

UMETOP!A

うめとびあ通信
Vol.3
令和4年
3月25日発行

EVENT CALENDER

イベントカレンダー (4月~6月)

4月、5月、6月にうめとびあで開催される主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。
※会場は記載のあるもの以外、ふれあいカフェうめとびあ
※新型コロナウイルスの感染状況により、開催を延期・中止にする場合があります。

4月
8日 午後2時...手話カフェ
15日 午後1時...ここからカフェ(心と体の健康)
19日 午後2時...点字カフェ
20日 午後2時...失語症サロン
21日 午後2時...オレンジカフェ

5月
13日 午後2時...手話カフェ
17日 午後2時...点字カフェ
18日 午後2時...失語症サロン
20日 午後1時...ここからカフェ(心と体の健康)

6月
10日 午後2時...手話カフェ
15日 午後2時...失語症サロン
16日 午後2時...オレンジカフェ
17日 午後1時...ここからカフェ(心と体の健康)
21日 午後2時...点字カフェ

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症専門職も参加「オレンジカフェ」

認知症ボランティア「オレンジハート」が隔月開催する「オレンジカフェ」。認知症の専門職も参加し、身の回りの困りごとの相談もできます。



【開催日】4月21日木、6月16日木
午後2時~午後4時

世田谷区福祉人材育成・研修センター

初めの一歩を楽しく学ぶ「手話カフェ」

NPO法人 世田谷区聴覚障害者協会の会員が講師となり、毎月第2金曜開催。あいさつ等の手話の初めの一歩を楽しく学べます。



【開催日】4月8日金、5月13日金、6月10日金
午後2時~午後3時

第1回 就業希望者のための介護施設等紹介【インターネット・会場開催】

【開催日】6月15日水
午前9時20分~正午
【会場】総合プラザ1階 会議室

インターネットを使って区内の特別養護老人ホーム、グループホーム等を紹介。各施設の特徴や勤務条件等を動画で紹介し、施設の担当者に直接質問ができます。

世田谷区医師会初期救急診療所

夜間等に急に具合が悪くなったら...まずは、電話で問い合わせを

■診療時間(受付は診察終了時間の30分前まで)
月~金曜日 小児科のみ 午後7時30分~午後10時30分
土曜日 小児科・内科 午後5時~午後10時
日曜日・祝日 小児科・内科 午前9時~正午
年末年始 午後1時~午後10時

世田谷区医師会初期救急診療所(総合プラザ1階)
〓03-5301-0899 FAX 03-5300-2188

世田谷区休日夜間薬局

夜間や休日に対応する薬局です

■開局時間
月~金曜日 午後7時30分~午後10時30分
土曜日 午後5時~午後10時
日曜日・祝日・年末年始 午前9時~午後10時

世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階)
〓03-5301-2830 FAX 03-6379-4330

世田谷区 保健医療福祉推進課 〓03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

空き状況、予約方法はホームページを確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

有料の貸出会議室等があります。ぜひご利用下さい。

令和4年4月~6月に利用できる会議室

区民活動支援会議室2	2階(定員33人)	午前9時~午後10時	*利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。*空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます。
介護実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時	
調理実習室(調理用具貸出あり)	1階(定員42人)	午前9時~午後10時	

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 〓03-6379-4301 FAX 03-6379-4305
https://www.setagaya-sougouplaza.jp/reservation/



*貸出会議室等の一部は、新型コロナウイルスワクチン集団接種会場等のため当面貸出を休止しています。

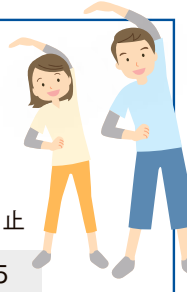
世田谷区のワクチン接種の問い合わせはこちら

世田谷区新型コロナワクチンコール 〓0120-136-652(通話料無料) FAX 03-5687-2020
新型コロナワクチン予約のキャンセル専用ダイヤル 〓0120-513-260
受付時間/月~金曜 午前8時30分~午後8時 土曜・日曜・祝日 午前8時30分~午後5時30分

「うめとびあラジオ体操会」4月から開始します

令和4年4月4日から、世田谷区ラジオ体操連盟による「うめとびあラジオ体操会」を開催します。お子さんから高齢の方まで年齢を問わず参加できます。
実施日/月~金曜日(平日) 午後4時から10分程度
場所/うめとびあ内 中央広場(ふれあいテラス) 対象/近隣住民の方など ※予約不要、雨天中止

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室 〓03-6379-4301 FAX 03-6379-4305



ふれあいカフェ うめとびあ

広い空間でくつろげます!

