



# ひこうきぐも



足立区

令和7年度 第3回発行 第60号

\*「ひこうきぐも」は年4回発行しています\*

～冬号～

## 水とそらのカフェ

「水とそらのカフェ」は認知症カフェです。

認知症ご本人・ご家族・地域住民の方々と穏やかに  
過ごせる空間。

自分たちが認知症になっても楽しく過ごせる場所。

介護の相談・認知症の相談・認知症予防に繋がる話。

毎月、最終水曜日 13:30～15:00 開催中

開催場所：焼き肉家 そら（足立区栗原 1-12-23）

皆様のご参加お待ちしております。



## もの忘れ相談のお知らせ

もの忘れが気になりだした、待ち合わせを忘れてしまった、家族が認知症のようで心配…  
そんな時に「もの忘れ相談」をご利用ください。

足立区医師会の「もの忘れ相談医」がご相談に応じています。相談費用は無料です。

年4回開催しています

開催場所 地域包括支援センター西新井 \*個別相談です。事前予約が必要です。

\*お申込み先 地域包括支援センター西新井 電話：03-3898-8391



社会福祉法人 西新井だいわ会  
**地域包括支援センター西新井**

住所：足立区西新井2-5-5

\*UR フレール西新井第2 5号棟1階

\*高齢者在宅サービスセンター西新井内

**電話：03-3898-8391**

窓口・電話受付：月～土 午前9時～午後5時  
(定休日：日曜日・祝日・年末年始)

地域包括支援センター西新井は足立区から委託を  
受けた公的な「高齢者の総合相談窓口」です。  
介護予防・介護のことなど、どうぞお気軽にご相談  
ください。(担当地域：西新井、栗原)



# 望星薬局 薬についてのお悩み相談会

「薬局って、薬をもらうだけの場所？」この教室では、副作用や飲み合わせ、薬の管理方法などをわかりやすくお話しいたします。薬剤師への相談のコツもご紹介。薬局をもっと身近で、心強い存在に感じてみませんか。実施時期が未定ですが、興味がある方はお問い合わせください。

**日時未定：令和8年 春頃開催予定です**

**講師： 望星薬局 佐藤薬剤師**



**\*お電話でお問い合わせください 地域包括支援センター西新井 電話：03-3898-8391**

## ケアラーの会に参加しませんか？

—活動報告—

12月6日（土）ケアラーの会を開催しました。

今回はリピーター参加者が中心に集まってくださいました。回想法を取り入れた自己紹介から始まり、思春期の思い出話から自然な流れで家族の介護のお話しなど情報交換をされていました。お話しができてリフレッシュしましたとの感想もありました。

ケアラーとは、心や体に不調があるケアに必要な家族や友人・知人などを無償でケアすることです。介護経験のある方たちが悩みを開放したり、より良い介護方法やストレス解消法について少人数で気軽に話し、分かち合える場にしたいと考えております。平日参加が難しいケアラーの方にも参加していただけるように土曜日に変更しました。

場所：地域包括支援センター西新井

**令和8年度も土曜日に開催予定です**

**予定が決まりましたら、この広報誌でお知らせします**

**興味がある方は地域包括支援センター西新井**

**電話：03-3898-8391 まで お問い合わせください**



**介護経験のある方や現在介護中の方の参加をお待ちしております**

## 第三回 西新井多世代交流まつり

11月29日(土)

晴れ渡る青空の元、西新井多世代交流まつりを実施しました。今年には新西新井公園・OUCHI カフェ・病院駐車場の3会場とライブステージを準備しました。子どもたちの吹奏楽やダンスなどが会場を盛り上げてくれて、600名以上の多世代の方々の交流が図れました。来年度も実施予定しております。



## 学校での認サポ養成講座と声かけ訓練

西新井・栗原地区の小学校・高校で認知症サポーター養成講座・声かけ訓練を実施しました。(中学校は年度末に予定しています) 高齢者役の“カズオさん”は町中でも声が掛かるようになってきました。

### 西新井第一小学校



### 栗原北小学校

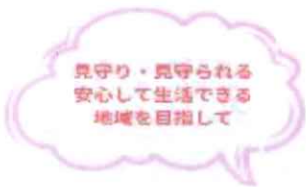


### 西新井第二小学校



### 足立工科高校





# 絆のあんしんネットワーク連絡会

## 第3回 (11月21日) 47名参加

テーマ「認知症のかたの接し方についてもっと知ろう」

11/21 (金)『第3回 絆のあんしんネットワーク連絡会』を開催しました。内容は、認知症のかたの接し方についての寸劇「①ものとられ妄想」「②同じことを繰り返し言う」の良い対応例、悪い対応例の模擬演技を見てもらってから、参加者に良い対応例を演じてもらい、その後グループワークで対応の意見交換を行いました。意見としては、“相手の気持ちになって一緒に、相手の立場に立って対応をする”、“家族だと、やはり感情が強くでてしまう。そういう時はどうしたらいいの？”などがありました。



## 足立成和信用金庫 出張相談

栗原地域のいろいろな方々に地域包括支援センターを知っていただくために、12/15 に足立成和信用金庫西新井支店で「ホウカツ出張相談」を開催しました。来店したお客様に対して、「ホウカツは高齢者の相談窓口」のPR活動や「足立区の高齢者サービス」のご案内をしています！！  
「出張相談会」を開催時は、お気軽にご相談をしてください！！



## 昭愛会・ホウカツ共催事業

12/23 に水野記念病院にて「認知症の基本と薬のお話し」というテーマで地域連携講座を開催しました。内科 横江医師、薬剤師 橋本薬局長より、認知症かも？と思ったら、早めの受診が必要であることや薬の内服について説明がありました。

参加者の方は、身近に認知症について相談できる病院があることを知り、安心されていました。



## 堤北寿楽会 栄養講座・調理実習

友愛クラブ 堤北寿楽会の方々より依頼をいただき、11/26 に西新井センターで栄養講座をおこないました。講師は大内病院の管理栄養士3名です。「ひとり飯 簡単・おいしい食事で元気に健康に！」というテーマで講義と調理実習をおこない、みんなで試食をしました。カット野菜や缶詰など包丁が必要ない材料を使い、たんぱく質が摂れるレシピの紹介があり、とても好評でした！

