も盛んで、和気あいあいと過ごされていました

【活動日】毎週金曜 2部制
 (1部)9:30~10:30、(2部)10:45~11:45
 【会場】南部地域センター
 【月会費】2,000円(体験1回500円)
 【その他】第2金曜は課外活動(ウォーキング等)
 【問合せ】080-1166-6810(健康運動指導士佐藤)

岩戸南元気スクール



新メンバーを募集しています♪

元気スクールは市内4か所で数年にわたり活動されており、岩戸南は2019年より活動がスタート。当初はこまえ苑で活動していましたが、現在は南部地域センターに場所を移しています。体操の後半に行う手ぬぐいを使った体操も好評です。

【取材メモ】休憩時にはピアノが得意な参加者の方の演奏にあわせて歌を数曲唄っていました♪

【活動日】毎週月曜 14:00~15:30
 【会場】南部地域センター
 【月会費】2,000円
 【問合せ】090-2247-1445(田岡)

まちの掲示板

【介護者のため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「多摩」
- ◆7/16はミニ講座「使えていますか?介護保険」を開催
- ◆申込み:地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

【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

【介護予防教室 参加者募集】



- ◆日時:7/9(金),7/15(木),7/21(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 03-3489-2404 (6/15(火)8:30~受付開始)

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

ウィルス感染対策は忘れずに! マスクを適宜外しましょう



..... (マスク着用時は)

- ◆ マスクを着用している時は熱中症になりそう...
- ◆ 激しい運動は避けましょう
- ◆ のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ◆ 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

※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