4月~6月の季節限定メニュー

- 温玉牛丼セット 650円
- カレーうどん 480円
- 和風サンデー 400円
- チョコ抹茶ミルク(ホット・アイス) 300円

場所/総合プラザ1階
営業時間/午前9時~午後4時
(モーニング/午前9時~午前11時 ランチタイム/午前11時~午後3時30分)
休業日/土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)、施設点検日

障害者施設生産品販売会も開催しています!
できたてのおいしいパンや焼き菓子等が毎回好評です。お気に入りを探してみませんか?
開催日/毎月第2・4火曜日 午前11時30分~午後1時30分
世田谷区 障害者地域生活課 〓03-5432-2425 FAX 03-5432-3021



世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

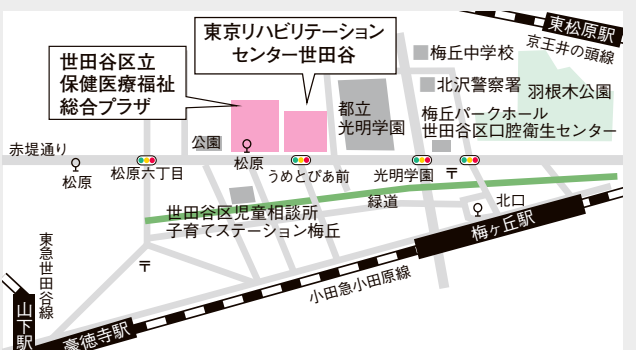
〒156-0043
東京都世田谷区松原 6-37-10
〓03-6379-4301
FAX 03-6379-4305
営業時間 午前8時30分~午後10時
https://www.setagaya-sougouplaza.jp



交通アクセス

電車の場合
小田急線 梅ヶ丘駅北口から 徒歩 5分
東急世田谷線 豪徳寺駅から徒歩 8分
京王井の頭線 山下駅から徒歩 8分
東松原駅から徒歩 14分

バスの場合
小田急バス【梅01】【梅02】【渋54】
「松原」または「光明学校前」バス停から徒歩1分
東急バス【等13】
「梅ヶ丘駅」バス停から徒歩5分



日々の健康づくりをお手伝い

もっと知りたい、活用したい! 世田谷区立保健センター

世田谷区立保健センター(以下、保健センター)は、区民の健康増進、がん対策、健診、精密検査、障害者相談支援の各事業を担っています。保健医療福祉総合プラザ(以下、総合プラザ)に移転したのは令和2年4月。コロナ禍を経て、あらためてその機能と役割について保健センター理事長に聞きました。



健康増進エリアでの運動指導の様子

複合施設への移転で連携する環境が整う

保健センターが三軒茶屋から総合プラザ2階・3階へ移転して大きく変わったのは、「うめとびあ」という拠点内に他の保健・医療・福祉の機関や東京リハビリテーションセンター世田谷(以下、東リハ)があり、連携した事業に取り組みめる点です。1階にはカフェもあり、区民の皆さんが気軽に利用できる環境が整いました。地域の方の利用も増え、きれいな施設で使いやすいという声もいただいています。移転と同時にコロナ禍となり、健康診断や検診等の数は例年に比べて減りましたが、時同じくして総合プラザがワクチン接種の会場となったこともあり、保健センターを知ってもらうよい機会となりました。

健康づくりの専門機関として 区民をサポート

保健センターの3階は、健康度測定をはじめとする測定、企業・個人の健康診断、脳の健康チェック等の検査ができます。2階の健康増進エリアでは、健康に関する様々な講座や教室を常時開催しています。また、運動コースやマシントレーニングコースの利用を通じ、健康づくりを支援しています。

一方で、全区的な役割として、地域によって健康づくりの取組みに差が出ないように、運動指導員の派遣や、せたがや元気体操リーダーを養成し、「区民が区民を支える健康づくり」をテーマに活動の場に向いて、継続的にそれらの活動の支援を行っています。

保健センター
松本公平理事長



ホームページには最新情報も
http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/



INDEX うめとびあ通信3号

- 1・2面 特集 世田谷区立保健センターインタビュー 保健センター所長 大西 司
- 3面 うめとびあトピックス
 - 写真展「金澤翔子の世界」
 - 機関誌「にんざぼだより」
 - 「福祉用具展示相談会」開催
 - 介護・障害福祉のよろず相談「よるとびあんずCAFE」
- 4面
 - 世田谷区医師会初期救急診療所
 - 世田谷区休日夜間薬局
 - 総合プラザ貸出施設のご案内
 - 4月~6月のイベントカレンダー
 - うめとびあラジオ体操会
 - ふれあいカフェ うめとびあの季節限定メニュー

