

ゆい、ま〜る



令和4年4月1日付で、センター長に就任した佐藤健一と申します。シニアクラブの皆様には、日頃より地域を支える担い手として、大きな役割を果たしていただいています。これからも地域に根ざした活動が継続していけるよう地域包括支援センターも応援させていただきます。

シニアクラブの活動紹介

シニアクラブってなあに？

日々の生活を健全で豊かなものにするために、おおむね60歳以上の方が集まり、会員による「あいさつ一声運動やボランティア、健康の増進や生きがいを高めるための活動などを行っています

大森東エリアには4つのシニアクラブがあります♪
 どんな雰囲気なのか会長にインタビューをさせていただきました！！
 本号では川端東寿会と大森第二東寿会をご紹介します♪



<★川端東寿会★ 平林会長より>

活動に参加している方は、元気で、健康！
 年齢にしてはみんな若くみえるんです！
 体を動かすだけでなく、雑談しながら楽しく活動しているのが、よいのでは！

★わなげ

活動日：毎月第1・第3土曜日
 時間：9：30～11：00
 場所：大森中老人いこいの家
 来年の大会出場を目指して活動しています



<★大森第二東寿会★ 伊藤会長より>

みんな仲良く、元気に活動しています♪
 体を動かせば病気もどっか行っちゃうよ！
 毎日予定を決めて、5分でも10分でも歩いてみましょう！入会お持ちしています！！

★お茶会やペン習字

お茶会では、煎茶と抹茶をたてていました。
 お点前を習いたい方は直接先生のそばで習うこともできます
 ※現在、活動は休止しています

～川端東寿会と大森第二東寿会の合同活動～

★歩こう会 (川端東寿会・大森第二東寿会・大森第一東寿会)

活動日：毎月不定期 毎月相談の上決定します
 時間：9時半～
 集合場所：弁天神社前で待ち合わせ



浜離宮恩賜庭園
300年の松の前で

✿平林会長のおすすめスポット

【多摩川台公園】
 富士山が見えて景色がいい
 これからの季節、あじさいが見頃です！



✿伊藤会長のおすすめスポット

【佐伯山緑地】【六地藏尊めぐり】
 【九品仏（世田谷区）】
 九品仏はもみじの名所で、秋におすすめです！



★日帰りバス旅行

コロナの状況を確認しながら、感染症対策をして安全に留意しながら行っています

★シニア連『民謡』大会

6/6・6/7・6/8・6/9 開催の民謡大会の練習をしています

この他にも、様々な活動を行っています
 ご興味のある方は下記までお問い合わせください

地域包括支援センター大森東
03-6423-8300





認知症サポーター養成講座を開催します

認知症サポーターは認知症の人や家族を見守る“応援者”で、講座を受講していただければ、どなたでもなることができます！
認知症の基礎知識をテキストとDVDを見ながら学びます

日時：令和4年6月28日（火） 午後2時～3時30分

場所：大森東特別出張所2階 大会議室 住所：大田区大森南4-9-1

定員：20名 ※感染症対策のため人数を制限しています

申込：事前予約制 ※申込み順

受講者には認知症サポーターの証として、
認知症サポーターカードをお渡しします

<ご予約・お問い合わせ>

地域包括支援センター大森東
03-6423-8300



- ・来場時に検温および体調確認をおこないます
- ・マスクの着用・手指消毒をお願いします
- ・申し込みの際は緊急時対応のため氏名や連絡先を確認させていただきます
- ・感染症拡大状況および荒天・災害時等で中止になる場合があります



熱中症予防 について

6月に入ると気温があがり、湿度もあがりはじめます
今から熱中症対策をして、この夏を元気に乗り切りましょう！！



① “暑熱順化” 少しずつ暑さに体を慣らしましょう

適度な運動を心がけ、お風呂に浸かる（約40℃のお湯で10分程）など、徐々に暑さに慣れて、暑さに対応できる体をつくるのが大切だそうです

②暑さを避けて、こまめに水分補給をしましょう

室温28℃、湿度50%を目安に、室温計で確認してエアコンなど、適切に使用しましょう



③バランスのいい食事を心がけましょう

たんぱく質の他、汗とともに失われるビタミン・ミネラルの補給が大切だそうです！ オクラ、山芋、モロヘイヤなどネバネバ野菜やゴーヤなど、夏バテ予防に効果的です



地域包括支援センター大森東

●住所 大田区大森南4-9-1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：休み）

●電話番号 03-6423-8300 / FAX：03-6423-8350

