

感染症予防のため、外で“ラジオ体操”をする自主グループの活動がスタートしました！！

あおぞらもくもくたいそう 青空黙々体操 +ウォーキング



しっかりマスクをして、
感染症対策♪

ポールウォーク用のポール

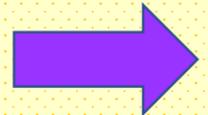
毎週木曜日 9:30~
集合場所:大森東特別出張所前 多目的広場
ラジオ体操をした後は、ウォーキングに出かける人もいます♪
希望者には、ポールの貸出しもしていますよ(^^)
予約不要なので、興味のある方は覗いてみてくださいね！！

~その他のお知らせ~

『ひょっとして認知症かも！？』というパンフレットを作成しました！！
自宅で簡単に物忘れのチェックができるので、みなさん試しにやってみてください♪



表紙をひらくと...



「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

「ひょっとして認知症かな？」
気軽に始めたら自分でチェックしてみましょう。
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト	最もあてはまるところに○をつけてください
チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点 2点 3点 4点
チェック2 自分に関した話を思い出せないことがありますか	1点 2点 3点 4点
チェック3 周知の人から「いつも同じ事を聞く、などのもの忘れがある」と言われますか	1点 2点 3点 4点
チェック4 今日で何月何日かわからないことがありますか	1点 2点 3点 4点
チェック5 簡単な計算ができませんか	1点 2点 3点 4点
チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできませんか	1点 2点 3点 4点
チェック7 一人で買い物に行きませんか	1点 2点 3点 4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できませんか	1点 2点 3点 4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができませんか	1点 2点 3点 4点
チェック10 電話をかける時、電話番号を覚えて、電話をかけることができませんか	1点 2点 3点 4点

合計点 点

あなたの点数は、何点でしたか？ 次のページを見てください。

地域包括支援センター大森東で配布しています！



“いつつのわふれあい祭り”で使用した鶴を、
地域包括支援センターのクリスマスツリーに飾ってみました！！
近くにお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください(‘ω’)ノ

地域包括支援センター大森東

- 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)
- 住所 大森南4-9-1大森東特別出張所内 2階
- 電話番号 03-6423-8300 / FAX: 03-6423-8350

今年号 ゆい ま ー る

今年は新型コロナウイルスの流行で、地域包括支援センター大森東でも『介護予防教室』や『歌声ゆいまーる』、『喫茶 ひなたぼっこ(認知症カフェ)』『介護者の集い』など、多くの活動が中止になりました。なかなか再開することができず、寂しく思う気持ちもありますが、このような時だからこそ、**新しいことに挑戦**(自宅で運動・ウォーキング・スマホ・オンライン電話など)された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



今号は、
コロナ禍でも頑張った、大森東地域の活動をいくつか皆さんに紹介します！

近年、地震や大雨、台風などの自然災害が多く発生しています。日頃から、家族で避難所の確認をしたり、家庭内備蓄(水や非常食、簡易トイレなど)を準備しておくことが大切です。今回、大森東自治会の男性役員さんが中心となり、自治会員宅へ非常食セットの配布を行うということで、取材させていただきました♪

大森東自治会 非常食セット配布



梱包作業中



男性陣が大活躍！！

今回の活動後、「自治会に入っていてよかった！」「自治会の活動がよく分かった！」「ありがとう！」と自治会員の方から感謝の言葉をいただいたそうです。若い世代の方にも、自治会活動を知ってもらえる機会になったということで、「これからも自治会の底力を発揮して、地域のために頑張りたい」と皆さんおっしゃっていました！！

ありがとうございました！

ほのぼのサロン
なとりさんち
(折り紙の会)の皆様



<ご協力いただいた皆様> 敬称略・順不同

- ◆大森東地域の皆様
- ◆大森東地区自治会連合会
- ◆大森東特別出張所管内シニアクラブ
- ・大森明和会
- ・大森第一東寿会
- ・大森第二東寿会
- ・川端東寿会
- ◆大森東地区民生委員児童委員協議会
- ◆サロンひまわり
- ◆ほのぼのサロンなとりさんち
- ◆大森南図書館
- ◆ひまわり苑
- ◆のぞみ園・つばさホーム
- ◆子どもの家保育園
- ◆「児童館」
- ・大森南児童館
- ・大森中児童館
- ・大森東四丁目センター
- ◆「老人いこいの家」
- ・大森東老人いこいの家
- ・大森中老人いこいの家
- ◆「グループホーム」
- ・ライブラリ大森東1番館
- ・ライブラリ大森東2番館
- ・虹の家しおかぜ
- ・きらら大森東
- ・大森東あやめ
- ・ライブラリ大森南
- ・東京大田の家
- ・ライブラリ大森東5丁目
- ◆「薬局」
- ・大森薬局
- ・日本調剤 大森南薬局
- ・日本調剤 大森薬局
- ・森ヶ崎薬局
- ・富士薬局 大森店
- ・さくら薬局 大森中店
- ◆シルバーピア
- ・シルバーピア前の浦
- ・シルバーピア大森南
- ・シルバーピア大森東四丁目
- ◆大森東特別出張所
- ◆糞谷・羽田地域福祉課
- ◆喫茶ひなたぼっこ(認知症カフェ)

大森第二東寿会 &
川端東寿会の皆様



大森第一東寿会 &
大森明和会の皆様



いつつのわふれあい祭り
はなれて つながろう
「一人一羽・千人千羽」プロジェクト
～ヒトとヒトとの距離は離れていても、心は離れず繋がっている～

コロナ禍で「はなれて つながろう」をテーマに、1つの場所に集まらなくても、それぞれの想いや願いをこめて折り鶴を折って、気持ちを一つにしていこう、という主旨にご賛同いただいた沢山の地域の皆さんが協力してくださいました。

10/10のㄨ切後も、想いがこもった折り鶴を少しずつ届けてくださり、

最終的に大森東地域全体で**13,891羽**が集まりました！

折り鶴を折ってくださった皆様、届けてくださった皆様…

回収箱を設置してご協力くださった皆様…

集まった鶴を千羽鶴や素敵なお品に仕上げてくださいました皆様…

本当に…本当に…ありがとうございました！！

11/1、2に「いつつのわふれあい祭り」パネル展示会場に、

足を運んでくださった皆様も、会場には来られなかった皆様も…

離れていても…13,891羽集まった折り鶴達のように…心はきっと、つながっています。

コロナ禍で我慢の多い生活は続いています、来年は皆さんで楽しめることを願っています！！

来年こそ、みんなで『大森甚句』を踊りましょう！！

地域の皆さんの折り鶴を
シニアクラブの皆さんが、縦に
つなげてくださって
沢山の千羽鶴になりました



鶴富士!!



ひまわり苑の
子ども達の作品



「いつつのわ」大輪の鶴花や、
色とりどりの鶴花達の周りを
翼を広げた鶴達が、
横につながって踊っているか
のようです!!

