


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。



清水 豊子さん
【担当】岩戸南1丁目全域

こんにちは、岩戸南1丁目全域を担当しております清水です。こまえ苑介護予防教室や岩戸お茶のみ会等で皆様とお会いできる日を楽しみにしています。またいろんなお話を聞かせてくださいね！お待ちしております。



鈴木 洋子さん
【担当】猪方4丁目全域

民生委員になり2年が経ちますが、コロナ禍で顔をあわせて話をする事がほとんどできませんでした。これからは顔を合わせる事ができるようになることを願っています。「地域の身近な存在」として知っていただけるように頑張りたいと思っています。

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

連絡先は粕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

あけましておめでとうございます。精神保健福祉士の片桐です。初詣などには行かれましたか？粕江市には様々な活動があり、その一部を紹介させていただきました。日々元気に過ごせるよう様々な活動に足を運んでみてはいかがでしょうか？今年が寅年ですので、私自身も何か新しいことにトライしたいと思います(笑)

住所:粕江市岩戸南 4-17-17
電話:03-3489-2422(月~土 8:30~17:30)
メール:hokatsu@komaeen.or.jp



ホームページ

粕江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー

新型コロナウイルス感染症の日本での流行から早いもので2年になりますが、私はこの期間に自分にとっての居場所とは何かを考える機会が増えました。今までのような気の合う仲間との食事会やお酒の席は無くなってしまいましたが、新たに始めたミニバスケットのコーチが1つの居場所になり、より健康的になりました(岸)

住所:粕江市元和泉 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.komae.org



ホームページ

『いこいの便り』との出会いの場所

南部地域センター、岩戸地域センター、シルバー人材センター、NPO 共生の家多麻、京王ストア駒井町店、セブンイレブン 粕江駒井町3丁目店、大治工務店、市民活動支援センターこまえくぼ1234、こまえ苑、粕江市社会福祉協議会など

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

冬季号

2022.1
Vol.5
(年4回発行)

地域の作品展



撮影 内野 信彦様



製作 渡邊 幸子様



撮影 神子 正夫様



撮影 匿名(岩戸北)



製作 野瀬 元興様



撮影 山中 琴子様

岩戸お茶のみ会



＜開催日時＞毎月第2水曜日 午後1時半～3時半
＜参加費＞無料
＜場所＞岩戸地域センター
＜対象＞岩戸地域にお住まいの70歳以上の方

感染拡大防止のためしばらく休会していましたが、令和3年9月から約1年半ぶりに再開しました。以前のように大勢の皆さんと「歌」や「お茶を飲みながらのおしゃべり」をすることはできませんが、事前申込の少人数制で「介護予防体操(こまえ体操)」と「ゲストによる講演・楽器演奏・日本舞踊・軽体操など」を行っています。1月は「太極拳」、2月は「椅子ヨガ」、3月は「映画鑑賞(家族はつらいよ)」を予定しています。奮ってご参加ください。

お申込み ☎03-3488-0294 (粕江市社会福祉協議会 岩戸お茶のみ会担当)

くらしの合言葉 ~こんにちは まいにちつなぐ えがおのわ~

自宅でできる介護予防体操

肩回しの運動

効果: 肩こり・姿勢の改善

① 首、肩の力を抜いて、指先を肩のあたりに軽く触れます

② 肘で、体の横に大きな円を描くように、前・上・後ろの順に回します

ポイント👉
肩甲骨から動かすように意識しましょう

背中筋肉を鍛える運動

効果: 姿勢の改善、猫背や巻肩の改善

① 肩の力を抜いて、腕を曲げます

② 手を握って、肘を後ろに引きます

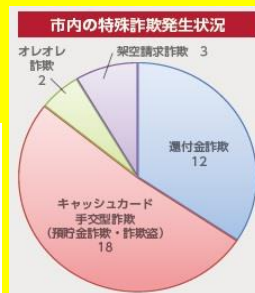
③ 弾けるところまで引いたら、5秒とめます

ポイント👉
呼吸を止めないように注意しましょう

特殊詐欺に注意!!

