



藤井 陽子さん
【担当】岩戸南4丁目全域



子育てや仕事が一段落した時に先輩からお声掛けいただき民生委員を引きつぎました。何十年も岩戸南に住んでいながら知らない事、わからない事がたくさんありますが、少しでも皆さんのお役に立てるようにと思っています。

浅沼 洋子さん

【担当】猪方2丁目1~4、3丁目1~13番、17~19番、21~24番



6年前、退職と同時に推薦して頂き民生委員になりました。今後皆様と顔を合わせる機会も増えるので顔を覚えて頂き、お困り事はもちろん近所の知り合いとして気軽に声を掛けて頂けるようになりたいと思います。

★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。

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
※福祉政策課へ連絡	岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番
※福祉政策課へ連絡	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



主任介護支援専門員 田中

4月から地域包括支援センター配属になり、いろいろな体験教室に参加していたところ、ある日、ふと足元の物を拾ったときに「動きやすい!」と感じました。例え週1回でも、続けて体操することの大切さを実感しています。

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



岸

コミュニティソーシャルワーカー

今号では地域の皆様の芸術作品を特集しました。素敵な作品ばかりですね。今後も定期的に特集しますので、地域の皆さまからのご応募をお待ちしています。最近作ったものでなくても、匿名での掲出も可能です。

住所: 狛江市元和泉 2-35-1 あいとびあセンター
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、狛江市シルバー人材センター、京王ストア、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン狛江駒井町3丁目店、大治工務店、川田旅館、市民活動支援センターこまえくぼ 1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など
(受取りが難しい方は 03-3488-0313 までご連絡ください)

いこいの便り メール配信登録者募集

タイトルに「いこいの便り配信希望」と記載し、メールをお送りください。

csw@welfare.komae.org



いこいの便り

いわど こまいまち いのがた

題字: 世木義之様

まちの作品展



(ちぎり絵) 製作: 松坂 愛子様



(折り紙) 製作: 渡邊 幸子様



(写真) 撮影: 内野 信彦様



(写真) 撮影: 山中 琴子様



(折り紙) 製作: 渡邊 幸子様

※(挿絵) 澤 佳保里様 ※他のページに掲載しています

まちの掲示板

【認知症サポーター養成講座】

- ◆日時: 7/28(木) 14~15時半
- ◆場所: 防災センター3階
- ◆講師: こまえ苑地域包括支援センター職員
- ◆定員: 25名
- ◆申込み: 高齢障がい課高齢者支援係 03-3430-1251

【ひきこもりの家族会

“かめのよりみち”】

- ◆8/19(金)、10/21(金)
- (偶数月第3金曜) 10~12時
- ◆場所: よしこさん家(元和泉 3-10-4)
- ◆定員: 先着8名 ※申込み不要
- ◆問合せ: 狛江市社会福祉協議会 03-3488-0313

【介護者のためのおしゃべりサロン】

- ◆日時: 毎月第3金曜 13時半~15時半
- ※7月はミニ講座「グループホームってどんなところ?」を予定
- ◆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

前川省子先生の 姿勢をよくする体操



1、肩の上げ下げ

② 息を吸いながら肩を上げて

① 足を平行に
肩幅に立つ



心配な方は壁などの
そばでやりましょう



息を吐きながら
ストンと肩をおろす



数回繰り返したら、
頭の上から吊られるようなイメージで
立ってみましょう

2、背伸びの体操

① 体の前で指を組んで



手のひらを返し、肘を伸ばす

② その状態で前から
上にゆっくり腕をあげる



息を吸って上に伸びる

③ 息を吐きながら
ゆっくりと手を下す



肩の上げ下げ、背伸びの体操を続けて行います。
その後再び頭の上から吊られるイメージで立ち、整った姿勢を感じてみましょう!!

ここってどんなところ？

狛江市ビン・缶リサイクルセンター

岩戸北1丁目



狛江市ビン・缶リサイクルセンターは、ビン・缶・ペットボトルをリサイクルするため、選別や圧縮などを行う施設です。

作業内容を説明する動画が公開されていますので、ご覧ください。

なお個人での見学も可能です。

※要事前連絡、車での来場は不可。



ペットボトルのふたは外してから出しましょう!
ペットボトルのふたは必ず外して出してください。ふたはリサイクルセンターで一つ一つ手で外しています。



資源物、持込できます!!

ビン・缶・ペットボトルなど資源物は持ち込むこともできます。

持込可能日時 平日午前8時30分から午後5時まで（年末年始を除く）

ごみが多量に出るときは...

物品の整理等により、一時的に多量のごみが発生し、時間に制約がある場合には、分別から搬出、処理までを一括して業者に依頼できます。事前に清掃課までご相談を。（有料。料金は、状況によって異なります。）

問い合わせ 狛江市 環境部 清掃課

電話番号 03-3488-5300（狛江市ビン・缶リサイクルセンター）

住所 狛江市岩戸北一丁目1番11号