

# 熊野おとしより相談センターだより

**担当地区** 板橋2丁目（18-21,54,55番）大山金井町、熊野町、中丸町  
大山東町（1-16,18,26-27,29番）南町、幸町（1-6番）

## 春の気配とともに、外へ一歩



けいちつ  
3月は 啓蟄 です



冬ごもりしていた虫たちが  
土の中から顔を出す季節です。  
少しずつ暖かくなり、外の空気もやさしく感じられる頃。  
私たちも、春の訪れとともに外へ出てみませんか？



外に出ることは、**フレイル予防**につながります

フレイルとは、加齢に伴い筋力や身体機能、認知機能が低下し健康障害や介護が必要となるリスクが高まった状態を指します。これは単なる老化現象ではなく、適切な予防と介入によって健康な状態へ戻すことが可能です。

※厚生労働省ホームページより引用



小さな一歩が、元気な毎日を支えます！

## こんなにあります♪ 地域の通いの場

### 住民主体の通所型サービス※

地域住民が主体となり、地域で自主的に介護予防に資する活動を行う通所型の介護予防サービス事業です。体操や、講座など様々な活動をしています。

### 元気力向上教室 ※

運動・食事・口腔・認知症の機能低下を予防する4種類のコースがあります。元気力(生活機能)チェックの結果、元気力の低下が認められた方は、早めに取り組みましょう。

### 福祉の森サロンマップ 熊野つどいカレンダー

地域には趣味活動など集いの場がたくさんあります。サロンマップや熊野つどいカレンダーで自分に合うサロンを探してみませんか？



詳しくお聞きになりたい方は、熊野おとしより相談センターにお問合せください。

※ご利用にはチェックリストの必要があります。

## 熊野おとしより相談センターに保健師が就職しました！



令和8年1月から保健師が新たに入職し、6名体制になりました！

おとしより相談センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域でいきいきとした生活ができるようご相談をお受けしています。どうぞお気軽にお立ち寄りください。お電話でもお受けしております♪

## けやきカフェに参加しませんか？



「けやきカフェ」は、施設のリハビリスタッフによる介護予防体操の他、専門職による介護相談、栄養相談なども行っています。お気軽にご参加ください！

日時：毎月第2水曜日 14時～16時

会場：リハビリホーム グランダ大山 住所：大山金井町 21-6

お問合せ：03-5917-3150（代）

## 熊野おとしより相談センター 取り組みのご紹介



それぞれの思いを自由に語れる会 **「フレンドリー」** ～参加者の皆様と輪になって話そう～

日時：毎月第4水曜日14時～15時30分 場所：中丸集会所2階（中丸町27-11）

参加費：無料 ※予約不要

もの忘れが気になってきた方、生活の困りごとに悩んでいる方や、認知症と診断された本人と認知症の方を介護する家族が自由に話すことができる場所です。お茶やお菓子を楽しみながらいろいろな話をしてみませんか。

熊野おとしより相談センター（地域包括支援センター）

板橋区中丸町 27-11 （中丸集会所併設）

電話：5926-6566

FAX：3973-3531

<https://www.foryou.or.jp>

「熊野地域包括支援センター」で検索してみてください