うめとびあとは

「うめとびあ」は、区立の複合施設「保健医療福祉総合プラザ」と世田谷区医師会の医師会館、民間施設棟の「東京リハビリテーションセンター世田谷」が連携して地域福祉の取組みを推進する世田谷区の保健医療福祉の拠点です。

障害のある方の健康支援プログラムへの取組みも

障害者相談支援事業は、様々な相談機関と連携し支援を行っています。

障害者専門相談は、区民や関係機関からの障害に関する相談に応じています。また、高次脳機能障害相談支援や発達・発育に不安のある保護者に向けた乳幼児育成相談を行っています。相談をきっかけに、療育や訓練を行っている東リハや関係機関につなぐなど連携しながら行っています。

令和2年からは、障害のある方の健康支援プログラムとして、肥満予防やリハビリスports講座等の運動支援プログラムを充実させたほか、検査台に寝た状態で胸部エックス線ができる等、障害のある方が健康診断を受けやすい環境づくりに取り組んでいます。

★2面では、健康度測定、健康づくり教室・講座、がん相談こころの電話相談について詳しく紹介します。

保健センターの事業内容

多様な専門職種が働く保健センター
医師/看護師/保健師/臨床検査技師/診療放射線技師/管理栄養士/運動指導員(健康運動指導士)/理学療法士/作業療法士/社会福祉士/精神保健福祉士/保育士/言語聴覚士/公認心理師/視覚障害指導/事務職

医療

各種精密検査

保健

がん検診
がん相談

こころの相談

健康増進
健康づくり支援

福祉

障害者等の
専門相談

健康づくりの情報満載! / 健康情報紙「げんき人」(年4回発行)

健康長寿をテーマに、毎回、がん検診と健康増進、こころの健康、地域で活躍するせたがや元気体操リーダーの情報等を掲載。

Interview 健康度測定で自分のところとからだを見直すきっかけに

うめとぴあインタビュー

保健センター所長で医師の大西司先生に
コロナ禍でところやからだにどのような変化が起こっているのかを聞きました。

コロナ禍で閉じこもりがち、筋力も低下

コロナ禍で社会全体の生活状況は一変しました。医師という立場から見ると、病気になった人だけでなく、普段健康な人でも閉じこもりがちになることで筋力が低下し、活動量も少なくなっています。また、社会的な孤立から高齢者のフレイル(加齢により運動機能や認知機能等の低下が見られる状態)の状況も見られます。働き世代では、在宅勤務が増えて運動不足からくる肥満、生活習慣病の悪化に加え、喫煙習慣も増えています。

「健康度測定」で 区民一人ひとりに合わせた健康づくりを

保健センターは、区民の皆さんのための医療的な検査や相談ができる公的機関として、健康度測定やがん検診等を行っています。実際、私

も健康度測定を受けたのですが、今までとまったく違う視点で自分のところとからだを見直すきっかけになりました。問診は、回答量も多く大変なのですが、ストレスチェックは保健師から、食事については栄養士からのアドバイスで改めて気付かされる事が多くありました。運動指導員からは、日常の生活でできる運動を教えてください。必要な運動を手軽な料金で受講できる健康づくり支援の教室や講座、マシントレーニングコースもあるので、参加してみるのも良いでしょう。



がん等疾患の早期発見へとつなぐ精密検査

保健センターは地域医療を後方支援する立場にあり、クリニック等から依頼を受けて、保険診療で各種精密検査を実施しています。内視鏡



保健センター所長
医師 大西 司先生

やCT、MRI等の検査機器は大学病院と同等の設備があり、読影(検査画像を読んで診断すること)は、臨床経験の豊富な医師が行います。がん等の疾患を早期発見、早期治療へとつなげていきます。私は呼吸器が専門なので、今後は生活習慣病やたばこによる病気について地域の先生たちと連携を強めていきたいです。区民の皆さんの健康寿命を延ばすことにお役に立てればうれしいです。

大西先生 オススメ! ゆっくり吸って、ゆっくり吐く 腹式呼吸で健康づくり

- ① 息を吐き切ったら、ゆっくりと鼻から息を吸う
- ② 横隔膜を下げるように意識をする
- ③ おへその下あたり(丹田)がふくらんでくる
- ④ 3秒ほど息を止める
- ⑤ 肩や首の力を抜いて、ゆっくりと息を吐く
- ⑥ ①～⑤を繰り返す(心地よくなるまで)