被害にあわないために 今日からはじめよう

狛江市内だけで4~10月末にかけて35件、金額にして約**6,700万円**の被害が発生しています。
特殊詐欺被害にあった市民の9割以上が**70歳代以上**の高齢者です。
高齢者の大切な預金が悪質な詐欺犯人に奪われています!!



- ☑️ 自宅の電話の防犯力を高める
 - 常に**留守番電話**に設定し、要件を確認してから電話に出る。
 - **自動通話録音機**を使用する。
- ※ 狛江市安心安全課で無料で貸出中(数量限定)
申込み・問合せ ☎03-3430-1190
- ☑️ キャッシュカードや通帳を知らない人に渡さない
- ☑️ 暗証番号や預金残高を誰にも教えない
- ☑️ お金の話をされたら、一旦電話を切る。その後家族や警察に相談する。あるいは電話番号を自分で調べて折り返し確認する。**調布警察署 ☎042-488-0110**



こころってどんなところ?

デイサービス

岩戸、猪方、駒井町地域には4か所のデイサービス(通所介護)事業所があります。
デイサービス(通所介護)とは、利用者がデイサービスセンターなどに通って機能訓練をしたり、日常生活の援助を受けたりする介護保険サービスの1つです。

リハトレデイサービス アクティブ狛江

〈定員〉
午前午後、各々10名

〈サービス提供時間〉
8:55~12:05
13:05~16:15

〈特徴〉約3時間の短時間型デイサービスです。ご利用者様に合わせたメニューによる体操・マシントレーニング等を行い、特に下肢筋力をメインとした運動に取り組んで頂いています。ウォーターベッドによるマッサージも好評です。
〈問合せ先〉03-5761-9191

ひだまり

〈定員〉
午前午後、各々10名

〈サービス提供時間〉
9:15~12:20
13:35~16:40

〈特徴〉半日型のデイサービスです。アットホームな空間で楽しみながら「太極拳ゆったり体操」で身体を動かし「足湯浴」「マッサージ」でリラックスしましょう!「歩行評価トルト(旧ケアコチ)」も始めました。
〈問合せ先〉03-6796-2190

こまえ苑

〈定員〉
35名+総合事業5名

〈サービス提供時間〉
8:50~17:30

〈特徴〉広々とした空間で、ゆったりと活動が楽しめます。片道100歩は歩かないとまらない長い廊下は、歩行訓練にもってこいです。また、手工芸にも力を入れています。
〈問合せ先〉03-3489-2404(代表)

リハビリデイ・はるるケア

〈定員〉6名

〈サービス提供時間〉
9:20~12:30
14:00~17:10

〈特徴〉少人数で、輪になっての体操や、マシンを使った運動を行っています。またプログラムの一環として、整骨院での手技やストレッチを受けることもできます。
〈問合せ先〉03-5497-1285

まちの掲示板

防災にも役立つ

【初心者向けスマホ講座】

2/15(火) 南部地域センター(2階)

- ① 10~12時(超初級) スマホを買う前に分かる基本的操作
- ② 14~16時(初級) スマホの基本とLINE体験

2/25(金) 岩戸地域センター(2階)

- ① 10~12時(超初級) スマホを買う前に分かる基本的操作
- ② 14~16時(初級) スマホの基本とLINE体験

◆ 定員: 各回先着20名
◆ 主催: 福祉のまちづくり委員会 いこいねっと
◆ 申込み: 狛江市社会福祉協議会
1/20~受付開始 03-3488-0313(担当: 岸)

【介護者のおしゃべりサロン】

◆ 日時: 毎月第3金曜日(1/21, 2/18, 3/18)
13:30~15:30
※ 1・2月はイベントも予定しています

◆ 場所: 共生の家「多麻」 ※ オンライン参加も可

◆ 申込み: 地域包括支援センターこまえ苑
03-3489-2422

【夏みかんの提供者募集中】

◆ ひかり作業所(岩戸南)では、自主生産品としてジャムを作っています。原材料となる夏みかん等の寄付をしていただける方を募集しております。採取も行います。

◆ 連絡: ひかり作業所 03-3489-6452(担当: 関口)

※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。