



# 奥沢 あんすこ 便り

いつまでも住み慣れたまちで、健やかに暮らすために  
「あんしんすこやかセンター」をご利用ください。



## ～ 2025年を振り返って ～

皆様と一緒に奥沢地域を盛り上げることができました!!



RUN伴プラスせたがや

2025年は、ありがたいことに地域の方々に関わる機会が多くありました。認知症の方々が嚆を繋ぎ安心して暮らせる地域を目指した「RUN伴プラスせたがや」や、介護予防講座「ラグビーボールを使って介護予防にトライ」など、今年度も沢山の講座やイベントで様々な人と出会うことができました。地域の皆様には御礼申し上げます。

来年度も地域を盛り上げられるよう尽力して参ります。



ラグビーボールを使って  
介護予防にトライ!

「おもてなしCAFE」は、本人ミーティングより実現した、小規模多機能型居宅介護の優つくり村奥沢の1階カフェスペースで毎月第2金曜に開催しております。おいしいコーヒーや紅茶（1杯100円）を飲みながら、地域の皆様でゆっくり交流しませんか。





感染症に  
お気を付けください。

## 感染症予防の基本

① 正しい手洗い

② 普段の健康管理

③ 適度な温度・湿度を保つ

目安

室温 20度前後  
湿度 40～60%



寒い日が続きますが  
感染症予防を行い、  
寒い冬を乗り切りましょう！



健康応援ノート

皆さんは、ご自身の健康を日頃から見守るための「健康応援ノート」をご存知ですか？このノートは、健康に配慮した生活を送りながら、ご自身で健康状態を自己管理していただくためのものです。日々の記録を通じて、あなたの健康づくりを力強く応援し、支えます。「健康応援ノート」は、あんしんすこやかセンターでも無料で配布しております！ご希望の方は、窓口にてどうぞお気軽にお声掛けください。

## 奥沢あんすこ川柳

祈るのは  
そんなことより  
平和だけ

胡蝶蘭



～応募先～

奥沢あんしんすこやかセンター

※窓口に応募BOXを設置しています

## 職員紹介

★井上幸平（管理者・社会福祉士） ★内藤麻里（主任介護支援専門員）  
★田島 亜希（社会福祉士） ★岡留 萌子（社会福祉士） ★田中 歩（看護師） ★高野 愛三（社会福祉士）  
★吉積 亜子（保健師） ★山口 千里（保健師） ★清水 みゆき（主任介護支援専門員） ★山中 桂子（社会福祉士）

## 奥沢あんしんすこやかセンター（奥沢地域包括支援センター）

電話：03-6421-9131 / FAX：03-6421-9137

◇住所：〒158-0083 世田谷区奥沢 3-15-7

◇担当エリア：奥沢 1～3丁目/ 東玉川 1・2丁目

◇開設時間：月～土曜日 8時30分～17時（日曜・祝日、12/29～1/3は除く）

