

UMETOP!A

うめとぴあ通信

Vol.12
令和6年
6月15日発行

一人ひとりに寄り添い 相談できる うめとぴあ

保健・医療・福祉の拠点「うめとぴあ」では、さまざまな相談に対応しています。
困りごとがあった時、頼れる窓口を知っておくことは、より良い暮らしの第一歩です。
相談は無料です。相談に関しては守秘義務を遵守します。

東京リハビリテーションセンター世田谷

介護サービスの調整・連携

居宅介護支援センター梅ヶ丘

介護を必要とする人が、自宅で介護サービスを利用できるように、介護支援専門員（ケアマネジャー）が居宅サービス計画（ケアプラン）を作成し、さまざまな介護サービスの調整・連携等を行なっています。

☎03-6379-5275

受付時間 月～土曜日の午前8時30分～午後5時30分
※祝日、年末年始を除く

利用者さんの自立支援の観点から、住み慣れた地域で生活し続けられるように一緒に考えていきます。介護保険サービスだけでなく、区内のサービス等の情報提供を行いますので、まずはご相談ください。




介護支援専門員
まるかた のりえ
丸形典恵さん

地域に視界を広げてみると… 赤堤通り沿いの気になる施設 「みつけばハウス」ってどんなところ？

うめとぴあの向かい、赤堤通りに面してすてきなベンチやおしゃれな外観が目を引く「みつけばハウス」は、世田谷区の委託事業としてNPO法人東京都自閉症協会が運営しています。

「みつけばハウスの事業には、ピアサポートと余暇支援という2つの柱があります。生きづらさを抱えていたり、引きこもりがちだったりする中学生から30歳くらいまでの人※1が利用していて、スタッフの約半数がピアサポーター※2です。利用登録すると送付されるプログラムカタログの中から、外部講師やスタッフによる多種多様なワークショップに、月10本まで参加できます。まずは、土曜日にやっているサロンで“場”の体験をしてみてください。持ち物は、ゆる〜い心だけで」と、ピアサポーターの神宮さん。



開設当初は、専門機関からが主な紹介ルートでしたが、現在は、本人や家族からの問い合わせも増えています



じんぐう しんのすけ
神宮慎之介さん

● サロン実施日 土曜日と平日(月2回)午後1時～午後3時30分(各日定員6人)

☎03-6379-1236

※1 30代から50代のミドル世代を対象としたプログラムも月1、2回実施
※2 ピアサポーター…ピア(peer)とは、同じような立場や境遇、経験等を共にする人たちを表し、ピアサポーターは、その境遇や経験を活かし、仲間として支え合う人たちのこと



INDEX	うめとぴあ通信12号
1面・2面 特集	一人ひとりに寄り添い 相談できる うめとぴあ
2面 インタビュー	俳優 大地康雄さん
3面 うめとぴあトピックス	■「ひとりで悩んでいませんか？」がん相談・高次脳機能障害相談 ■認知症本人交流会「楽しく語ろうつどいの会」 ■だれでも気軽に福祉について学べる「公開講座」を活用しませんか？ ■障害福祉や介護に関わる相談はひとりで抱えず「よろず相談」へ ■イベント開催報告 バリアフリー朗読会「源氏物語～紫の上のものがたり～」 第9回ふくふくスタンプラリー
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 令和6年7月～9月のイベントカレンダー ふれあいカフェ うめとぴあの夏メニュー 今年もやります！ なつやすみこどもカフェ 夏休み小・中・高校生福祉体験

東京リハビリテーションセンター世田谷 世田谷区の障害者(児)の相談・支援の拠点

相談支援事業所 梅ヶ丘

世田谷区基幹相談支援センターに併設された事業所です。指定特定相談支援事業等を行っています。障害のある人の希望や心身の状況や環境に基づいて、障害福祉サービス等を適切に利用できるように計画の作成を行っています。

相談支援事業所 相談室こうめ

上記事業所と同じフロアにあります。障害や難病のある児童への支援に関する相談や児童発達支援や放課後等デイサービスなどを利用して、希望する療育や生活が提供できるように児童支援利用計画の作成をしています。

