

令和6年 秋号

# 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



## 多世代交流イベントやります！

地域まつり

みんな de いこう

**11月9日(土)** ※雨天順延11/10(日)

対象：どなたでも歓迎！

時間：11:00~13:00

場所：大境公園 (西竹の塚1-9-1)

### ◆ゲーム・体験コーナー

モルック、輪投げ、的あて、型抜き  
美容体験

### ◆ステージ

キックボクシング、太鼓演舞、盆踊り  
南京玉すだれ

### ◆楽しい買い物

ドライフルーツ、ドリンク、地元野菜

### ◆相談会

健康相談、高齢者総合相談

## 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。



**ハートフル薬局足立西伊興店**  
伊興本町2-5-8 03-5838-1858

ゆっくり話せるスペースを設けています。  
お薬のこと相談してみませんか？

# 今後の開催予定

教室	日時	内容
くらしの保健室	10月 1日 (火) 11月 1日 (金) 12月 2日 (月) 13:30~15:00	血圧測定 握力検査 健康相談と居場所
もの忘れ相談	10月 10日 (木) 10:00~12:00	足立区医師会 もの忘れ相談医が対応します ご家族のみの相談可能です
介護用具見学会	12月 4日 (水) 10:00~11:30	介護ベッド、シルバーカー体験 オムツのあて方、車いす介助 <b>場所：都営伊興三丁目アパート集会所</b>
出張相談	12月 13日 (金) 10:00~11:30	身のまわりの困りごと、介護のこと等、ご相談ください <b>場所：足立成和信用金庫古千谷支店</b>
いざという時に備える老い支度 金融情報取り扱いの現場から	12月 19日 (木) 10:00~11:30	エンディングノート 区のノート配布、書き方講義 <b>申し込みと場所： 伊興地域学習センター</b>

## 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

↓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)

