

あんすこ君

きめた福祉の相談窓口だより



きめたの **だんだん** だより



世田谷区社協キャラクター  
ココロ

2024.12月号

【発行】砧まちづくりセンター あんしんすこやかセンター  
社会福祉協議会砧地区事務局

## 「はつらつ介護予防講座」で楽しく筋力アップを!

世田谷区内 28 地区で実施中の「はつらつ介護予防講座」を、砧まちづくりセンターにて開催しています。前半は介護予防に関する講話（運動、食生活、地域とのつながりなど）、後半はおもりを利用する「世田谷いきいき体操」などの体操を行います。「最近疲れやすい」、「家に閉じこもりがち」などと感じている方におすすです。1 回完結型の講座ですので、継続しなければと気負わずに、お気軽にご参加ください。継続参加していただくと、顔見知りの方が増えて仲間づくりにもなります。



毎回笑い声の聞こえる、明るく楽しい講座となっています。ぜひ一緒に楽しく体操しませんか？参加ご希望の方は、お電話にてご予約をお願いします。ご連絡お待ちしております。



☆『はつらつ介護予防講座』

原則毎月第2・4木曜日 午後2時～4時

砧まちづくりセンター活動フロアで実施中

定員 20 名（おおむね 65 歳以上の方） 参加費無料

お問い合わせ先：砧あんしんすこやかセンター（03-3416-3217）

### きめた福祉の相談窓口

砧まちづくりセンター

電話：03-3417-3405

FAX：03-5494-7016

砧あんしんすこやかセンター

電話：03-3416-3217

FAX：03-3416-3250

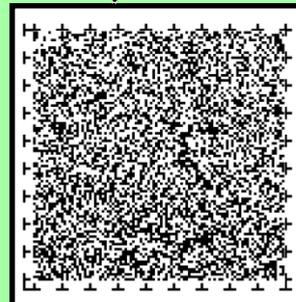
社会福祉協議会砧地区事務局

電話：080-9418-7736

FAX：03-4330-1226

〒157-0073

世田谷区砧5-8-18



# 子ども服リサイクルマーケットを開催します！

皆さんのおうちに着ることがなくなって眠っている子ども服はありませんか？

きぬた地区社会福祉協議会では年1回、「子ども服リサイクルマーケット」を開催しています。この「子ども服リサイクルマーケット」では、使わなくなった子ども服や絵本をみんなで持ち寄って、必要な洋服などと交換し合います。世田谷区の中でも子どもの多いきぬた地区ならではの、「お互い様の子育て」ができる貴重な楽しいイベントです。



近所の方やお友達を誘って、ぜひご参加ください！

- ☆子ども服持ち込み日：1月31日（金）午後1時～3時  
2月 1日（土）午前9時～10時
- ☆子ども服交換日：2月 1日（土）午後1時～3時
- ☆開催会場：砧まちづくりセンター 活動フロアー（砧5-8-18）
- ☆持ち込み可能用品：0歳～6歳児対象  
子ども服（衣類）※マフラー、帽子等可、絵本
- お問い合わせ先：社会福祉協議会砧地区事務局 森田・新藤  
TEL 080-9418-7736



## 避難所運営訓練に参加したことはありますか？



今年行われた砧小学校での炊き出し訓練の様子

もしもの災害時、どこに避難すればよいかみなさん知っていますか？世田谷区には区立小中学校を中心とした96の指定避難所があり、各避難所では実際の災害を想定した運営訓練を実施しています。

訓練では、消火器の使用方法といった基本的なことから防災倉庫からの物品運び出しや生活スペースの設営、マンホールトイレ組立、灯油バーナーによる炊き出し、ペット同行避難受け入れなど避難所運営ならではの訓練を行っています。訓練に参加することで、

災害時に必要なことのイメージがしやすくなり、どのような行動を取るべきなのか学び考えることができます。避難所によって訓練内容も異なりますので、ご自宅の近くの避難所がどこにあるのかご自身で確認し、訓練にぜひ参加してみてください。いざという時にみんなで考えて備えていきましょう！



「どこに聞けばいいかわからない」「こういう時はどうすればいい？」  
お困りの際は「きぬた福祉の相談窓口」へお越しください！！

