

あだち便り



発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立 4-13-22）

新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置期間が終了しました。予防対策は継続しつつも外出控えて固まっている身体をほぐして、低下した筋力を取り戻していきましょう！桜の開花や草花が咲き、散歩には最高の季節です。

体操をしているグループを紹介します



足立区の事業である「みんなで元気アップ教室」の卒業生が、体操を続けていくために中央南地域集会所にて月2回活動しています。皆で体操に取り組み、1時間程度仲間と一緒に体を動かします。椅子を使い自分のペースで体操を行うことができるグループです。一人で体を動かしている方、これから体を動かしたい方一緒に体操しませんか？



- ・グループ名：元気アップ南
- ・活動日：第1・第3木曜日（変更になることもあります）
- ・活動時間：10時半～11時半 ・参加費：無料
- ・活動場所：中央南地域集会所（足立 1-17-5）

★ご興味のある方は地域包括支援センターあだちまでお問合せください

地域で活動したい方・体操に取り組みたい方はいませんか？



- ・時間がある、スキマ時間に地域で活動したい
地域で新たな取り組みを始めたい
- ・コロナ禍で家に引きこもりがち・・・
筋力をつけたいので体操やウォーキングに参加したい
- ・部屋が余っている、場所を地域に提供したい など

新たに活動を始めたい方大募集中です！！

地域包括支援センターあだちの職員です。訪問の際には業務委託証明証を携帯しています。



センター長
岩田有佳乃
（主任介護
支援専門員）



薦村恵理香
（主任介護
支援専門員）



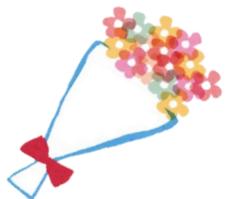
桑原清美
（社会福祉士）



土屋七月
（看護師）



膳美詩
（社会福祉士）



職員退職のごあいさつ



桜の花の咲く季節となってまいりました。皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

私事で大変恐縮ではございますが、この度 3 月 31 日をもって定年退職させて頂くことになりました。平成 18 年 4 月より地域包括支援センターあだちで仕事をさせて頂き、主に「介護予防」を担当してきました。地域の方達のご支援やご協力を頂きここまで活動することができ、心より感謝しております。

大変ありがとうございました。今後とも、地域包括支援センターあだちを宜しくお願い致します。

西村美枝

65 歳以上の方へ戸別訪問をしています



地域包括支援センターでは足立区の依頼により令和2年から 65 歳以上の方のご自宅に訪問し困りごとがないか聞き取り調査をしています。支援が必要な方を発見することが主な目的です。新型コロナウイルスの感染状況を確認し、しっかりと感染対策をして訪問させていただきます。

もの忘れ相談（会場：地域包括支援センターあだち）



もの忘れにお悩みの方、足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年 4 回ご本人・ご家族の相談に応じます。(1 人 30 分/無料) 予約制となっておりますので、お気軽にお問い合わせください。

※R4 年度の日程は現在未定です。決まり次第、随時掲載させていただきます。お気軽にお問い合わせください。



地域包括支援センターあだち

65 歳以上の方の健康・介護等のさまざまな相談窓口

住所：足立区足立 4-13-22

電話：03-3880-8155

営業時間：9:00～17:00

休業日：日・祝・年末年始

