

# UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.7  
令和5年  
3月15日発行

## 総合プラザの貸出会議室を利用して 区民活動をさらに楽しく、心地よく!

世田谷区立保健医療福祉総合プラザには、区民活動団体が利用できる有料の貸出会議室があります。そこで、今回は定期的に利用している3つの団体のみなさんに活動内容や施設の使い心地を聞きました。

### 団体1 思いきり体を動かして、ダンス、ダンス、ダンス! スマイルラボラトリー

「年齢も障がいも国籍も関係なくみんなで楽しくダンス!」を合言葉に、月2回、日曜の午前中に楽しくダンスをしています。「前半はロックダンスで60分、後半はヒップホップで90分とそれぞれに講師がつき、レッスンを受けています。当日参加可能な小学生～40代のメンバーが『ハンズオン東京』のボランティアメンバーと国際交流しながら、2階の区民活動支援会議室を利用して活動しています。いずれは研修室Cで、広々と練習できることを楽しみにしています」と、木村さん。



### 団体2 調理実習室で月に1回、栄養士の指導のもと みんなで作って、楽しく食べる 北沢DANCHU会

活動は30年以上前から続いているという北沢DANCHU会。もともとは、北沢総合支所の「男性のための初心者料理講座」(全3回・昨年度より再開)の卒業生が集う自主研究会活動でした。現在は、世田谷区在宅栄養士会北沢支部の栄養士の指導のもと、食事を作って、みんなでお話をして帰ります。「月に1回、調理室を利用していますが、食器の場所や調理器具の大きさなど、慣れるのにもう少し時間がかかりそうです。そろそろ新しいメンバーも募集したいところです」と、代表の笠原さん。



☎ 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 受付時間 午前8時30分～午後10時

きれいで使いやすいと好評です! 団体登録をして、利用してみませんか?

利用方法は2面にあります  
詳しくはこちら



#### 世田谷区立保健医療福祉総合プラザの貸出施設

	室名	面積	定員
区民活動支援会議室	1階 区民活動支援会議室1-1	68㎡	36人
	1階 区民活動支援会議室1-2	65㎡	36人
研修室	2階 区民活動支援会議室2	63㎡	33人
	1階 研修室A-1	69㎡	42人
	1階 研修室A-2	68㎡	42人
	1階 研修室B-1	40㎡	24人
実習室	1階 研修室B-2	42㎡	24人
	1階 研修室C-1	155㎡	120人
実習室	1階 研修室C-2	152㎡	120人
	1階 実習室	138㎡	42人
	1階 調理実習室	112㎡	42人

利用時間/午前9時～午後10時  
休業日/年末年始(12月29日～1月3日)、施設点検日  
※ 現在貸出可能な施設です。

施設最大の広さとなる研修室C-1・C-2をつなげた様子(240人)

※令和5年2月28日現在、新型コロナウイルスワクチン接種会場となっている研修室A・B・Cと、区民活動支援会議室1は、貸出をしていません。貸出可能となった際には、ホームページ、うめとびあ通信等でお知らせします



### INDEX うめとびあ通信7号

- 1面 総合プラザの貸出会議室を利用して区民活動をさらに楽しく、心地よく!
- 2面 インタビュー ふれあいカフェ うめとびあ 店長 池田栄利奈さん 総合案内スタッフがナビゲート! 総合プラザの貸出会議室 利用当日までの流れ
- 3面
  - 食習慣を整えて生活習慣病を改善
  - 世田谷区制90周年・希望条例2周年記念イベント「おれの人生、おもしろく、楽しく、あつげらかんと」認知症体験者講演会開催
  - せたがや福社区民学会 第14回大会開催
  - Co梅Cafeオープンに向けて準備中です
  - 館内紹介「保健・医療・福祉」図書コーナー設置
- 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
  - 令和5年4月～6月のイベントカレンダー

### 団体3 参加費無料のオープンカレッジ 脳トレ教室 元気にハイ! うめとびあ教室 コミュニティご縁

開催の日には、2階の区民活動支援会議室に生徒さんたちが入室。名札を受け取り、着席すると、カラ～ンカラ～ン、始業の鐘が響きます。講師は、脳トレ先生こと小林雅一さん。先生から出される楽しいお題に、みなさん元気に手を挙げて、次々と答えていきます。声を出すこと、自分の言葉で話すこと、人の話を聞くことなど、様々な刺激を受けながらの1時間はあっという間です。「人生をイキイキ楽しみたい人が自然と集まってくる教室です。参加費も無料なので、うめとびあまで歩いて来られる人に気軽に参加してもらいたいです。春からは、脳トレだけでなく、映像歌声教室や文化・芸術系、交流会などオープンカレッジの理想により近づけていく予定です。見学大歓迎です!」と、小林さん。



### 来て! 見て! 知って楽しいうめとびあ うめとびあフェスタ開催

開催日時 令和5年6月3日(土) 午前10時～午後4時

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための保健・医療・福祉の拠点施設「うめとびあ」。もっと知って、活用してもらえるように、開設以来初の「うめとびあフェスタ」を開催します。お楽しみに!



