

令和8年 冬号

# 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



ホウカツって  
どんなところ？

～ 主任介護支援専門員、保健師（看護師）、社会福祉士が中心となり、  
それぞれの専門性を発揮しながらチームで支援を行っています～

## 介護予防教室

- ・スマホ教室
- ・体操教室
- ・出張相談



## 認知症の取り組み

- ・認知症サポーター養成講座
- ・声かけ訓練
- ・絵本から認知症を学ぶ
- ・もの忘れ相談
- ・認知症当事者の会



## 健康や介護の相談

- ・介護、医療の相談
- ・介護保険外サービス紹介
- ・退院後の環境調整  
など…

## 家族介護者教室

- ・爪のセルフケア
- ・オムツのあて方
- ・仕事と介護の両立
- ・介護者の不調対策  
など…



## 地域のネットワーク

- ケアマネジャー、薬局、病院  
訪問看護事業所等との研修
- ・高齢者あんしん生支援事業
- ・高齢者の住まい
- ・緩和ケア



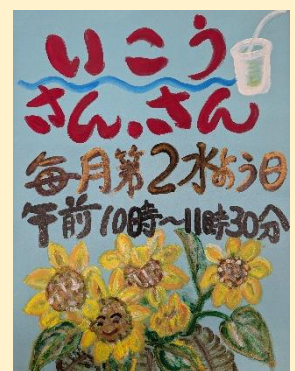
## 高齢者の権利を守る

- ・成年後見制度
- ・地域福祉権利擁護事業
- ・おひとりさま死後事務
- ・じぶんノート(終活)



## いこう さんさんで活躍中！ 絆のあんしん協力員の皆さま

※ 地域住民、認知症当事者やそのご家族が相互に情報を共有できる  
自由参加の集まり処（オレンジカフェ）です。



平成28年の活動開始より約10年間！  
みんなでワイワイ続けてきました♪



### 毎月第2水曜日に活動

楽器演奏、間違い探し、英単語を学ぶ、  
こぼれ話の発行、参加者様への気配り  
美味しいコーヒーを淹れる等…協力員  
さんそれぞれが持ち味を活かして活躍



編集長

長く続けられた秘訣は…  
来ていただいた方全員が、  
クラスメイトのような楽しい  
会であることが秘訣かな♪  
自由で楽しく得する会です。

健康を取り戻すことが  
今の目標!!  
声を出して歌うことは、  
健康や自分の自信に  
繋がる大切なこと。

エピソード満載!!  
地域の方へ向けて  
定期的に発行



# ◆フードドライブ活動

～ 支援団体を通じて未開封の食品や日用品を回収し、  
食料支援を必要とする方へお届けする活動です ～

## ① ピーコックストア 竹の塚店

受付方法：毎月第三月曜から日曜までの  
1週間に直接お店へ持込み

## ② あだちおたがいさまポスト

(足立区NPO活動支援センター登録団体)  
受付方法：常時可、事前に電話連絡必要  
包括支援センターが中継

### 【集荷対象商品】

- ・常温保存で未開封のもの
- ・賞味期限まで2カ月程度あるもの

※ 詳細はお問い合わせください



## ～ フードドライブ周知活動 ～

**1月16日(金) 14:00～15:00**

場所：Pasterika Cafe & Bar 前  
(西竹の塚2-4-1 中島ビル1F)

当日は、包括職員も  
参加しています！

## ◆くらしの保健室

**1月10日(土)**

**2月2日(月)**

**3月2日(月)**

時間 13:30～15:30

場所 包括支援センター伊興  
2階会議室

## ◆介護者サロン

**1月21日(水)**

**2月18日(水)**

**3月18日(水)**

時間 13:00～14:00

場所 コミュニティKoen  
てらまちハウス  
(東伊興4-14-4)

**1月28日(水)**

**2月25日(水)**

**3月25日(水)**

時間 13:30～15:00

場所 タイムレンタルK  
(伊興本町1-16-39)

↓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)