☎03-6379-1592

受付時間 月～金曜日と毎月第1土曜日の
午前8時30分～午後5時30分 ※祝日、年末年始を除く

世田谷区基幹相談支援センター

東京リハビリテーションセンター世田谷1階にある同センターは、世田谷区から委託を受け、障害者相談支援の総合的な相談業務のほか、自立支援協議会の事務局運営、区内の相談支援事業者のネットワーク構築や人材育成等を行っています。

☎03-6379-0644

受付時間 月～金曜日と第2土曜日の午前8時30分～午後5時
※祝日、年末年始を除く



ひとりや家族で抱えずに、頼れる場所がここにあります！

2面に続く→

Interview
うめとぴあ
インタビュー

朗読を通して伝えたい「言葉は生きる力になる」

テレビや舞台のみならず、最近では、うめとぴあ朗読会やうめとぴあ上映会「じんじん」での舞台挨拶でグッと身近な存在となった俳優の大地康雄さん。
朗読会開催のきっかけや役者、企画者としての思いを聞きました。

俳優
だい ち やす お
大地康雄さん



―うめとぴあ朗読会開催の
きっかけを教えてください。

大地 今、うめとぴあ朗読会で一緒に活動している「こうばこの会※」の滝口美舞紀さん、竹内智美さんとの出会いは、新宿区立戸山図書館でした。お二人が、点字を読みながら朗読する姿を見て感動しました。自分もこの活動の役に立ちたいという思いを、世田谷区視力障害者福祉協会の理事長の大竹博さんに伝えたと、うめとぴあでの朗読会の開催につながり、今では、いろいろな人



うめとぴあ朗読会の様子

※「こうばこの会」…音声表現に敏感で、それを楽しみたい視覚障害者と一緒に楽しみたいすべての人々と共に活動する「言葉と声の魔術師たち」が集うトークパフォーマンスグループ

が聴きにきてくださっています。障害者も健常者も一緒に同じものを楽しむ。これがすばらしいです。

―ご自身は「視覚障害」を
どのようにとらえていますか。

大地 これは、とても重い問いかけですね。自分がその立場だったら、どのように生きていこうか、不安と恐怖を抱えてしまうだろうと思っていましたが、一緒に活動している視覚障害者のみなさんは、前を向いて明るく生きている。いつも頭が下がる思いです。むしろ勇気を与えていただいている。戦後、不発弾の爆発で視覚と手足を失った人がいました。唇と舌を使って点字を覚え、言葉と出会い、言葉を身につけ、今、学校の先生をやっています。『言葉を手に入れたときは光だった、希望だった。言葉が生きる力になった』と。私は役者ですから、言葉を通してお伝えすることしかできない。そういった意味でも、朗読会を続け

ていきたいと思っています。

―映画や朗読会など、ご自身の企画で
大切にしている思いを教えてください。

大地 映画「じんじん」のときもそうでしたが、企画実現に向けて心が動くのは、自分が感動したテーマに出合ったときです。「じんじん」では、絵本が持つ力に感動したからです。朗読会は、障害者も健常者も一緒に楽しめる内容です。もう一歩踏み込んだアイデアを出すならば、イベントが終わった後、参加者の交流会があると良いですね。その輪が広がっていけば、さらにいい地域になりますよ。楽しいですからね、お互いを知るといことは。

次回、うめとぴあ朗読会
7月13日(土)午後2時～3時30分
保健医療福祉総合プラザ1階・研修室C
※詳細は館内掲示またはウェブサイト参照

＼ひとりで悩まないで！／

保健医療福祉総合プラザ内でも
さまざまな相談に対応しています。



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
オレンジカフェ(認知症カフェ)せたOHA

世田谷版認知症サポーターステップアップ講座の修了生「せたOHA」のメンバーが場を作ってくれる「オレンジカフェ(認知症カフェ)せたOHA」。ふれあいカフェ うめとぴあで隔月に開催しています。毎回、専門職員も参加しているので、身の回りの困りごとが相談できます。

