

ゆいま〜る

「来てみて良かった」

「話して良かった」

初回特大号！！

地域の方へ「良かった」と感じていただける
センターを目指して頑張ります！！

「身近にあって良かった」



平成30年4月に新たにスタートした大田区地域包括支援センター大森東！この度、広報誌「ゆいま〜る」を発行することとなりました。年4回の発行を通して、大森東地区で行われている、楽しいサロンや介護予防教室、イベント等の案内を掲載させていただきます♪職員が地域のサロンやクラブ活動等へおじゃました際には、どうぞよろしくお願ひします！！



活動募集中！

地域の活動を紹介いただける、
個人・団体の方を随時募集しています！

地域包括支援センターは、
高齢者の方の総合相談窓口です。
いつでもお気軽にご相談ください！

下記までご連絡下さい♪

大森東特別出張所内 2階

平日：午前9時～午後7時

土曜：午前9時～午後5時

●日曜日・祝日・年末年始はお休みいただきます

●住所 大森南4-9-1

●電話番号 03-6423-8300

地域包括支援センター大森東 対象地域

◎大森東特別出張所管内にお住まいの方

大森中

一丁目22番
二丁目13番から18番
三丁目6番から8番

大森東

四丁目・五丁目

大森南三丁目から
五丁目

大森南一丁目

3番6号から8号
4番1号・3号から5号
5番から11番
12番8号から15号
17番7号から17号
18番7号から14号

大森南二丁目

1番から17番
20番から25番

地域活動紹介コーナー

地域では様々な活動を行っています♪そんな地域の活動を少しでもご紹介します！
今号だけでは載せきれない活動もありますので、随時ご紹介していきたいと思っております♪
次号もお楽しみに！！

お問合せ：地域包括支援センター大森東 TEL:03-6423-8300

ポールウォーク

活動日：11月1日（木）12月6日（木）※1月はお休み
時間：10:30～12:00
集合場所：大森東特別出張所横の多目的広場
（住所：大森南4-9-1）
参加費：無料（ポールは無料で貸出します）



2本のポールを使って姿勢や歩幅の改善をはかり、みんなでお話をしながら楽しく歩きます♪運動不足の方もそうでない方も一緒に歩きましょう！！

脳トレ体操

活動日：11月9日（金）12月14日（金）1月11日（金）
時間：13:30～14:30
場所：大田区立大森南図書館 2階多目的室
（住所：大森南1-17-7 前の浦バス停前）
参加費：無料



対象：65歳以上で、ご自分で通える方・お医者様から運動制限されていない方。

椅子に座って、転倒予防や認知症予防の体操を行っています。運動指導員が脳に刺激を与えながらの楽しい体操やクイズも盛り込みながら指導します。

介護予防教室

活動日：11月12日（月）12月11日（火）1月8日（火）
時間：14:00～15:00
場所：大森東特別出張所内 2階会議室
（住所：大森南4-9-1）
参加費：無料



椅子に座って、転倒予防や認知症予防の体操を行っています！音楽に合わせて体を動かしたり、ストレッチ体操をしたりと、楽しい雰囲気の中で運動をしています♪



喫茶ひなたぼっこ

活動日：11月14日（水）12月12日（水）1月9日（水）

時間：10：00～11：30

場所：大森南コミュニティーセンター

（旧「なとり洋品店」大森南1-11-7）

参加費：100円（お茶菓子代）

対象：認知症に関心のある方・認知症の方（疑いのある方）やそのご家族

認知症になっても「地域でいつまでも元気に」をテーマに、ゆったりと交流が出来る認知症カフェ♪認知症予防体操や脳トレなど、みんなで楽しめる内容をご用意してます！



11月	12月	1月
指編み	クリスマス会（音楽療法）	ゲーム大会

介護者の集い

活動日：11月15日（木）12月20日（木）1月17日（木）

時間：14：00～15：30

場所：大森南コミュニティーセンター

（旧「なとり洋品店」大森南1-11-7）

参加費：無料

介護者同士の交流・情報交換の場です。介護についての苦勞や悩みを話すことでホッと息抜きしませんか？お気軽にご参加下さい！



11月	12月	1月
在宅マッサージ&体操	フリートーク	フリートーク

ほのぼのサロンなとりさんち

活動日：11月7日（水）12月5日（水）※1月はお休み

時間：13：30～15：00

場所：大森南コミュニティーセンター

（旧「なとり洋品店」大森南1-11-7）

参加費：無料

毎週火・水曜日にエコクラフトや習字、手芸や各種ゲームなどを行っています♪毎月第1週目の水曜日は包括支援センターの職員が参加し、様々な企画をご用意してます！



11月	12月	1月
骨密度&血管年齢測定会	尿失禁講座	お休み

次号 1月中旬 発行予定

11月・12月・1月の

一押し

イベントは・・・

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは？ ➡ 認知症の方の「応援者（サポーター）です！
認知症の基礎知識をテキストとDVDを見ながら学びます。認知症は誰でもなる可能性のある病気です。この機会に、自分たちに何ができるかを一緒に考えてみませんか？

日時：**平成30年11月30日(金)**

14:00～15:30

場所：大森東特別出張所 2階大会議室

(住所：大森南4-9-1)

定員：40名程度 先着順

(申込み不要です。当日会場へお越しください。)

費用：無料

オレンジリング



受講者の方には認知症サポーターの証「オレンジリング」が渡されます！！

問合せ：地域包括支援センター大森東

電話 03-6423-8300

まずは説明会へ！

虹のサポートおおた 説明会&登録会

大田区社会福祉協議会では、お手伝いが必要な方の生活に寄り添い、掃除や買い物、料理、通院の付添いなどを行う、「虹のサポートおおた」（有償家事介護サービス）を担う協力員を募集しています！！この機会にぜひ説明会にご参加ください！！

日時：**平成31年1月22日(火)**

10:30～12:00

場所：大森東特別出張所 2階大会議室

(住所：大森南4-9-1)

費用：無料

対象：大田区在住18歳以上の方
謝礼：1時間800円～

前半：虹のサポートおおた 説明会

後半：虹のサポートおおた 登録会

◎参加希望の方は、電話でお申し込み下さい！

問合せ：大田区社会福祉協議会

おおたボランティアセンター

電話 03-3736-5555

つなが～る講座 法律編

病気になったら医者にかかるように、困ったときに気軽に弁護士に相談してみませんか？
大田区社会福祉協議会・第二東京弁護士会共催のクイズなども交えた楽しい講座です。
グループ懇談会や個別相談については、お題と関係なくご相談できます！

日時：**平成31年1月28日(月)**

13:30～15:00

場所：大田区立大森南図書館 2階多目的室

(住所：大森南1-17-7 前の浦バス停前)

定員：20名

費用：無料

先着2名程

題目：「知って得する弁護士活用術」

13:30～

弁護士による講演

14:00～

弁護士を交えてのグループ懇談会

14:30～

個別相談（希望者のみ）

◎当日は弁護士の先生による個別相談も行います。
ご希望の方は事前にお申し込みください。

問合せ：地域包括支援センター大森東

電話 03-6423-8300