



赤羽高齢者あんしんセンターだより



お正月はどのように過ごしましたか？まだまだ寒い日が続きます。バランスの良い食事をして天気の良い日は日光浴をして体調を整えて過ごしましょう。

2023年1月1日
第141号

あけまして おめでとうございます

みなさまには 健やかに新春をむかえられたこと お慶びもうしあげます
昨年地域のみなさまにささえられ「きらきらサロン」「おしゃべりカフェ」等
新たな活動をスタートすることができました。本年も地域のみなさまのお力
をお借りしながら「兎の登り坂」で進んでいけるよう頑張ります!!



藤井
センター長



今年も元気に頑張りたいと思います。

かigo無料相談室を開催中です。

お気軽にお寄りください

高橋
主任介護支援専門員



『二兎追うものは一兎も得ず』
を肝に銘じ、欲張らず、一歩ずつ
進んでいきたいと思います。
本年もたくさん地域の皆様と
お話しさせていただきます!!

佐藤
見守り生活支援
コーディネーター



今年も宜しくおねがいします

体調に気を付けて

過ごしましょう

八田
保健師



皆様にとって良い1年にできるよう

今年も一生懸命、頑張ります☆

北澤
社会福祉士



いつも笑顔で皆様とお話が
出来るようにしたいと思います。
にこにこカフェで皆様のお越しを
お待ちしております。

久下
看護師



私も赤羽の街をぴょんぴょん

歩いているので

よろしくお願ひします

松浦
介護支援専門員



ぷらっとほ一む桐ヶ丘さんが体操教室を開催します

ぷらっとほ一む桐ヶ丘

1月10日(火) 10:00-11:00 15名 赤羽会館小ホール

1月26日(木) 13:30-14:30 15名 赤羽会館小ホール

申込・問い合わせ：☎03-3908-1277 ぷらっとほ一む桐ヶ丘

1月のご案内

1名称	名称	内容
 かいご無料 相談室	10日(火) 時間：10:00～12:00 場所：コミュニティサロン めぐりや(ダイエー横)	1月は 血圧測定 です♡居宅介護支援センターしらゆりの 看護師 資格のあるケアマネジャーさんが相談にのってくれます。何でもOK 
ホームワーク サロン	11日(水) 25日(水) 場所：赤羽会館 他 *しゅりるの活動と重なる日は、 正光寺までウォーキング	体操や外歩きの他、自宅でできる宿題(ホームワーク)をお渡ししています。 定員制で、現在は満員です。 新規開設検討中。興味のある方は、お知らせください。
家族のつどい あかばね	14日(土) 時間：10:00～11:30 場所：赤羽会館3階 第二集会室	介護しているご家族限定のサロンです。同じ境遇の方々に悩みやぐちを話してみませんか。
ちゃ(茶)お	17日(火) 24日(火) 31日(火) 時間：13:30～15:00 参加費：300円(材料費別) 場所：コミュニティサロン めぐりや(ダイエー横)	地域の方が主役のサロン みんなで、おしゃべりしたり、 折り紙を折ったり、 脳トレしたりしています。 
しゅりる	25日(水) 時間：10:00～11:30 場所：正光寺	お寺の敷地で体操したり、地域の保育園児と交流したりしています。誰でもどうぞ、お待ちしております。 
オレンジ カフェ	① おしゃべりカフェ 26日(木) 時間：14:00～15:30 場所：正光寺 ② にこにこカフェ 27日(金) 一部時間：13:30～14:30 二部時間：15:00～16:00 場所：赤羽会館3階 第二集会室	認知症の方もそうでない方もみんなで一緒に楽しむサロンです。  <small>北区認知症支援チャプクター「こんちゃん」</small>
きらきら サロン	1月はおやすみです。 	プロの美容師さん等によるケアが受けられるサロンです。おしゃべりも楽しみながら、心と体も若返りしましょう





発行元：
赤羽高齢者あんしんセンター(赤羽地域包括支援センター)
〒115-0044
北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階
TEL:03-3903-4167 FAX:03-3903-4257



「赤羽高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。