- 開催日 偶数月の第3木曜日 午後2時～4時 ※8月のみ第4木曜日
- 場所 ふれあいカフェ うめとぴあ
- 協力 せたOHA(世田谷Orange Heart Action)

図 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



世田谷区保健センター
健康づくりに関することは「個別相談」を活用！

健康に関する興味関心、または困りごとがある人におすすめの「個別相談」。筋力アップの方法、血糖値やコレステロールが気になる人の食事、睡眠やストレスなど、保健センターの専門スタッフが具体的なアドバイスをします。

※事前予約制



- 開催日 木曜日 午前9時～9時40分、午後1時10分～1時50分
金曜日 午前9時～9時40分
- 対象 1年以内に健康診断を受診した18歳以上の区内在住・在勤の方
- 料金 1回400円

図 世田谷区保健センター ☎03-6265-7463

世田谷区福祉人材育成・研修センター
福祉のしごと相談



福祉のしごとをはじめたい人、仕事上の悩みなど、対面またはメールで相談ができます。

●福祉のしごと はじめて相談

福祉のしごとに関心がある人へ、研修センター職員が、働き方、資格などの相談を受けます。

●開催日 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時

●面接相談(こころの相談)

仕事上の悩みでストレスを感じていませんか？ 世田谷区内在住・在勤の福祉サービスに従事している人を対象に、臨床心理士による面接相談を行っています。要予約。空き状況の確認・予約(24時間受付)はウェブで。

- 開催日 木曜日
①午後6時30分～7時15分 ②午後7時30分～8時15分
- 場所 世田谷区福祉人材育成・研修センター 相談室
- 予約方法 受付専用電話 ☎03-6379-4291
(受付:月～金曜日 午前9時から午後4時(年末年始・土日祝日除く))
または ウェブサイトから
※希望日の6営業日前の午後4時までに予約を

●メール相談(仕事の悩み相談)

職場の人間関係やストレスなどの悩み、介護技術、利用者対応、労務管理など、心理カウンセラー、看護師・介護支援専門員、介護福祉士、特定社会保険労務士の4人の相談員が相談に回答します。ウェブサイトの「相談する」ページに相談内容を記入して、送信してください。

図 世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281



世田谷区立保健センター

「ひとりで悩んでいませんか？」

がん相談

がんと診断されて不安な気持ちや悩みごとなどを話してみませんか？「こころとからだの保健室ポルタ(2階)」では予約不要で看護師が相談や情報を提供します。がんと仕事に関する就労相談や地域での出張相談も予定しています。がんで療養中の人やその家族が対象です。

☎ 医務課がん相談担当 ☎ 03-6265-7414

高次脳機能障害相談

高次脳機能障害とは「病気や事故による脳損傷が原因で脳の機能がうまく働かなくなる状態」で、症状は一人ひとり異なります。集中力が続かない、新しいことが覚えられない、家事や仕事が進められない、言葉が出ないなどの症状による生活や仕事上の困りごとの相談を受けています。高次脳機能障害(疑い)のある人、家族、支援者が対象です。

☎ 専門相談課 高次脳機能障害相談支援担当 ☎ 03-6265-7548

【共通】受付 月～金曜日の午前9時～午後5時(相談は無料です)

☎ 世田谷区保健センター ☎ 03-6265-7441 FAX 03-6265-7409



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

7月10日(水) 三軒茶屋、9月11日(水) うめとぴあで開催

認知症本人交流会「楽しく語ろうつどいの会」

日々の暮らしの工夫や楽しみを語り合う認知症本人交流会。認知症当事者とパートナーを対象とした「楽しく語ろうつどいの会」を開催しています。認知症当事者同士が知り合い、自由に話し合い、お互いの経験を共有することができる「仲間づくり」の場です。参加費無料。下記問い合わせから予約を。

