

UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.13

令和6年
9月1日発行

INDEX うめとびあ通信13号

1面 特集

認知症を知る・触れる・感じる
9月21日(土)イベント開催

2面 インタビュー

医師 遠矢純一郎先生
10月19日(土)うめとびあフェスタ開催

3面 うめとびあトピックス

- 9月28日 在宅療養講演会・シンポジウム
10月2日 せたがや福祉のしごと 入門講座、相談・面接会
- 10月4日 高次脳機能障害講演会
- 10月3日 うつ予防講演会
- リハビリ3職種がそろう連携
在宅復帰に力を入れたリハビリを
- イベント開催報告
地域交流事業「うめとびあ落語会」
第1回ことば磨き塾「嬉しい言葉が自分を変える」

4面

- 世田谷区医師会初期救急診療所
- 世田谷区休日夜間薬局
- 総合プラザ貸出施設のご案内
ふれあいカフェ うめとびあ
の秋冬メニュー
第44回 区民ふれあいフェスタ
毎月開催! 「赤ちゃんカフェ」

9月は
認知症
月間

地域で考え、みんなで作る 認知症になってからも 希望のある世田谷

9月は認知症月間です。世田谷区認知症在宅生活サポートセンターでは、9月21日(土)、総合プラザ1階で、希望条例施行4周年・令和6年度認知症月間イベントとして認知症講演会や認知症本人交流会を開催します。また9月中、認知症に関するさまざまな展示を行います。

認知症を知る・触れる・感じる
9月21日(土)イベント開催!

認知症講演会と 世田谷区の認知症に 関する取り組み

- 時 間 午後2時～3時
- 会 場 研修室C
- 講 師 医師 遠矢純一郎先生
「認知症とよりよく付き合おう」
- 申込方法 せたがやコール
☎03-5432-3333
FAX 03-5432-3100



講師の
遠矢純一郎先生

認知症カフェ オレンジカフェせたOHA 認知症本人交流会

世田谷版認知症サポーターステップアップ講座の修了生「せたOHA」のメンバーが運営する認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」と認知症本人交流会がコラボしてハワイアンをテーマに企画・運営。会場は、ゆったりハワイアンの雰囲気になります。

- 時 間 午後3時～4時
- 会 場 ふれあいカフェ うめとびあ
- 対 象 区民のみなさん、もの忘れが
気になる人など

各地域の アクションチーム紹介

認知症があっても、なくても、暮らしやすいまちを作っていくための活動が始まっています。各地域の取り組みを紹介しています。

- 場 所 ホワイエ



認知症に関する 常設展示

にんさぼギャラリー 2024

世田谷区内で元気にいきいきと生活している認知症の本人等が制作した作品を展示しています。彩り豊かな世界をお楽しみください!

- 開 催 日 個人作品展示
9月3日(火)～11日(水)
区内介護事業所作品展示
9月14日(土)～30日(月)
午前9時～午後5時
- 場 所 ふれあいカフェ うめとびあ
展示スペース

世田谷区認知症とともに 生きる希望条例

令和2年に施行された世田谷区認知症とともに生きる希望条例に関する展示を行います。条例制定の成り立ち、私たちの暮らしとの関わりなどを紹介します。

- 場 所 世田谷区認知症在宅生活
サポートセンター前

☎ 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

Interview
うめとぴあ
インタビュー

認知症に対する見方や考え方をアップデート

認知症になっても、その人らしさは変わらない

認知症について、どのようなイメージがありますか？まずは、認知症を正しく知ることから始めてみませんか。そこで、9月21日(土)に、総合プラザで開催する認知症講演会の講師で医師の遠矢純一郎先生にお話を聞きました。



医師・
桜新町アーバンクリニック院長
とよ やしゅんいちろう
遠矢純一郎先生

今までの認知症観を変えるとは どういったことですか？

僕が医師になった30年前は、「がん」告知は、本人にはしないのが主流でした。今は、がん治療も認識も大きく変わり、本人に説明して治療に取り組んでもらうことが主流になってきました。認知症は、残念ながら未だに治せない病気で、進行していく怖さに不安を感じることもあるでしょう。認知症が難しいのは、置かれた環境や状況、あるいは支えのある・なしでも、病状が変化し、その人の生きやすさとか生きづらさも変化します。本人だけではなく、周りの人も正しく理解をして支える、認識する姿勢が求められます。世田谷区が「認知症とともに生きる希望条例」を打ち出した一番の目的は、今までの認知症に対する見方や考え方をアップデートしよう、変えていこうという点にあります。