**栄養・運動・休養を見直す
健康度測定**

おいしく楽しく食べていますか?
管理栄養士 永井さん

在宅時間が長くなり、運動不足と間食が増え、体重も増加。元に戻すために健康度測定を受ける人もいます。おいしく楽しく食べることは大事なことです。医師による総合判定をもとに運動指導員や保健師と連携してあなたに合った健康生活を提案します。

- 対象 / 世田谷区内在住で18歳以上の方
- 費用 / 5,000円
(半額となる場合があります。詳しくは問い合わせを)

■一次測定(1日目)

実施日 火曜日・水曜日の午前

尿・血液検査 / 呼吸機能(新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から現在休止中) / 胸部X線 / 視力測定
眼底撮影 / 体成分測定 / 安静時心電図 / 活動量・食生活・ストレスチェック等

■二次測定(2日目)

実施日 木曜日 午前または午後
金曜日 午前

負荷心電図 / 診察・血圧測定 / 体力測定(脚伸展力等5種) / 医師による総合判断判定・結果説明 / 個別アドバイス(栄養・運動・休養)



健康度測定について
保健センター事業担当
☎03-6265-7463
FAX03-6265-7429

**楽しく体を動かせる
健康づくり教室・講座**

まぎれ体を動かしてみよう!
運動指導員 田中さん

今の状態や自分で調節できる力がどこまでなのか、まずは体を動かしてみましょう。教室では、常に声をかけ、体の様々な部位を動かしていきます。自己管理能力を高めながら、健康づくりをしていきましょう。運動のほか、食事講座やココロリラクセス講座も開催しています。



令和4年度健康づくり講座・教室(一部抜粋)

4月1日募集開始
・カルシウムアップの食事講座
・コロナリラクセス講座

4月15日募集開始
・膝腰を丈夫に! 元気にいきいき教室
※教室・講座等の情報は、保健センターのホームページでご確認ください。

●対象 / 世田谷区内在住・在勤で18歳以上の方。教室受講の場合は、健康度測定(左枠参照)、特定健診または同程度健康診断を1年以内に受診していること。●参加費 / 1回400円●申し込み方法 / 締切日までに保健センターへ電話またはホームページの健康増進コーナー(下記二次元コード)から申し込み。ファクスの場合は、講座名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話またはファクス番号を書いて、保健センターへ。
※応募者多数の場合は抽選となります。結果は当選した方のみ、締切後10日以内に通知します。

教室・講座について
保健センター事業担当
☎03-6265-7473
FAX03-6265-7429



だれでも利用できる情報コーナー ところとからだの保健室ポルタ



気軽にご利用ください
看護師 小西さん(左)と
保健師 中尾さん(右)

保健センター2階のところとからだの保健室ポルタに「がん」と「ところの健康」に関する情報コーナーを開設しています。がん相談も行っています。

がん相談 ●対象 / 世田谷区民でがん患者または家族等

■一次相談窓口
月～金曜日 必要な情報提供や対面相談の予約等
午前9時～午後5時 ところとからだの保健室ポルタ内(予約不要)

■電話相談
第1・3木曜日 看護師による専門相談
第2・4木曜日 がん体験者によるピア相談
午前9時～午後1時 ☎03-6265-7562(相談専用)

■対面相談
第2・4土曜日 看護師による専門相談
午前9時～正午 ☎03-6265-7536(予約専用)

■がん患者等就労相談 ※実施日は問い合わせを
看護師と社会保険労務士による治療と仕事の相談
午前9時～正午 ☎03-6265-7536(予約専用)

夜間・休日等ところの電話相談 相談専用☎03-6265-7532

●対象 / 世田谷区民の方

月曜日・水曜日・木曜日
午後5時～午後7時 ピア相談(ところの病気の経験者が対応)
午後7時～午後10時 専門相談(精神保健福祉士等が対応)

土曜日及び休日の月曜日・水曜日・木曜日
午後2時～午後4時 ピア相談
午後4時～午後8時 専門相談

※受付はいずれも終了時刻の30分前まで。年末年始(12月29日～1月3日)は除く
※平日昼間の相談は各総合支所保健福祉センター健康づくり課保健相談係へ

世田谷区福祉人材育成・研修センター

感謝の文字が気持ちに響いた! カメラマン内田雅子写真展「金澤翔子の世界」開催

地域で一人暮らしをするダウン症の書家、金澤翔子さんを撮り続けているカメラマン・内田雅子さんの写真展「金澤翔子の世界」が福祉人材育成・研修センター主催で、令和3年12月1日～24日に総合プラザ1階ふれあいカフェ うめとぴあで開催されました。来場者から多くのコメントが寄せられましたので、その一部を紹介します。