- 開催日 7月10日(水) 三軒茶屋、9月11日(水) 保健医療福祉総合プラザ1階・研修室A
- 時 間 午後1時30分～3時30分



気軽に参加を。
いくつになっても
仲間と元気に！

「認知症あんしんガイドブック」が新しくなりました！

「いつ・どこで・どのような」医療、介護サービスが受けられるのか、大まかな目安を示した「認知症ケアパス」が付いた本冊、別冊、資料編の3冊構成になっています。



認知症あんしんガイドブックは、あんしんすこやかセンターや各地域の総合支所保健福祉課の窓口、世田谷区認知症在宅生活サポートセンターなどに設置しています

こちらからPDF版をダウンロードできます



☎ 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



イベント開催報告

5月1日開催 バリアフリー朗読会
「源氏物語 ～紫の上のものがたり～」

令和6年5月1日に開催されたバリアフリー朗読「源氏物語」。バリアフリー映画上映会でおなじみの活動弁士・佐々木亜希子さんが、紫の上の生涯を中心に70分にまとめた台本です。スクリーンに映された大きな字幕とシルエット画、BGMとともに語りを楽しみました。



「台本も、語りも、わかりやすい上に、字幕が出てくるのでとても助かった」と参加者の声



5月18日開催
第9回 ふくふくスタンプラリー

令和6年5月18日、北沢法人会青年部会による「ふくふくスタンプラリー」が開催され、ゴールの総合プラザを目指して多くの人が来館しました。梅ヶ丘商店街のキャラクター「プラミィ」など、着ぐるみも大人気。木管五重奏やものまねショーなどのステージイベントも楽しめました。



たくさんの家族連れで会場はにぎわいました

うめとぴあ
トピックス



うめとぴあで咲いた
はなちょうず
花だけを使った花手水

世田谷区福祉人材育成・研修センター

だれでも気軽に福祉について学べる
「公開講座」を活用しませんか？

福祉関係者や、区民のみなさんが自由に視聴できる研修センターの「公開講座」。町会・自治会や地域活動団体のみなさんと一緒に福祉について学んでみませんか。「感染症対策」「事例漫画で学ぶ介護のポイント」「車いすや福祉用具の活用」「世田谷区で目指す これからの福祉」など、様々あります。

第1回介護職員初任者研修開講中(5月10日～7月4日)

介護の知識や技術が必要な人、介護の仕事を始めたい人、介護の専門的な資格を取得しませんか。

- 会場 世田谷区福祉人材育成・研修センター
 - 費用 8万円(テキスト代含む)助成制度あり
- 第2回(9月6日～10月31日)は、7月1日(月)受付開始



研修の様子

☎ 世田谷区福祉人材育成・研修センター ☎ 03-6379-4280 FAX 03-6379-4281



東京リハビリテーションセンター世田谷

障害福祉や介護に関わる相談は
ひとりで抱えず「よろず相談」へ

暮らしの中で支援や福祉サービスが必要となったり、「これからどうやって暮らそうか」と考える時期が来たら、ひとつの相談先として東京リハビリテーションセンター世田谷の「よろず相談」があります。介護支援専門員、相談支援専門員が、介護・障害福祉に関わる困りごとに耳を傾け、必要な支援につなぐきっかけを作ってくれます。同センターで開催する公開講座などの際にも相談できます。

介護のことは
第2・4土曜日の午後に！

居宅介護支援センター梅ヶ丘では、毎月第2・4土曜日の午後に、電話または対面で「よろず相談」を受け付けています。当事者でなく、親の介護についてなど、なんでも相談できます。
☎ 03-6379-5275

☎ 東京リハビリテーションセンター世田谷(代表) ☎ 03-6379-0427(月～金曜日の午前9時～午後5時)

