

# 十条高齢者あんしんセンターだより

オレンジカフェきたい～な

11月

☆ ㊴ サロン ☆ 気楽なおしゃべりで不安解消 ☆



<sup>じえい</sup>㊴サロンには、自分の健康やちょっとした物忘れが気になって寄って  
みた方や、誰かと話したい方、認知症方を介護されているご家族、  
家族の物忘れが気になるけど誰に相談したらいいかな？ と様々な方が  
気楽に立ち寄れる場所です。協力医の先生と気楽に相談ができます。  
是非、お立ち寄り下さい。

◎ 困ったなあ～ ◎

おばあちゃんを美容院につれて行きたい・・・けど、足が弱ってるし、車椅子があると  
自分も安心して楽に連れて行けるけどなあ～。



**車椅子ステーションがあります**



お近くの町会・自治会・地域振興室・福祉施設などで1週間を目安に車イスを  
貸し出しています。(無料)

利用には事前予約が必要で、各車椅子ステーションで貸出手続きが多少異なります  
のでお近くの地域団体へ問い合わせください

発行元 十条高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）  
〒114-0034 北区上十条3-1-25 帝京大学4号館1階  
Tel 03-5948-9981 Fax 03-948-9982





# <11月開催行事>



	サロン名/会場	開催日時	内容	定員	申し込み
1	<b>㊵ サロン</b> 十条高齢者あんしん センター 多目的室	<b>11/15(火)</b> 午後1時～	もの忘れについて 相談や 気軽なお喋り 医師：横山先生	-	ありませんので気楽にお寄り下さい
2	<b>ヨガサロン</b> 十条高齢者あんしん センター 多目的室	<b>11/2(水)</b> 午前10時～	椅子に掛けての ヨガ体操	20	電話予約
3	<b>ふれあいサロン</b> 上十条ふれあい館	<b>11/10(木)</b> 午後2時～	スンドコ節、脳トレフリ ント、茶話会、歌	40	電話予約
4	<b>はらぺこクラブ</b> 十条高齢者あんしん センター 多目的室	<b>11/22(火)</b> 午前11時半	お弁当を食べて 楽しいおしゃべり	20	電話予約 ※お弁当代に 500円必要です※
5	<b>映画会サロン</b> 上十条ふれあい館	<b>11/24(木)</b> 午後2時～	「安珍と清姫」 市川雷蔵、若尾文子	50	ありません

予約の電話番号・・・03-5948-9981

## 困ったなあ～



- ☆ 生活の中で困っていることや心配なことありませんか？
- ☆ やりたいこと、できるようになりたい事ありませんか？
- ☆ お金の管理や契約などに不安はありませんか？
- ☆ 介護サービスの使い方や、不満・心配ごとはありませんか？などなど・・・



十条高齢者あんしんセンターは、地域で暮らす高齢のみなさんを介護、福祉、健康、医療など、さまざまな、面から総合的に支えるためのセンターです。困った時にはご相談下さい。