

清水おとしより相談センター便り

令和7年度 第3号



清水おとしより相談センター

住所:板橋区泉町16-16

電話:03-3558-6500

開所日:月～土 9:00～17:00

※日曜・祝日・年末年始は休み

地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるために設けられました。

「介護の方法がわからない」「どこに相談してよいかわからないおとしよりの心配事」など、一人で悩まずにおとしより相談センターまでご相談ください！

担当地区:清水町・蓮沼町・大原町・泉町・宮本町

お知らせ



第三回健康アップ交流会を開催します！

参加費
無料

【日時】令和7年12月1日(月) 14:00～16:00

【場所】清水地域センター2階 レクホール

【持ち物】飲み物、動きやすい服装、汗拭き用タオル

【お問合せ】清水おとしより相談センター ☎03-3558-6500

【申込期間】令和7年10月7日(火)9時～7年11月21日(金)17時

※ご希望の方が多い場合は、受付を締め切る場合があります。

～前回の様子～

9/1(月)に開催し、地域住民の方26名にご参加いただきました。

FREEKS様にごみの片付けについての講話を、介護予防サポーターに脳トレと体操を行っていただき、大盛況となりました。



寒さで外出が億劫になる今だからこそ！
みんなで体を動かし
ましょう♪



認知症月間イベント実施報告

9月は認知症月間でした。清水おとしより相談センターでは、3週にわたって3つのイベントを開催しました。 **知って安心！**

認知症サポーター 養成講座

認知症の正しい知識と具体的な対応方法を学び、認知症の人や家族を暖かく見守り支援する「認知症サポーター」の養成講座を実施しました。



認知症の備えと 地域のサポート

訪問看護・福祉用具・老人ホームなどの相談ブースを設け、認知症になっても使えるサービスを紹介しました。また、デイサービスのスタッフによる体操や、ふれあいポリスによる講話も実施しました。



認知症声かけ訓練

認知症の方が行方不明になってしまったり、外出中に困っている状況を想定したシミュレーションを行い、優しい声のかけ方を練習しました。



志村第三小学校にて高齢者疑似体験を実施しました

7/8(火)、志村第三小学校の4年生に向けて、車いす体験と高齢者疑似体験を行いました。

高齢者疑似体験とは...

疑似体験装具(耳栓や特殊眼鏡、手足の重り)を装着し、加齢による身体的な変化(筋力、視力、聴力などの低下)を疑似的に体験することで、高齢者の気持ちや関わり方を学ぶことを目的として開催しています。



小学生からは、「おとしよりがどのようなことに困っているのかが分かった」「いつも腰が曲がっているのは大変だと思った」「どのように声をかけるといいか分かった」などの感想をいただき、高齢者が経験している日常生活の大変さを学ぶことができたようです。