

社会福祉協議会上野毛地区事務局からのお知らせ

緊急時に役立つ「あんしんカード」ご存じですか？

上野毛地区であんしんカードの普及に取り組んでいます

「あんしんカードとは」緊急搬送時や災害時に本人の同意のもと必要な情報を必要な機関に届けるためのものです。(病院や親戚などの緊急連絡先といち早く連絡を取ることができ、協力を得られます。)

上野毛地区にお住まいの65歳以上の一人暮らしの方向けのサービスです。お気軽にお問い合わせください。




- ①あんしんカードに必要な情報を記入する。
- ②専用ケースに入れ、冷蔵庫のドアポケットに保管
- ③冷蔵庫の扉に、良く見えるようにシールを張る。
- ④緊急時、救急隊員が駆けつけた時、冷蔵庫から「あんしんカード」を取り出し情報を確認します。

お問い合わせ先
社会福祉協議会上野毛地区事務局
担当：佐藤・大隅
☎070-3946-9799

メルマガ登録 お願いします！
二次元コードを読み、空メールを送信！届いたメールのURLをクリックし、お名前入力、情報が見たい地区・カテゴリを選択してください

世田谷区社協 X開設しました！
ぜひフォローをお願いします！
@cocoron_shakyo

地区サポーター 募集中！
お好きな時間にボランティアしませんか？詳しくはこちら！

上野毛地区社協 HPも見てね！
地区活動情報や耳より情報多数掲載中！

春を迎え、入学シーズンとなります。
4月に入学される森の児童館に来ていたお子様に、小学校に入ってやりたいことやどんな遊びをしたいのかを、書いていただきました。お子様が素直な気持ちで書いてくれたものには心温まるものを感じます。
1年生になって、楽しい学校生活を送れることを心よりお祈り申し上げます。

上野毛あんしんすこやかセンターからののお知らせ

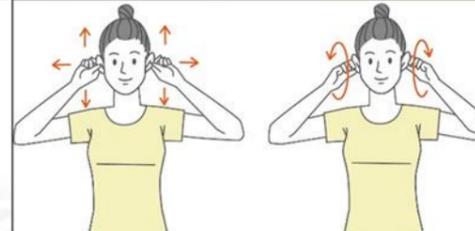
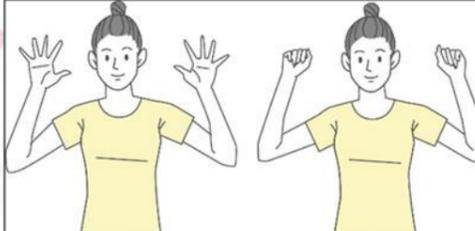
～あんしんすこやかセンターは世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です～

春バテ予防の運動

春は気温や気圧の変化が大きく自律神経が乱れ、「なんとなく調子が悪い＝春バテ」の心配があります。座ったままでも行える体操で症状を改善しましょう。深呼吸をしながら、朝昼晩1日3回行うと効果的です。

- ① くるくる耳マッサージ
親指と人差し指で耳全体を上下と横に引っ張る、回す、折り曲げるなど行います。
- ② 指先・肩甲骨温活
指を強く握りながら、肩甲骨を背中に寄せる。パツと開く動作を10回繰り返す。

春になって活発に活動するために今から少しずつ身体を動かしていきましょう

上野毛あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター） ☎：03-3703-8956

～上野毛まちづくりセンターからののお知らせ～

(2月実施イベントの紹介)

～普通救命講習会～

2月3日(火)玉川消防署にて、普通救命講習会を実施しました。14名が参加し、心肺蘇生法やAEDの使い方を実技や映像を通して学びました。
認定証の期限は3年間となりますので、一度受講された方も再受講を推奨しております。講習会の内容も年々更新されていますので、1人でも多くの命を救うために行動を取れるようになりますか??