Interview  
うめとぴあ  
インタビュー

## ふれあいカフェ うめとぴあ 毎日にぎわう、その理由

混雑しているわけではないけれど、いつもにぎわっている「ふれあいカフェ うめとぴあ」。その居心地のいい空気感の理由を店長の池田栄利奈さんに聞きました。

ふれあいカフェ うめとぴあ  
店長 池田栄利奈さん  
それまでの飲食業での経験を生かして、令和2年4月の開館当初から、ふれあいカフェ うめとぴあの店長として勤務。



### 毎日、多くの来館がありますが、 その中でカフェの様子を教えてください

今年度も新型コロナワクチン接種で来館した際に、カフェを知ってくださった方が多くいました。あいさつを交わせる近所にお住まいの常連さんも増えてきました。ワクチン接種がある日は、当然ながら人の出入りも多いのですが、接種のない日でも、館内のイベントやカフェでのミニコンサートなどが入っていて、毎日大勢のお客さまがカフェでゆっくりと過ごしていただきます。保健センターの運動施設や会議室の利用のお客さまにとっても、ほっと一息つける場所です。車いすでも利用しやすい丸テーブルや、優先席を用



営業時間は、平日午前9時～午後4時。  
人気の焼き菓子は売り切れることもあります

意していますので、介助の方と一緒に利用する様子も増えています。だれでも、いつ来ても、落ち着ける空間づくりを心がけているので、それが伝わればうれしいです。

### 分かりやすい動線づくりや 最近の人気商品について

実は、ここに至るまでには試行錯誤がありました。当初、メニューの看板は注文カウンターとは離れたところに置いてあり、焼き菓子も今とは違う場所にありました。ある日、私の夫と娘がお店に来てくれたときに、注文カウンターがどこかわからないと言われ、ハッとしました。働いている私たちは見慣れ過ぎていて、気づいていなかったんです。そこから、利用者の視点で動線を見直して、メニュー看板を注文カウンターの近くに置き、焼き菓子も注文の列の途中に配置しました。その結果、注文する場所が明確になり、焼き菓子はドリンクのお供に買い求めてくださるお客さまが増えました。

また、詰め合わせのギフトセットも人気です。

### 季節や日替わりなどメニューの工夫と 職場の雰囲気作りで大切にしていること

カフェのメニューは増やしたい思いはありますが、厨房の冷蔵庫にストックできる食材量に限りがあります。調理スペースも手狭なため、作れる品数が限られてしまいます。季節のメニューや日替わりパスタなど、打ち出し方を変えることで、いつ来ても目新しさがあるように工夫しています。そういった日々の取組みに欠かせないのが、スタッフ同士の協力です。“得意なことをやればいい”が基本です。自分の気持ちを伝えやすければ、できることを自分がやって、できないことをほかの人にもお願いできる。助け合える職場でありたいと思っています。注文カウンターの中の雰囲気は、お客さまにも伝わります。これからも和やかに、笑顔で多くの方をお迎えしたいと思っています。

## 総合案内スタッフがナビゲート!

# 総合プラザの貸出会議室 利用当日までの流れ

世田谷区立保健医療福祉総合プラザの総合案内から、会議室等の団体登録・予約方法等をご案内します。

ホームページの  
会議室・研修室の予約に  
関してご覧ください。



### STEP 1 団体登録する

団体登録 申請

▼  
団体登録証発行

- 利用要件 区内在住もしくは在勤・在学者が構成員の1/2を占める5人以上の団体
- 申請書の入手場所・方法 ①ホームページからダウンロード ②総合プラザ総合案内 ③FAX ④郵送
- 団体登録申請書の提出方法 ①総合プラザ総合案内へ持参 ②メール ③FAX ④郵送
- 団体登録証有効期限 5年(有効期限を迎える前に更新の手続きが必要です)

※申請から受理、登録までには活動内容の確認等で数回やり取りが必要な場合もあるので、1週間程度のゆとりをもって申請してください  
※営利目的、公序良俗に反する活動は、団体登録できません。参加者から費用を徴収する活動については、営利目的でないことを確認するため、収支の明細等を提出いただく場合があります  
※代表者や連絡担当者など申請内容に変更がある場合は、団体登録申請書の変更手続きをお願いしています

