



2016. 1 冬号(第4号)

発行:靴谷地区福祉施設連絡会
編集事務局:さわやかサポート靴谷



ご挨拶

大田区福祉部靴谷・羽田地域福祉課
地域包括ケア推進員 秋本 良子

平成27年7月1日付で靴谷・羽田地域福祉課に地域包括ケア推進員として
着任しました^{あきもと りょうこ}秋本 良子と申します。

私はこの靴谷・羽田地域にある高齢者を支援するために活動されている団体
やボランティアさんの活動、民間のサービス等について情報を集約し、地域の
皆さまに提供できるよう日々活動しています。

この靴谷地区には、地域で活躍されているボランティアさんや活発に活動さ
れている団体がたくさんあり、大変心強く感じています。

地域の皆さまの生の声を聞きながら情報を集約し、活動に生かしていきたい
と思います。地域で活動されている団体やボランティア活動などの情報があり
ましたら、ぜひお知らせください。今後ともよろしくお願ひします。

靴谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当 ☎ 3741-6525



「福祉のまち靴谷 かわらばん」について

2015年4月より、発行を開始しました。このかわらばんでは、靴谷地区にある福祉施設でのさま
ざまな催し物や施設からのお知らせなどを掲載しております。かわらばんを通じて、地域の皆様と
福祉施設が交流できるきっかけとなれば…とっておりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

さわやかサポート靴谷からのお知らせ

高齢者見守りキーホルダーの情報照会について、昨年8/1から
夜間・休日対応を開始しました。

既にキーホルダーをお持ちの方は、夜間・休日専用の電話番号が
書かれたキーホルダーに交換しますので、さわやかサポート靴谷へ
お問い合わせ下さい。 ☎ 3741-8861



かわらばん 健康体操

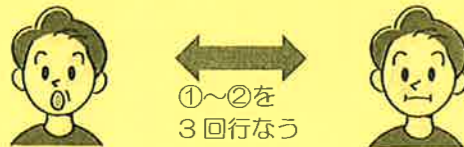
口腔機能低下を予防しましょう!

食べる、話す、呼吸するなど、生きていくための重要な機能を向上させましょう。

無理なく
始めましょう

1 「あー」「んー」の体操

かむ力を強くする(咀嚼筋と舌を鍛える)



①ゆっくり大きく
口を開け、「あー」
と声を出す。

②しっかり口を閉じて、口の両端
に力を入れながら、舌を上あごに
押しつけるようにして奥歯をか
みしめて「んー」と声を出す。

2 舌の体操

舌の動きをよくして、飲み込みをスムーズにする



①口を開けて、舌を
できるだけ出す。

②上くちびるを舌
先で触るように上
へ持ち上げる。

③左右の口の端を
舌先で触るように
動かす。

3 はっきり話す体操

できるだけ大きな声をだしながら



パ

タ

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」
「パタカラ、パタカラ、パタカラ……」
と続けて発音します。(5回)

予防のための5つのポイント

1. かむための筋肉を鍛える
2. 舌の動きを良くする
3. 飲み込む力をつける
4. かみごたえのあるものを取り入れる
5. 口の中を清潔にする

プログラム協力:大田区 介護保険課

おいしく食べて健康寿命をのばそう♪

市販の材料を使った簡単料理 「さんまの蒲焼丼」



🌸 缶詰の味だけでOK!

◆材料(2人分)

- ごはん・・・2杯分
- さんまの蒲焼缶・・・1缶(100g)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 卵・・・2個
- おろし生姜・・・少々
- わけぎ(乾燥)・・・少々

◆作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②蒲焼缶はあけておく。
- ③鍋に玉ねぎと、浸るくらいの水、蒲焼缶を入れて
火にかける。
- ④玉ねぎが柔らかくなったら、卵を流し入れ、火を通す。
- ⑤器にご飯を入れ、④を乗せて生姜とわけぎをあしらう。



〈できあがりイメージ〉

レシピ協力:大田区 靴谷・羽田地域健康課



糀谷地区 福祉関係のイベント・セミナー情報



★1 もちつき交流会

1月9日(土)
午前11時から
もちがなくなり次第終了致します。

今年も東糀谷1・2丁目町会様より臼と杵をお借りしてもちつき大会を開催致します。沢山の皆様に御参加いただき、おもちをついて食べて新春のひと時を楽しみたいと思います。御参加お待ちしております。

対象：地域にお住いの皆様・センター利用者の皆さん
申し込みは特にありません。

場所：こうじや生活支援センター

こうじや生活支援センター 住所：東糀谷1-14-14 電話：5705-0744 (担当：川上)



★2 第4回 暮らし健康あんしんネットおおた 区民公開講座

2月13日(土)
午後2時～4時

「みんなで支える認知症 ～認知症が進行してしまったら～」

対象：どなたでも参加できます。事前申し込みは不要です。

場所：大田文化の森ホール

中央2-10-1 東急バスにて「大田文化の森」停留所下車徒歩1分

お問い合わせ先：さわやかサポート糀谷 電話：3741-8861



★3 さわやかサポート糀谷

会場：特別養護老人ホーム糀谷
住所：西糀谷2-12-1 電話：3741-8861

家族介護者の会

毎月第2水曜日
午後1時～3時

介護について、どんなことでも！みんなで話をしませんか？
どうぞ、お気軽にお越しください！
簡単な体操も行います。(当日参加OK)
1月13日 / 2月10日 / 3月9日



