



ふれあいカフェうめとぴあへようこそ!!!

あらゆる世代が快適なひとときを過ごせる場所づくりを目指して生まれた「ふれあいカフェ うめとぴあ」。気持ちよく過ごしていただくための工夫やサービスなど、知るともっとカフェが好きになる情報をお届けします!

INDEX

▶ 2面—特集 ふれあいカフェ うめとぴあへようこそ!

▶ 3面—うめトピックス

- ◎世田谷区保健センターより
「体脂肪を減らす食事講座」を開催します!
- ◎世田谷区福祉人材育成・研修センターより
外国人介護職員が活躍するために
- ◎東京リハビリテーションセンター世田谷より
3月28日(土)「公開セミナー」を開催します
- ◎世田谷区認知症在宅生活サポートセンターより
「アクションチーム」とは?

▶ 4面—イベント情報&施設案内

- ◎総合プラザのイベント
- ◎運動指導室貸出のご案内
- ◎世田谷区医師会初期救急診療所
- ◎世田谷区休日夜間薬局
- ◎うめとぴあ周辺 map

総合プラザ公式 LINE のご案内
いち早くイベント情報を LINE で
お届けします。
友だち登録をお願いします!



ふれあいカフェ うめとぴあへようこそ！

世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階にある「ふれあいカフェ うめとぴあ」では保健センターの栄養士が監修する適塩メニューの開発や、ミニコンサートを開催するなど様々な取り組みを実施しています。店長の池田さんに、カフェ開設から6年を経た変化や今後の展望について、お話を聞きました。



皆さんにとって「安らげる場所」を目指しています

ふれあいカフェ うめとぴあ店長 池田さん

開設から6年、多世代が集う場所へ

「ふれあいカフェ うめとぴあ」は開設からもうすぐ7年目を迎えます。毎朝の散歩帰りに立ち寄る方や、こちらでコーヒーを飲みながら新聞を読むのが日課という方など、多くの常連客の皆さんにご利用いただいています。総合プラザのイベントをきっかけに知り合った方同士でお茶を楽しまれることも多く、なかにはカフェで過ごす時間が生活の一部になっている方もいらっしゃいます。カフェだけではなく、総合プラザ全体がバリアフリー構造で、授乳室などもあるので、障害がある方やご高齢の方、赤ちゃんを連れての方も安心してお

過ごいただけます。定期的にカフェスペースで開催される生演奏のミニコンサートを楽しみにされている方も多く、幅広い世代の交流の輪を広げる場になっています。

家族で揃って外出ができる喜び

近隣には、当カフェのように通常メニュー以外に離乳食や嚥下機能に応じた流動食・やわらか食を提供している飲食店は少なく、障害があるお子さんのご家族から「家族がそろって外出ができる貴重な場所になっています」との温かいお声をいただいたこともありました。利用者さんからいただく声を励みに、より皆さんが気持ちよく、安らげる場所を目指しています。

地域の拠り所として、「気づき」の役割も

お客さんの中にはこちらでのみ会う友人同士の方もいて、「1週間会っていないけど……」など、“元気”の確認の場としての側面もあります。地域に根付いたカフェだからこそ、ふとした変化に気づくことができるのだと思います。これからも「ふれあいカフェ」の名前の通り、毎日の出会いを大切にしていきたいです。



赤堤通りに面した、採光あふれる開放的なカフェスペース



完売必至！レジ前に並ぶ障害者施設の生製品

ふれあいカフェ うめとぴあ

- 場所 総合プラザ1階
- 営業時間 午前9時～午後4時
- 休業日 不定休・年末年始

休業日などの詳細は公式インスタグラムからご確認ください▶



障害者施設生製品販売会開催！

出来立ての美味しいパンや、焼き菓子などが毎回好評です！

- 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

※販売時間帯は変動することがあります

〒世田谷区 障害者地域生活課

☎ 03-5432-2425 FAX 03-5432-3021



プラザに入ってすぐ、右手が販売会場です

適塩メニュー「おにぎりプレート」



一昨年にリニューアルされたおにぎりプレート（1日10食限定）は世田谷区保健センターの栄養士監修のもと、塩分や栄養バランスを重視した献立に変わりました。世田谷区が推進する「せたミール」にも登録されています。