### STEP 2 予約する

会議室等使用申請書  
提出

▼  
使用承認書発行

- 空き状況確認方法 ①総合案内に直接 ②電話 ③メール ④FAX ⑤ホームページ
- 予約方法 「会議室等使用申請書」を次のいずれかの方法で提出してください。  
①ホームページの申請フォームへ入力 ②総合案内へ持参 ③メール ④FAX ⑤郵送

★研修室、実習室は、研修事業や総合プラザの事業等に使用していない時間帯に貸出をしています。

※けやきネットでは予約できません ※予約スケジュールは、団体区分で申込期間が異なるので、団体登録申請時に説明します  
※予約は1団体・月5件までです。月単位での申請が可能です。予約をキャンセルする場合は、速やかに連絡をお願いします

### STEP 3 利用する

持参するもの

- 団体登録証
- 使用承認書
- 使用料

利用当日、総合案内に  
お越しください

- 必要書類 ①団体登録証 ②使用承認書 ③使用料 ※当日利用前までにお支払いをお願いします
- 貸出備品 空いていれば無料で貸出可 ※数に限りがあるので、前日までに予約をお願いします



もっと身近に、より快適に使っていただくために、  
利用案内を用意していますので、  
お気軽に総合案内までお問い合わせください。

図 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 受付時間 午前8時30分～午後10時

※令和5年2月28日の情報です。社会情勢により変更となる場合があります

世田谷区立保健センター

情報が探しやすくなりました  
ホームページが  
リニューアル!

保健センターのホームページがリニューアルして、より見やすく、情報が探しやすくなりました。スマートフォンにも対応しています。文字サイズの拡大や閲覧支援ツールも備わっています。様々な取組み、健康づくり教室や講演会の募集、健康情報などに役立ててください。



世田谷区保健センター  
☎03-6265-7441



健康  
コラム  
Vol.3

生活習慣病重症化予防のための動画配信中  
〈食事編〉の動画をチェック!

食習慣を整えて生活習慣病を改善

生活習慣病を早期に改善するには、食生活・運動習慣の振り返りが大切です。特に血糖値が乱れるのは、食生活がきっかけになることが多いようです。動画でポイントを確認し、できることから少しずつ取り組み、継続することで重症化を予防できます。

- 規則正しく、朝昼夕3回の食事を心がけましょう  
「食事を抜くことがある」「食事量が多い」「間食や甘い飲み物が多い」などの食習慣が血糖値を乱します。
- バランスの良い食事を心がけましょう  
主食・主菜・副菜を揃えた食事で血糖値の上昇も緩やかになります。何よりも様々な栄養も補えることからその他の生活習慣病の予防にもつながります。



具体的な食事例をもとに、血糖値を乱しにくい食事を紹介しています。副菜(野菜)は、1食につき100gをめやすに毎食しっかりとることをおすすめします

世田谷区保健センター 健康指導係 ☎03-6265-7513

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

世田谷区制90周年・希望条例2周年記念イベント開催  
令和5年2月12日、会場が笑い声で沸いた!  
「おれの人生、おもしろく、  
楽しく、あっけらかんと」

2月12日に「認知症になってからも希望の持てる社会 認知症の本人が企画し、本人が語る『おれの人生、おもしろく、楽しく、あっけらかんと』」が開催されました。第1部は希望条例の成り立ち、第2部は認知症体験者によるトークセッションで、漫画家でタレントの蛭子能収さんを迎え、マネージャーの森永さんとのやりとりに笑いが沸き起こりました。第3部は地区アクションの紹介がありました。



日本大学文理学部  
百周年記念館2階・  
国際会議場で開催。  
当日の様子は、ホ  
ームページで動画を公  
開しています

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>



館内の  
紹介

総合プラザ図書コーナー



1階エレベーターホール手前に位置しています



専用の  
閲覧スペースも

「保健・医療・福祉」総合プラザ図書コーナー設置

ふれあいカフェに隣接する1階の区民活動支援会議室前のスペースに、世田谷区保健センター、世田谷区福祉人材育成・研修センター、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターの協力のもと、「総合プラザ図書コーナー」を設置しました。

各センターの蔵書からの選書によるもので、認知症や介護、福祉の仕事、がんやこころの健康に関する書籍、約140冊をそろえています。書籍は館内閲覧のみで、貸出はしていませんが、開館時間内ならいつでも利用可能。専用の閲覧スペースでくつろぎながら読書するひとときを。本棚横の縦置きラックには、情報コーナーとして、持ち帰れるパンフレットやリーフレット、チラシを設置しています。