つながる講座

毎週第4水曜日
午後1時30分～2時30分

地域にお住まいの方を対象にした公開講座です！
1月27日 災害時、あなたはどうしますか？
2月24日 被害にあわないための防犯対策
3月23日 介護保険について



自主グループ サロンなでしこ会

毎月第3金曜日
午後1時30分～3時

体の柔軟、調整をしてケガを予防する運動や趣味の作品作り、お楽しみ会、健康に関する講話、ゲーム等を行っています。
1月15日 / 2月19日 / 3月18日



あなたを見守るアイロンシール

(大田区高齢者見守りアイロンシール)

平成27年度大田区認知症高齢者徘徊対策モデル事業

何かのきっかけで家に帰れなくなり、身元不明になる人がいます。そんな人のために、洋服や下着に、「アイロンシール」を貼ることで、警察等に保護された場合に、いち早く「身元」や「連絡先」などの情報提供をすることができます。

対象：下記の4つの「さわやかサポート」の管轄住所にお住いの65歳以上の人
【モデル事業実施地区】

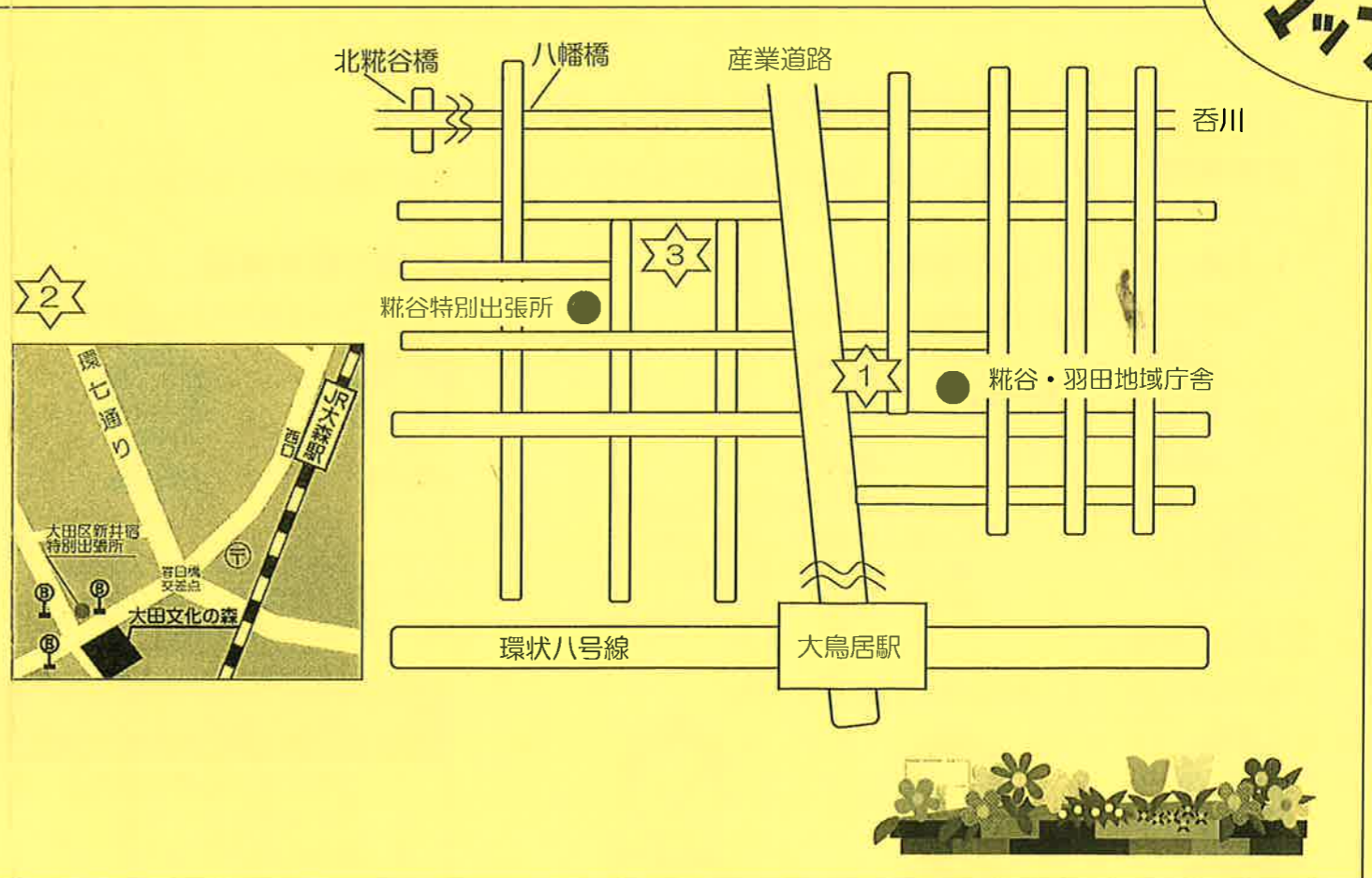
さわやかサポート糀谷・さわやかサポート大森医師会・
さわやかサポートおんたけ山・さわやかサポート西蒲田

※大田区高齢者見守りキーホルダーの登録が必要です。

問い合わせ先：さわやかサポート糀谷 電話：3741-8861



マップ



イベント・セミナー情報などの掲載希望・問い合わせ先：さわやかサポート糀谷 3741-8861

※イベント・セミナーは全て無料です