

(発行)

社会福祉法人
中野区社会福祉協議会
中野ボランティアセンター
〒164-0001
中野区中野5-68-7
TEL 03-5380-0254
Fax 03-5380-6027
vc@nakanoshakyo.com
http://www.nakanoshakyo.com

中野のまいにち、応援します！
避難されている皆さんの情報紙 ～スマイル！～

Smile!

東日本大震災で被災された皆さまには、心からお見舞いを申し上げます。
中野区社会福祉協議会では、区内に避難されている皆さまに、安心して中野での生活をお送りいただけるような事業を、多くの方が避難していらっしゃる鷺宮地区を中心におこなっています。
これから、この情報紙 **Smile!** で随時お誘いしますので、ご都合に合わせてぜひご参加ください！

「ほっ」とする場所、できました。 “来らっせしらさぎ” オープン

鷺宮地区に、中野にいらっしゃった皆さまと地域の方々との交流の場（サロン）がオープンしました。その名も「**来らっせしらさぎ**」！

受付には血圧計や体重計(体脂肪や体内年齢も計れます)をご用意し、どなたでも気軽に計測することができます。なかには体内年齢が実年齢より10歳以上若い方も！

また、新聞(福島民報・福島民友)をご用意していますので、自由にご覧いただけます。



スタッフ手作りの看板が完成！



初日の9月16日には20人以上の方がお見えになり、懐かしい地元の話で盛り上がっていました。幼稚園帰りのお子さんも折り紙で遊んだり、お子さん連れも大歓迎です！

サロン“来らっせしらさぎ”

会場: 都営鷺宮住宅仮設集会所
(中野区白鷺1-4 鷺宮住宅敷地内)
日時: 毎週金曜日午前10時～午後3時
※申し込み不要です。お問合せは中野ボランティアセンターまで。

また、毎月第1金曜日には保健師による健康相談が、第3金曜日は弁護士による法律相談が開かれます。どちらも無料。予約不要です。

<10月の予定>

10月7日(金) 午後1時～保健師による健康相談
10月21日(金) 午後1時～弁護士による法律相談

元気ができる楽しい体操、しませんか？

椅子に腰かけたままできる体操教室を開きます。ご年輩の方からお子さんまで、どなたでも参加できます。日頃の運動不足を感じているあなた、一緒に楽しみながら体を動かしませんか？

日時: 10月15日(土)午後2時から4時まで
場所: 都営鷺宮住宅仮設集会所
(来らっせしらさぎと同じ会場です)

講師: 佐野公美子 先生

(健康運動指導士として様々な場所で体操指導をしています。明るく元気をいただける先生です)

※事前申し込み等は不要です。
動きやすい服装で直接お越しください。



お問い合わせは 中野ボランティアセンター
☎03-5380-0254 へどうぞ

頼りになります。あなたの身近な相談窓口。

子育て、健康、保健福祉のことは… すこやか福祉センター

すこやか福祉センターでは、子育てや保健福祉、地域での支えあいに関する相談や支援、各種事業やサービス提供を行っています。

「来らせしらさぎ」で毎月第1金曜日の健康相談を担当するのは、鷺宮すこやか福祉センターの小泉保健師です。どうぞお気軽にご相談ください。

鷺宮すこやか福祉センター 電話 03-3336-7111
北部すこやか福祉センター 電話 03-3389-4321
中部すこやか福祉センター 電話 03-3367-7788
南部すこやか福祉センター 電話 03-3380-5551



鷺宮地域包括支援センター
管理者 布施さん

「鷺宮の地域は普段から訪問でお邪魔しています。ぜひ顔を覚えていただいて、お気軽にご相談ください！」

高齢の方や介護に関することは… 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けていけるよう、保健福祉・介護の専門スタッフが、高齢者の介護予防、保健、福祉などに関する総合相談・支援を行っています。

センターは区内に8か所あります。地域の身近な相談窓口として、ぜひ覚えてください。

上鷺宮地域包括支援センター 電話 03-3577-8123
鷺宮地域包括支援センター 電話 03-3310-2553
江古田地域包括支援センター 電話 03-3387-5550
中野北地域包括支援センター 電話 03-5380-6005
中野地域包括支援センター 電話 03-3367-7802
東中野地域包括支援センター 電話 03-3366-3318
本町地域包括支援センター 電話 03-5385-3733
南中野地域包括支援センター 電話 03-5358-8601

お住まいの地域を担当する「すこやか福祉センター」や「地域包括支援センター」がどこか分からない方は、左下の「なんでも相談電話」へお問い合わせください。

どんなことでもお電話ください！ ～なんでも相談電話開設～

区内に避難されている皆さまのご相談を電話でお受けします。どこに聞いたらよいか分からないこと、中野での生活で困ったことなどがありましたら、まずはお電話ください。

○電話番号

080-4455-7368

※お電話いただければ、こちらからかけ直します。

○受付：月曜日～土曜日の午前9時～午後5時
(日曜、祝日、第3月曜日はお休みです。)

他にも楽しいイベントを企画中！

区内には鷺宮地区以外の場所に避難されている皆さまも多くいらっしゃいます。そうした方々にもご参加いただきやすいチャリティコンサートやお食事会のようなイベントも企画中です。

この **Smile!** で随時お伝えしていきます。ぜひ楽しみにしてください。



編集後記

第1号はいかがでしたか？皆さんのお役に立つ情報をお届けしつつ、読んで楽しい紙面を目指したいと思います。ご意見、ご感想お待ちしております。(北垣)

お問い合わせは 中野ボランティアセンター
☎03-5380-0254 へどうぞ