- 利用時間 午前8時30分～午後9時50分

運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

TOPICS

うめとぴあ  
トピックス

東京リハビリテーションセンター世田谷

Co梅Cafe(こうめかふえ)  
オープンに向けて準備中です

障害者支援施設梅ヶ丘の利用者の地域交流や日中活動の一環として実施している「Co梅Cafe(こうめかふえ)」。本格的な営業に向けて練習中です。

この日は、センター内の関係者向け、予約分みの練習日でしたが、注文口にはチケットを持った人が並び、忙しかった様子。お渡し口の担当者は、オープンしてからもこの仕事をやりたいと意欲的に答えてくれました。オープンの日が楽しみです。

- 場所 ふれあいラウンジ



障害者支援施設梅ヶ丘 ☎03-6379-0427 FAX 03-6379-0428

世田谷区福祉人材育成・研修センター

せたがや福祉区民学会 第14回大会開催

区内8大学、事業者、区民、行政が一堂に会するユニークな「せたがや福祉区民学会第14回大会」が、令和4年12月3日、駒澤大学駒沢キャンパスで、「心(ハート)でつなぐ、未来につなぐ」をテーマに開催されました。コロナ禍で3年ぶりのリアル開催に350人が集い、基調講演と46の発表・ワークショップ等が行われ、人と人のつながり、交流の大切さを実感した大会となりました。大会の詳細は研修センターホームページをご覧ください。



過去の福祉学会の報告集は、総合プラザ1階の図書コーナーにもあります

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/>



## EVENT CALENDAR イベントカレンダー (令和5年 4月~6月)

4月、5月、6月にうめとぴあで開催される  
主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。

※開催の詳細は、館内掲示板をご覧ください。  
※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。また、開催日時等は変更の可能性  
がありますので、総合プラザHP「お知らせ」をご確認ください。

- 4月**
- 3日 午後1時・・・バリアフリー映画上映会
  - 5日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 14日 午後2時・・・手話カフェ
  - 18日 午前10時・・・せたがや生涯現役カフェ  
午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・・・スクエア(見えない・見えにくい)
  - 19日 午後2時・・・失語症サロン
  - 20日 午後2時・・・オレンジカフェ
  - 21日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)

- 5月**
- 3日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 12日 午後2時・・・手話カフェ
  - 16日 午前10時・・・えいごカフェ  
午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・・・スクエア(見えない・見えにくい)
  - 17日 午後2時・・・失語症サロン
  - 19日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)

- 6月**
- 5日 午前10時・・・絵本で楽しむ食育カフェ
  - 7日 午前10時・・・ポールウォーキング
  - 8日 午後1時・・・バリアフリー映画上映会
  - 9日 午後2時・・・手話カフェ
  - 15日 午後2時・・・オレンジカフェ
  - 16日 午後1時・・・ここからカフェ(心と体の健康)
  - 20日 午後1時・・・点字カフェ  
午後2時30分・・・スクエア(見えない・見えにくい)
  - 21日 午後2時・・・失語症サロン



【開催日】  
4月3日(月)・6月8日(木)  
午後1時~午後3時20分  
【協力】NPOピーマップ

図 運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

### バリアフリー映画上映会

視覚障害者のためのラ  
イブ音声ガイド、聴覚障害  
者のための日本語字幕が  
ついた、誰でも楽しめる映  
画上映会です。どなたでも  
参加できます。

## スタンプを集めてプレゼントをもらおう! 第8回ふくふくスタンプラリー開催

ゴールとなる総合プラザでは、梅ヶ丘ジュニアオーケス  
トラの演奏やポッチャ、フライングディスクなどのパラス  
ポーツ体験もあります。スタンプを集めてゴールするとプレ  
ゼントがもらえます。下記会場のいずれかでスタンプ  
ブックをもらって参加できます(先着500人)。※雨天決行

- 開催日時 令和5年4月8日(土) 午前10時~午後3時
- 会場 すまいる梅丘、白梅福祉作業所、サミットストア梅ヶ丘店  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ

参加費  
無料!

## ふれあいカフェ うめとぴあ

春メニューが始まります!  
4月~6月の  
季節限定メニュー



中華丼  
650円

肉うどん  
480円

米麴甘酒  
(ホット・アイス)  
200円

ひとくち大福  
宇治抹茶サンデー  
400円

### 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。お気に入りの探してみま  
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
- 図 世田谷区 障害者地域生活課  
☎03-5432-2425  
FAX 03-5432-3021

### 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

図 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

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

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対するお問い合わせは  
図 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で確認を 総合プラザ貸出施設のご案内

1面・2面で紹介している有料の貸出会議室です。ぜひご利用ください。

■令和5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
介護実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時
調理実習室	1階(定員42人)	午前9時~午後10時 (調理用具貸出あり)

※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。

図 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。

## 世田谷区の新型コロナワクチン接種の問い合わせはこちら

図 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(通話料無料)  
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 ※年末年始を除く

## 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
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

