

憩う通信



地域包括支援センター伊興
足立区伊興3-7-4
TEL: 03-5837-1280

「介護者サロン」開催中！

旗を目印に来てね！→

毎月 **第4水曜日** 13:30~15:00

場所：タイムレンタルK
伊興本町1-16-39
尾竹橋通りうどんチェーン店と
大型家電量販店のあいだ

心配すること 思いやること
大事だから感じる気持ち

介護にまつわるあれこれ、お話してみませんか
包括職員がお迎えます

地域包括支援センター伊興
介護者サロン

「くらしの保健室」

毎月 **1** 日 開催

(日・祝日の場合は振替)

13:30~15:00 (出入り自由)

場所：地域包括支援センター伊興

※予約不要、**相談無料**

- ・ 血圧測定
- ・ 握力検査
- ・ 健康相談
- ・ 居場所



9月は認知症月間！

認知症月間とは？

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、足立区では9月の1か月間を「認知症月間」として認知症に関する普及啓発を強化しています。認知症は誰でもなる可能性があり、早期発見・早期対応で症状を改善できる場合もあります。

9月 14日 (土)

「絵本から学ぶ認知症」



対象：どなたでも
時間：13:30~14:30
場所：伊興地域学習センター
第一学習室
(伊興2-4-22)

※トルト(AIによる歩行分析)体験あり

絆のあんしん協力機関



絆のあんしん協力機関とは…

足立区に登録いただいている団体です。日常の業務や活動の中で、高齢者の相談を受けたり、様子を見守ったり、異変に気づいた時には地域包括支援センターへ連絡する街のネットワークです。



アイセイ薬局
足立西伊興店
西伊興1-4-5
03-5838-1301

お薬の困りごと、在宅訪問について
など、いつでもご相談ください♪

今後の開催予定

教室	日時	内容
くらしの保健室	7月 1日(月) 8月 1日(木) 9月 2日(月) 各日 13:30~15:00	血圧測定 握力検査 健康相談しながらの居場所
スマホ教室	8月 5日(月) 13:30~15:30	初心者向け スマホを持っていない 方でも大丈夫 場所：伊興住区センター
もの忘れ相談	8月 21日(水) 13:00~15:00	もの忘れ相談医が対応 ご家族のみの相談可能
認知症サポーター 養成講座	9月 14日(土) 10:00~11:30	認知症状のある方への 対応や接し方を学ぼう 場所：伊興地域学習センター

スケッチ★伊光 (ノルディックウォーク) ※雨天時は屋内で体操

私たちがご案内します

転倒予防にノルディックウォークを始めてみませんか？2本のポールを持って外を歩きます。多数の資格を持った経験豊富な指導員と一緒に歩きますので初めての方でも安心です♪
参加費100円(ポールレンタル料含) 予約不要

毎月第2・第4木曜日
13:30集合～終了まで約1時間
集合場所：東伊興1-1-26(大出運輸看板)
03-5284-8040



東京都ノルディック・ウォーク連盟
代表理事
ウォーキングライフマイスター
歩行運動指導士
介護予防運動スペシャリスト 他

↓**申込み、問い合わせ先はこちら**

地域包括支援センター伊興

足立区伊興 3-7-4
TEL 03-5837-1280

(受付時間 9:00 ~ 17:00 祝・日除く)

