深沢あんすこ便り

第4号
（平成26年秋号）

深沢あんしんすこやかセンター
所在地：　〒154-0012　東京都世田谷区駒沢4-33-12　（深沢まちづくりセンター内）
電話番号：　03-5779-6670
FAX番号：　03-3418-5271
開設時間：　月～土曜日　8:30～17:00　（祝日、 12月29日～1月3日は除く）
交通：バス 東急バス 渋谷駅～二子玉川駅で「新町1丁目」または「深沢小学校前」下車 徒歩5分
等々力操車場～祖師谷大蔵駅で「駒沢公園西口」または「駒大深沢キャンパス前」下車 徒歩15分
自由が丘駅～駒大深沢キャンパス前で「深沢小学校」下車 徒歩10分

ホームページ「**深沢包括**」で *検索*　**http://fukasawa.foryou.or.jp**

ホームページを開いてみると深沢あんしんすこやかセンターの情報をもっと知ることができるよ♪

『第11回　桜新町ねぶたまつり』

【9月13日】
深沢まちづくりセンターと玉川社会福祉協議会、深沢あんしんすこやかセンターで、**『第11回　桜新町ねぶたまつり』**に参加しました。
煌びやかな『ねぶた』とともに、『ハネト』は跳ねます。とにかく跳ねます。
衣装は町会のベテラン女性陣が手早く着付けてくださいました。町会の皆様、ありがとうございました。
来年はぜひあなたもご一緒に！！

活動報告

深沢あんしんすこやかセンター出張講座

【9月1日】
地域のシニアサークル様を対象に、講座**『よくわかる介護保険』**を開催しました。
介護保険制度について、寸劇やクイズを交えながら展開したところ、**《深沢寸劇団》**の劇が功を奏したのか、アンケートでは「寸劇は記憶にしみこむ」「寸劇は効果的だった」「よくわかった」等のお言葉をいただきました。調子に乗って次回もまた‥、とたくらんでいるところです。
深沢あんしんすこやかセンターでは、《介護保険制度》《認知症》《介護予防》《権利擁護》等、ご希望のテーマで出張講座を開催しています詳細はお問い合わせください。

「かぜ」や「インフルエンザ」等の感染症にご注意ください！！

毎年、秋から冬にかけて、「かぜ」や「インフルエンザ」が流行しはじめます。
高齢者では症状が重篤化する危険性が高いため日頃から、感染予防に心がけ、「かぜ」や「インフルエンザ」にかかりにくい体づくりを行っていくことが大切です。
感染予防としてここでは、6つのポイントを紹介します。
1）手洗い・うがい　2）水分補給　3）バランスのとれた食事を摂る。4）十分な休息をとる。
5）症状があるときはマスクをつける。6）インフルエンザの予防接種を受ける。