保健センターの栄養士とのコラボでバランスアップ！

人気メニューのおにぎりプレートの監修について保健センターの栄養士にお聞きしました

「塩分だけでなく、タンパク質がきちんと摂れて、野菜も入っているなど、栄養バランスも重視しました」

Q. カフェとのコラボレーションの背景を教えてください

カフェからご提案をいただき、もともと人気が高かったおにぎりプレートを、更に栄養バランスを整った適塩メニューにアレンジしようと栄養士で話し合いながら取り組みました。

Q. 他に栄養士監修のメニューはありますか？

適塩メニューの他に、現在、野菜が多く摂れるメニューを開発中です。季節メニューとして6～8月を目途に「野菜たっぷりのカレー」として販売を予定しています。



世田谷区保健センター管理栄養士 永井さん

健康への第一歩

「せたミール」を食べよう！



適塩メニュー 野菜たっぷりメニュー

“せたミール”ってなに？

世田谷区内のスーパー・小売店・飲食店などで、「1食分の野菜量」や「適塩の味」を気軽に体験できる、主食・主菜・副菜の揃った食事です。1食当たり食塩相当量が3g未満の「適塩メニュー」、野菜(海藻・きのこを含む)120g以上を含む「野菜たっぷりメニュー」が対象です。

ふれあいカフェのこだわり

赤ちゃんから高齢者まで、すべての利用者が安心して食事を楽しむためのこだわりのメニューや工夫をご紹介します。

北海道産コーンを使用した離乳食



甘みの強い北海道産コーンをなめらかに裏ごしした、やさしいペースト状の離乳食です。

やわらかムース食品



高齢者や嚥む力・飲み込む力が弱い方に向けてムース状に調理されたやわらか食品。素材の風味と彩りを活かした弁当タイプのメニュー。

誤嚥防止のとりみ剤も常備



誤嚥（ごえん）を防ぐために、飲み物や食品の本来の味や風味を損なわず、水にも素早く溶ける介護食のとりみ調整食品です。

車イス優先スペースの設置



ふれあいカフェでは、車イスを使用している方と付添者のためのテーブルをご用意しています。

世田谷区保健センター

お腹周りの脂肪が気になる方へ
「体脂肪を減らす食事講座」を開催します！

健康的に体脂肪を減らすための講座(全2回)を開催します。「予想以上にエネルギーが高い食品」「太りにくい食べ方のヒント」などについて栄養士がお話します。また、健康レシピの紹介や運動指導員による簡単な体操タイムのほか、内臓脂肪レベルや筋肉量などがわかる「体成分分析測定」も実施予定です。

- 日時 令和8年5月13日、20日(水)
午後2時20分～3時50分(全2回)
- 申し込み 令和8年4月1日(水)から
電話・申し込みフォームで受付開始(抽選)
※詳細は「健康づくり講座・教室のご案内」をご確認ください
- 参加費 1回400円



講座の様子



バランスのよい食事の例



問 世田谷区保健センター ☎ 03-6265-7473

世田谷区福祉人材育成・研修センター

区内特別養護老人ホームで働く
外国人介護職員が活躍するために

世田谷区内では、ベトナムやインドネシア、ミャンマーなど、外国人介護職員の方々が多く働いています。皆さん仕事への意欲が高く、まじめで思いやりのある方が多いため、福祉の現場を支える大切な存在となっています。

世田谷区福祉人材育成・研修センターでは、区内で働く外国人介護職員の声をお伝えするインタビュー動画を作成し、ホームページでの公開を予定しています。

また昨年に引き続き、研修センターでは3月に、うめとびあにて「外国人職員交流会」を開催、交流会を通して職員同士のつながりを深め、これからもやりがいを持って働き続けられるよう支援していきます。