書家、金澤翔子さんを撮り続けているカメラマンの内田雅子さん



躍動感あふれる「感謝」の屏風も展示された

翔子さんの表情や筆を走らせる様子がイキキと



紹介コーナーには翔子さんのお母さんとの写真も

福祉人材育成・研修センターは、世田谷区内で福祉の仕事をしている方、これから始めたい方向けに、仕事の相談や各種研修、福祉の理解促進事業を行っています。

来場者の声

書道の書を見て涙が出てしまったのは、初めての事です。内田さんのおかげで、金澤さんのお母さまのお人柄を知ることができ、うれしかったです。これからも素晴らしい書で、世界の人を幸せにしていって下さい。(60～70歳代)

内田さんの作品は見るだけで翔子さんの想いが伝わってきました。色彩が鮮やかで温かみがあり、「魂」を撮るといふことはこういうことなのかと感じ入りました。開催中は、ここが梅丘のパースポットになっていたと感じました。(20～50歳代)

電車等で、たまに障害のある方に会うのですが、そういった方々を見て、心のどこかで「かわいそう」と思ってしまうことがあります。でも今回の写真展を見て、障害のある方に対するイメージがいい意味で変わりました。ありがとうございました。(高校生)

世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281
https://www.setagaya-jinzai.jp/



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

機関誌「にんさぽだより」第8号特集 「認知症とともに暮らす」蛭子能取さんインタビュー掲載

認知症在宅生活サポートセンターは、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるように支援していく拠点です。機関誌「にんさぽだより」を発行しており、第8号の特集は、認知症であることを公表した漫画家・タレントの蛭子能取さんのインタビューです。生活の変化や認知症のイメージについてなど、興味深い内容となっています。



「にんさぽだより」第8号
(令和4年1月発行)

三軒茶屋で「ストレスケア講座」開催! ～心身ともに元気に介護するために～

【開催期間】令和4年5月19日～6月30日の毎週木曜日(6月23日を除く)
午前10時～午前11時30分
【会場】三茶しゃれなあとホール 【参加費】無料 【申込】4月15日から

PDF版がご覧いただけます。



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
☎03-6379-4315 FAX 03-6379-4316
https://setagaya-ninsapo.jp



TOPICS うめとぴあ トピックス

世田谷区立保健センター

実際に触れて動かせる福祉用具が大集合 「福祉用具展示相談会」開催

保健センター主催の福祉用具展示相談会が令和4年1月25日に総合プラザ1階で開催されました。子ども用の座位保持椅子やバギー、入浴用椅子等が、触れて動かせるように配置され、福祉用具の相談も行われました。障害のある人やその家族が参加し、より快適な暮らしにつながるヒントを持ち帰ることができたイベントでした。



3歳から成人向けカスタムオーダーの「介護用抱っこひも」の展示



一人ひとり違う支援に必要な福祉用具の事を相談できる場

保健センター専門相談課
障害者専門相談
☎03-6265-7546
高次脳機能障害相談支援
☎03-6265-7548
乳幼児育成相談
☎03-6265-7547
FAX(共通) 03-6265-7549
月曜～金曜日 午前9時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)



展示相談は年に一度のイベントですが、平日の保健センターの専門相談でも福祉用具の相談ができます。
保健センター専門相談員
理学療法士 柴田純和さん

東京リハビリテーションセンター世田谷

介護・障害福祉のよろず相談 「よろとぴあんずCAFE」実施

介護・障害福祉のよろず相談「よろとぴあんずCAFE」が福祉用具展示相談会(左記事参照)との同時開催で総合プラザ1階ふれあいカフェうめとぴあで初めて実施されました。センターの開設から3年、地域の信頼を得るために取り組んでいることを当日の相談担当者に聞きました。



居宅介護支援センター梅ヶ丘
東京都認知症介護指導者・
介護支援専門員・介護福祉士
丸形典恵さん

介護保険でサービスを受けたい場合も、それ以外の必要な支援についても、介護支援専門員に相談できる「よろず相談」を行っています。介護・福祉に関する困りごとを聞かせて下さい。ともに考えましょう。

居宅介護支援センター梅ヶ丘
よろず相談 第2・4土曜日
☎03-6379-5275
FAX 03-6379-5276



世田谷区基幹相談支援センター
相談支援事業所梅ヶ丘
社会福祉士・相談支援専門員
山本慶太さん

世田谷区基幹相談支援センターは、年齢や障害、障害者手帳の有無を問わず、障害のある人とその家族からの相談に応じています。介護・福祉に関する困りごとに応じて支援を一緒に考えましょう。今、抱えている思いを話して下さい。

世田谷区基幹相談支援センター
相談支援事業所梅ヶ丘
☎03-6379-0644
FAX 03-6379-0628