EVENT CALENDAR
イベントカレンダー（令和6年7月～9月）

7月、8月、9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。

7月	1日	午前10時・・・絵本で楽しむ食育カフェ 午後2時・・・ことば磨き塾
	3日	午前10時・・・ポールウォーキング
	8日	午前10時・・・えいごカフェ
	12日	午後2時・・・手話カフェ
	13日	午後2時・・・うめとぴあ朗読会 午後2時・・・小・中学生手話カフェ
	16日	午後1時・・・点字カフェ 午後2時30分・・・見えない・見えにくい方の 情報交流広場「スクエア」
8月	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
	24日	午後2時・・・茶話やか松原
	3日	午後1時・・・親子作文カフェ
	4日	午後1時・・・バリアフリー上映会
	9日	午後2時・・・手話カフェ
9月	10日	午後2時・・・小・中学生手話カフェ
	20日	午後1時・・・点字カフェ 午後2時30分・・・見えない・見えにくい方の 情報交流広場「スクエア」
	21日	午後2時・・・失語症サロン
	22日	午後2時・・・生涯現役ゲーム 午後2時・・・オレンジカフェ
	4日	午前10時・・・ポールウォーキング
	7日	午後2時・・・舩添要一氏特別講演 「小説で世界を歩く」
	9日	午後2時・・・えいごカフェ 午後2時・・・うめとぴあツアーウォーク 午後3時・・・せたがや区民活動カフェ
	11日	午後1時30分・・・楽しく語ろうつどの会
	13日	午後2時・・・手話カフェ 午後2時・・・ことば磨き塾
	14日	午後2時・・・小・中学生手話カフェ
	17日	午後1時・・・点字カフェ 午後2時30分・・・見えない・見えにくい方の 情報交流広場「スクエア」
	18日	午後2時・・・失語症サロン
	20日	午後2時・・・ここからカフェ
	21日	午後2時・・・認知症月間イベント 認知症講演会
	25日	午後2時・・・茶話やか松原
	28日	午後2時・・・在宅療養講演会・シンポジウム

うめとぴあ地域交流事業
村上信夫のことば磨き塾（第1回）

元NHKアナウンサーの村上信夫さん
による「ことば磨き塾」。第1回のテーマ
は「嬉しい言葉が自分を変える」です。こ
とばを磨いて、コミュニケーション上手を目指しませんか。

【開催日】7月1日(月) 午後2時～午後3時30分
【会 場】保健医療福祉総合プラザ1階・研修室C
【定 員】100人(参加費無料)

図 保健医療福祉総合プラザ総合案内
☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

なつやすみ子どもカフェ

【開催日】8月4日(日)、6日(火)、9日(金)、10日(土)

図 保健医療福祉総合プラザ総合案内
☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

夏休み小・中・高校生福祉体験

【開催日】7月29日(月)、8月3日(土)、5日(月)、12日(月・祝)、15日(木)、
17日(土)、21日(水)の7日間、午前・午後の1日2回実施します。

図 世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281

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 年末年始	小児科・内科	午前9時～正午 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問い合わせ
図 世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

活動の幅も広がるさまざまな会議室・研修室 総合プラザ貸出施設のご案内

有料の貸出会議室です。ぜひご利用ください。利用時間 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

■令和6年7月～9月に利用できる会議室

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



利用者の声に応じて、調理実習室に電子レンジ対応
の食器を導入しました。ご活用ください！

ふれあいカフェ うめとぴあ

種類豊富、冷たいドリンクも！

手ごろな価格のドリンク類は、種類も豊富
で好評です。コーヒーやカフェラテ、カフェ
モカ、紅茶やロイヤルミルクティーなど、ホッ
トもアイスもご用意しています。



台湾レモンと
ナタデココの
果肉入りソーダ
350円



ラムネ
シャーベット
350円



冷やしうどん
500円



鶏肉のまろやか
グリーンカレー 800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～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、施設点検日
年末年始（12月29日～1月3日）

Instagramで
情報発信中！



障害者施設生産品販売会開催！

できたてのおいしいパンや焼き菓子などが毎回好評です。
お気に入りの探してみませんか？

- 開催日 毎月第1～4火曜日（祝日を除く）
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
豪徳寺駅から	徒歩 8分
〈東急世田谷線〉	
山下駅から	徒歩 8分
〈京王井の頭線〉	
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

車の場合

来館者用駐車場あり（20分ごとに100円）
※駐車台数に限りがありますので、できるだけ
公共交通機関をご利用ください