問 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

地域の方に向けて情報を発信
3月28日(土)「公開セミナー」を開催します

東京リハビリテーションセンター世田谷では地域の方々に向けて、定期的に公開セミナーを実施しています。前回(令和7年9月6日)は「障害当事者に聞く、それぞれの地域生活」をテーマに実際に地域で生活されている障害をお持ちの当事者に講演していただき定員30名を上回る参加となりました。今回は3月28日(土)『「物忘れ」と「認知症」』をテーマに開催を予定しています。是非ご参加ください。詳細は下記連絡先にお問い合わせください。

- 日時 令和8年3月28日(土) 午後2時～3時
- 会場 東京リハビリテーションセンター世田谷 1階
地域交流スペース
- 申し込み 電話・申し込みフォームで受付
- 参加費 無料(先着30名)



過去のセミナーの様子



申し込みフォーム



問 東京リハビリテーションセンター世田谷
☎ 03-6379-0427

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

地域で様々な取組みが始まっています
「アクションチーム」とは？

世田谷区では、認知症になってからも希望を持って暮らし続けられるよう、認知症本人の「こうしたい」という思いの実現に向け、本人を含めた地域の人々がともに身近な地域で様々な活動を展開しています。その集まりのことを「アクションチーム」と呼んでいます。

各地区、地域住民とともに、まちづくりセンターやあんしんすこやかセンター、社会福祉協議会、児童館等で協力し活動しています。

アクションチームはどなたでも参加できます。参加のご希望はお住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご連絡ください。



9月に開催した希望条例施行5周年・令和7年度認知症月間イベント「認知症とともに生きる展」で、各地区で活動するアクションチームの取組みを紹介しました



みんなの取組みを
地域・地区で検索▶▶



問 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

イベント報告 大盛況となった新春ものまねコンサート

令和8年1月17日、ものまねタレントのものまねだ聖子さんをゲストに招き、「うめとびあ新春ものまねコンサート」を開催しました。ステージで披露される懐かしの名曲の数々に、会場は一体となって大盛り上がり。写真撮影が自由だった今回は、まねださんが客席まで下りてこられると、皆さま思い思いにシャッターを切り、間近での交流を楽しまれました。

総合プラザでは、今後も地域交流の場として様々なコンサートを企画しています。次回のイベントもお楽しみに！



観客とともに大合唱する場面もあり、様々な交流が生まれました

開催告知 令和8年度区民活動文化祭を開催します！

総合プラザ貸出会議室の登録団体の皆さまによる活動発表会を開催します。ダンスや紙芝居のステージイベントのほか、布絵本やケアマフ（ニット小物）の展示など多彩な内容です。日頃の活動の成果が詰まった活気あふれる会場で、新しいことを始めるヒントが見つかるかもしれません。お気軽にお立ち寄りください。



1年間の活動の集大成を発表！



- 日時 令和8年4月18日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 総合プラザ1階 エントランスホール
(ふれあいカフェ うめとびあエリア)

総合プラザの公式LINEができました

いち早く総合プラザのイベント情報をLINEでお届け！友だち登録をお願いします。



健康増進を目的とした活動に運動指導室を貸し出しています



天井高 2.7m、173㎡の広々とした空間

●広いスペースや壁一面の大きな鏡を利用し、こんな活動をされています

(例) ヨガ、気功、ストレッチ、体操、ダンス etc…
机や椅子を使わず、会議室を広く使って活動されている団体にオススメです！

●ご利用には、会議室利用とは別の団体登録が必要です

詳細は、下記の二次元コードより当施設HPをご確認ください。
お電話や総合プラザ1階 総合案内でもご案内可能です。



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



全身まで映せる大きな鏡を完備

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

開館時間 午前8時30分～午後10時

<https://www.setagaya-sougouplaza.jp>



公式Instagram

公式ホームページ



来館者用駐車場あり (有料) ※15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

