

出張絆サポーター説明会&登録会



日常生活を送るうえで困っている方に対して、
ちょっとしたお手伝いをしてくれる方（絆サポーター）を募集しています！！

日時 11月14日（月）10：00～11：30

場所 大森南図書館2階 多目的室 定員15名

<お申込み先> 電話または右のQRコードからお申込みください

大田区社会福祉協議会 おおた地域共生ボランティアセンター
大田区西蒲田7-49-2大田区社会福祉センター5階
TEL03-5703-8230



～絆サポーターの活動内容～

- ◎簡単な掃除
- ◎買い物代行
- ◎衣類の洗濯
- ◎簡単な調理

謝礼金
30分 500円

説明を聞くだけでも
かまいません♪
この機会に是非
ご参加ください(*^^*)

主催：大田区社会福祉協議会
協力：大森南図書館／地域包括支援センター大森東／地域包括支援センター糀谷／地域包括支援センター羽田

認知症サポーター養成講座

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：11月18日（金）13：30～15：00

場所：大森東老人いこいの家 大森東4-24-6

定員：10名

<お申込み先> 地域包括支援センター大森東
03-6423-8300



お役立ちガイド（2022年度版）が完成しました！！

地域包括支援センター大森東で発行している、地域情報誌です(^)/
新型コロナウイルスの関連情報に加え、タクシー会社や配食サービスの
電話番号、地域サロンやシニアクラブといった地域の活動団体の情報
などを掲載しています！地域包括支援センター大森東や大森南図書館等
お配りしていますので、ぜひご活用ください！！



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



ゆいま〜る

秋の
特大号

『食欲の秋・読書の秋・芸術の秋』とよくいいますが、『運動の秋』も追加して、
健康づくりに励みましょう！！今号は、前号に続き“シニアクラブの活動紹介”と
“ゆいま〜る通帳”や“お役立ちガイド（2022年度版）”の情報などを、
盛りだくさんでご紹介します！！ぜひご覧ください(*^^*)



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！！
本号では大森明和会と大森第一東寿会をご紹介します♪



<★大森明和会★ 伊藤会長より>

大森明和会の方々には優しい方が多いです。
会長になったばかりですが、
会の方々とは相談しながら、
活動に加わっていきたいと思います！

★お花

活動日：毎月第1木曜日
時間：10：30～12：00
場所：浦守稲荷神社 社務所内

※現在はコロナ禍のためお花を持ち帰り、
自宅で楽しんでいただいています

★踊り

活動日：毎月1～4週目の水曜日
時間：18：00～21：00頃まで
場所：大森東老人いこいの家

<★大森第一東寿会★ 田中会長より>

参加している方々は明るくて、
元気な方が多く、楽しく活動しています！！
コロナで再開していない活動もありますが、
一緒に楽しみましょう！！

★踊り

活動日：毎週火曜日
時間：18：00～20：30
場所：大森東老人いこいの家

★手芸

活動日：毎月第3・第4木曜日
時間：18：00～20：00
場所：大森東老人いこいの家

★ゲートボール

活動日：月～金まで（平日は毎日）
時間：8：30～10：30
場所：旧呑川緑地公園、奥の広場



令和4年度のシニアクラブのスローガンは…

「明るく楽しく元気よく！」つなごう地域の仲間を「熱い心と感謝の絆」で

活動に参加することで、仲間ができて、フレイル予防にもなります♪
ご興味のある方は、地域包括支援センター大森東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

第3回 ゆいま～る通帳



皆さま、お待たせしました！！
今年もゆいま～る通帳の配布がはじまりますよ～

ゆいま～る通帳は、子どもから大人まで、
楽しく健康管理ができる通帳です！！
※費用は無料です



通帳配布期間

令和4年10/3(月)～令和5年1/31(火)まで

～使い方～

- ◆心と身体の健康のために取り組んだことを、1日1回記入します！
- ◆1日1回記入すると10イネを獲得できます
- ◆毎日コツコツ記入して、期間内に“300イネ”を目指しましょう♪
- ◆“150イネ”が貯まったら・・・ホッと一息、粗品をお渡しします
- ◆“300イネ”が貯まったら・・・表彰状と粗品をお渡しします

日にち	取り組んだこと	いいね
1 12月 1 日	スクワットを10回頑張った	10
2 月 2 日	脳トレに挑戦した	10
3 月 3 日	3食しっかり食べた	10
4 月 4 日	「〇〇〇」という本を読んだ	10
5 月 日		
合計		いいね

フレイル予防のためにやってみよう♪
毎日の健康管理に使おう♪
お子さまの苦手を楽しく解決♪
30分歩いた、睡眠前に10分ヨガ、
1日3食バランスよく食べた、野菜を食べる、
ていねいにハミガキをする、お手伝いをする など

フレイル予防のためは、
運動・栄養・口腔・社会参加の
4つの柱が重要だといわれています



【通帳お渡し場所】

- ① 地域包括支援センター大森東 TEL：03-6423-8300
大森南4-9-1 大森東特別出張所2階
平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00
- ② 大森東老人いこいの家 TEL：03-3765-1259
大森東4-24-6
- ③ 大森中老人いこいの家 TEL：03-3763-0881
大森中2-13-15 (大森中児童館の裏)
【両館とも】平日・土曜日9:00～17:00

スペシャルボーナス Get

❖ 体力測定会に参加して10イネ獲得 (65歳以上の方)

昨年、健康ツールを作成してくれた、理学療法士の平嶋先生と原田先生による
体力測定会を開催します！！この機会に、ご自身の体力チェックをしてみませんか？？
ミニ健康講座（栄養・口腔）も行います！

日時：令和4年11月29日(火)
10:00～12:00

場所：大森東特別出張所 2階 大会議室

定員：20名 抽選にて決定

～申込み期間～

10月3日(月)～11月11日(金)まで

地域包括支援センター大森東までお電話等でお申込みください

電話 03-6423-8300

※当選された方には、お電話にてご連絡させていただきます

❖ チェックポイントに行くと10イネ獲得

全6か所のチェックポイントに行き、スタンプを押してもらいましょう！
1か所で10イネ獲得できます。6か所すべて制覇すると60イネ獲得できます♪

チェックポイントは、通帳と一緒に
お渡しする説明書で確認できます！！
まずは通帳をゲットしましょう(^^)！

～粗品と表彰状について～

★地域包括支援センター大森東では**随時**お渡しします

★大森東老人いこいの家・大森中老人いこいの家では
粗品交換会を月1回、下記日時で行います

	10/26(水)	11/30(水)	1/11(水)	2/8(水)
大森中老人いこいの家	13:30～14:30	15:00～16:00	13:30～14:30	15:00～16:00
大森東老人いこいの家	15:00～16:00	13:30～14:30	15:00～16:00	13:30～14:30

日記をつけるように、楽しく挑戦して300イネを獲得しましょう！