

令和4年度 第4号

きかんだより



発行元：基幹地域包括支援センター 梅島・島根地域課（担当：田栗）
〒121-0816 足立区梅島2-1-20 NTT梅島ビル
電話：03-5681-3373 / FAX：03-5681-3374

★★～大募集中！～★★

絆のあんしん協力員

絆のあんしん協力員とは…

困りごとの相談相手がない方や地域で気になる方に対し、ちょっとした見守りや声かけをしていただく区内在住・在勤の方によるボランティアです。

足立区全域で1,000名以上の方にご登録いただいています。

活動の一例

- ☑ 道で会ったらあいさつ、世間話をする
- ☑ ゴミ出しが困難な高齢者のゴミ出し支援
- ☑ 訪問を希望している高齢者の見守り活動



無理なく♪楽しく♪
できることをすれば
いいんだね。



登録はこちら(梅島、島根、中央本町1丁目在住の方)

※ お住いの住所地を管轄する地域包括支援センターでの登録が必要です。

基幹地域包括支援センター 梅島・島根地域課

電話：03-5681-3373 / FAX：03-5681-3374



『みんなで元気アップ教室』から 運動グループ続々誕生中！

「みんなで元気アップ教室」は足立区の介護予防事業です。
令和4年度は、ウォーキングを通じた、健康づくり・仲間づくりを目的に開催
しました。卒業生から2つの運動グループが誕生しましたのでご紹介します。



チーム

あじさい

開催当日にその場で行先を決めて出発！
気ままにウォーキングを楽しみます。
左の写真は、梅島にある小右衛門稲荷
神社です。
楽しく！健康的に！過ごす仲間との時間
は、かけがえのないものですね。

チーム

第二月曜元気かい

ベルモント公園に集まって、ラジオ体
操をします。
その後は公園内をウォーキングするの
だとか。
右の写真は、ラジオ体操の様子です。
景色の綺麗な公園で、やる気もアップ！
仲間と一緒にだと、楽しく続けられますね。



※ 活動状況は2グループ共に、令和5年1月現在の情報です。

上記のグループが誕生するきっかけとなった「みんなで元気アップ教室」は来年度
も実施予定です。皆様も体を動かして楽しい仲間づくりをしませんか？
「元気アップ教室」の参加意向のある方は、基幹地域包括支援センターまでお問い
合わせください。



お問い合わせ

基幹地域包括支援センター 梅島・島根地域課
電 話：03-5681-3373 / FAX：03-5681-3374