～さぎ草植込み講習会～

2月10日(火)上野毛地区会館地下大会議室にて、さぎ草植込み講習会を実施しました。フラワーランドの講師からさぎ草の植え方・育て方を学びました。
7月上旬頃にさぎ草展を開催する予定です。皆さんが育てられたさぎ草をぜひご出展ください!!

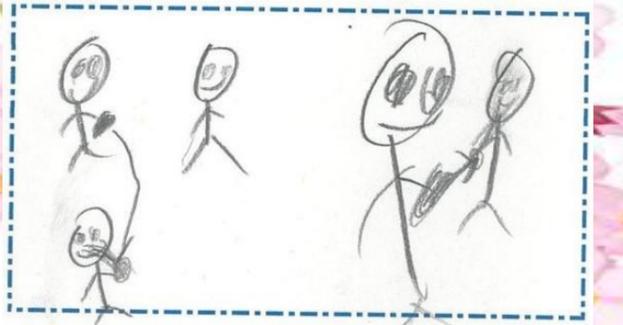



おともだちとくそん
つくりたり



さんすうちがらばり
いす

たいりくのじゆぎょう
あさかさがりましたい
です。



いなんせりになつたら
アボロがたしは
ですのりょうや





新春マラソン大会

1月11日(日)に第53回上野毛地区新春マラソン大会が開催されました。

マラソン大会は青少年上野毛地区委員会主催の、上野毛地区伝統のイベントです。区内全域の子どもたちから参加者を募り、小・中学生197名、一般67名、合わせて264名の選手が参加し、前年度よりも約40人増加しました。

玉川小学校校庭で設けたエコバッグ作り・輪投げ・飲み物コーナーにも多くの人たちが集まり、とても賑やかな大会となりました。

選手宣誓をした各校代表の選手から感想をいただきました!!

玉川小学校 代表

僕は、このマラソン大会は4回目でした。走る前、1位になれるか心配でしたが、最初の坂で1位になれて少し安心しました。

ですが、玉川小が近くなってきたとき、2位の人が追い上げてきました。けれどもがんばって逃げきることができました。

走っている途中に応援してくれた人たちにたくさん感謝したいです。

中町小学校 代表

私は、4年生の時から新春マラソン大会に出ていました。今年は、1位になるために沢山練習してきましたが、思うような結果にはなりませんでした。

走り終わった後にとっても悔しくて泣いたのを覚えています。

この悔しさを忘れず、来年こそは、1位をとれるように挑戦したいと思います。



スタートの瞬間です。白バイが先導してくれます!

大人の方も一生懸命走り切りました!

表彰式の様子です。連覇した子もいらっしゃいました!

～東急(株)2025年度新入社員さんによる地域貢献活動がありました～

【マラソン大会運営協力】

「上野毛地区で地域貢献活動を実施したい!」とのご意見をいただき、運営のご協力やご提供いただいた「のるるんウォーター」を配布していただきました。

〔新入社員さんの声〕

上野毛マラソン大会に参加させていただき、誠にありがとうございました。

上野毛寮で生活する新入社員の私たちにとって、日頃から親しみを感じている地域のイベントに参加できたことは、皆さまの温かさや活気を肌で感じる貴重な機会となっただけでなく、沿線のまちづくりに携わる企業の一員であることを改めて実感する場ともなりました。

上野毛地区のさらなる発展を祈念しつつ、また何かの折にご一緒できる機会がございましたら、その際はよろしくお願いいたします。



【上野毛クリーンアッププロジェクト】

東急(株)新入社員さんの企画・運営により、上野毛地区の美化活動が行われました。

〔新入社員さんの声〕

地域の住民の方々、上野毛商和会、上野毛まちづくりセンター、東急電鉄(株)自由が丘駅の皆様にご協力いただき、上野毛地域の清掃と交流会を実施しました。

交流会では、お菓子を食べながら、皆様と上野毛の魅力を語り合う温かい時間となりました。活動を通じて地域の皆様の温かさに触れたことは、大変貴重な経験となりました。

今後も皆様と共に上野毛を盛り上げたいと思っております。ご参加いただいた全ての皆様に感謝いたします。