

令和6年3月

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

FAX 03-5971-2201

骨粗しょう症の予防についての勉強・相談会のお知らせ

【練馬区 出張型街かどケアカフェ事業】

「骨粗しょう症の予防」

～骨の健康について学びませんか？～

★薬剤師さんの視点から見た介護予防★
自分の骨密度がどのくらいか測定して、骨粗しょう症の
予防に食事の改善やお薬のことなど一緒に学びませんか？
骨の状態を知って、健康な体づくりをしていきましょう。

◎日付 令和 6年 3月 29日(金)

◎時間 14:00～15:00

講師：雄飛堂 練馬区エリアマネージャー

富田 裕史 氏

雄飛堂薬局田柄店 管理薬剤師

菊地 裕子 氏

◎場所

田柄特別養護

老人ホーム

◎費用

無料

◎定員

14名様まで

(注) 素定で測定します

※お申し込みはこちらまでご連絡下さい。

<地域高齢者の相談窓口> Tel. 03-3825-2590

田柄地域包括支援センター 担当：はらだ・おかざき



3月29日に田柄特別養護老人ホームで雄飛堂薬局の薬剤師さんに協力して頂き、骨密度測定と個別相談会を開催します。薬剤師さんによる骨粗しょう症に関するお話を参加者全員に行った後、骨密度を測定し、個別で服薬の事や健康に関する取り組みについてをお話しをさせていただきます。

1月29日に田柄特別養護老人ホームで開催したものと同様の内容です。ご興味のある方はご連絡ください。ご参加お待ちしております。

訪問支援協力員(ボランティア)！！募集中！！

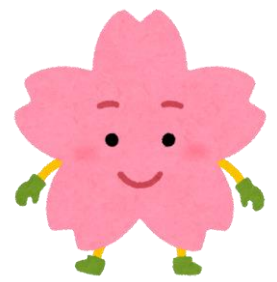
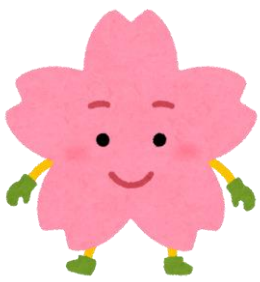
住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域包括支援センターと連携して、65歳以上高齢者の安否確認を行う「高齢者在宅生活あんしん事業」を実施しています。その中の一つ「定期訪問」は週1回程度、訪問支援協力員(区民ボランティア)が訪問し、安否確認を行うものです。

訪問支援協力員として区に登録し活動していただける方を募集しています。地域の皆様のご協力をお待ちしております。

活動地域：田柄1～4丁目 光が丘1丁目

行事への参加希望の方や事業へのお問い合わせは
田柄地域包括支援センターまでご連絡ください。

※2枚目に3月の活動予定が掲載されています。



令和6年3月の活動

ひかりサロン

はつらつセンター光が丘の木下先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：3月8日（金）10:00～10:50
場所：光が丘1丁目URむつみ台団地
1号棟1階 集会所

体操教室

ご希望の方はお電話でお申し込みをお願いします。
柳田美和先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：3月13日（水）14:20～15:20
（申し込み開始は
1月11日10時から）
場所：田柄特別養護老人ホーム

骨粗しょう症の予防

雄飛堂薬局の薬剤師さんから骨粗しょう症の予防と個別の相談を行います。
日時：3月29日14:00～15:00
場所：田柄特別養護老人ホーム

本人ミーティング

認知症の診断がついた方、最近物忘れが気になる方が対象です。

いっしょに体操しようの会

物忘れが気になる方が対象です。
日時：3月8日（金）11:00～11:50
場所：光が丘1丁目URむつみ台団地
1号棟1階 集会所

おしゃべりお茶会（家族会も同時開催）

みんなで楽しくおしゃべりしましょう。
日時：3月14日（木）13:30～14:30
場所：田柄地域集会所 集会室1・2

陽炎（かげろう）の会

折り紙をしたり、歌をうたったりしましょう♪
日時：3月26日（火）10:10～11:10
場所：光が丘1丁目URむつみ台団地
1号棟1階 集会所



オレンジカフェたがら

日程：3月23日（土）
場所：田柄特別養護老人ホーム 第1会議室

第一部 14時～15時 認知症について知ろう
どなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。

第二部 15時～16時 音楽を楽しもう♪
物わすれが気になる方、ご家族も一緒に集まりましょう。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望の方やお問合わせはすべて、下記電話番号までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

田柄地域包括支援センター ☎03-3825-2590