認知症は、これからまだまだ増えていくし、年齢が上がるにつれ、その割合は増えていきます。90代ともなると、だいたい半分以上の方が認知症になるんです。みんな長生きするようになった

分、認知症になる可能性は随分上がっていて、だからこそ認知症になっても大丈夫という世の中になっていかないと大変ですよ。

認知症本人やその家族が 地域とつながるには？

認知症は、脳の全部が壊れているわけではなく、本当に記憶の一部、わかりにくい部分がちょっと欠けているだけなので、そこを受け止めてもらえると、その人も、周りも、ストレスなく一緒に生きていけるのです。もちろん、わからなくなる部分もあるのですが、「その人らしさ」「やりたいこと」「好きなこと」は、変わらずにあって、そこを大事にしなが、どうすれば新しい生活を続けていけるのかを、家族と一緒に考えていきます。

「ちょっとお茶飲みに行きませんか?」と、気軽に誘える認知症カフェは、各地域で開催されています。それぞれ開催場所や活動内容にも特徴があり、認知症本人もその家族も参加できます。それをきっかけに、自宅に引きこもらずに外出や

人に慣れていくことで、介護保険サービスで送迎付きのデイサービスを利用するなど、次の活動へつながっていくこともあります。認知症カフェは、あんしんすこやかセンターや地域のみなさんのサポートがあるので、安心して地域に出て、人とつながることができます。認知症になると、どうしても引きこもりがちになるけれど、誰かと会ったり、集まりに参加したりすることが、認知症の病状にも良い効果をもたらすことが分かっています。

9月21日の認知症講演会では、 どのようなお話が聞けますか？

講演会では、「認知症を知る・触れる・感じる」をテーマに、認知症への備えや治療についてもお話します。一方で、認知症本人や一緒に暮らしている人たちと話してみると、ニコニコと笑い、面白い話も出てきます。「あんな風に普通にいられるんだ」と感じられると思います。講演会の後、認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」の認知症本人交流会にもぜひ、参加してみてください。

令和6年
10月19日(土)
午前10時～午後4時

来て！見て！知って！もっと楽しい UMETOPIA

第2回 うめとぴあフェスタ 開催

うめとぴあ連携事業として、令和6年10月19日(土)に、第2回うめとぴあフェスタを開催します。
来館のきっかけとなる楽しいイベントを今年もたくさん用意しています。

世田谷区保健センター
やってみよう運動体験、意外とスゴイ！
保健センター見学ツアー

世田谷区薬剤師会
薬の無料相談&子ども薬局体験コーナー

世田谷区福祉人材育成・研修センター
いざという時に役立つ！福祉用具
非常時にも役立つ！介護食の試食

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター
ゆっくりとお茶でも飲みながら
認知症のことを考えてみませんか

東京リハビリテーションセンター世田谷
マイボールでボッチャ体験！
こうめカフェ開店&
福島物産品販売

ほかに、キッチンカーや子どもイベントなど1日楽しく過ごせる仕掛けがいっぱい！

施設利用団体によるライブ演奏や区民活動紹介ブースも！
うめとぴあ区民活動文化祭

障害者施設物販 ふれあい梅マルシェ

先着200人にプレゼントあり！
うめとぴあを歩いて集める
スタンプラリーを開催！

午後4時15分から
中央広場(ふれあいテラス)で
みんなでラジオ体操

世田谷区医師会
世田谷区保健医療福祉推進課

はじめての子育てに知って役立つ！ 初期救急医療講座

～急な発熱や、いざという時に～

- 講師 梅原 実先生(うめはらこどもクリニック)
- 時間 午後3時～4時(事前申込制)

詳細は区のおしらせ
9月15日号をご覧ください。

詳細は、9月11日(水)から公式Instagramで紹介していきます。お楽しみに！

図 総合プラザ運営管理室
 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

世田谷区福祉人材育成・研修センター

9月28日 在宅療養講演会・シンポジウム

「住み慣れた地域で最期まで安心して暮らし続けるために」

- 講師 向山晴子 世田谷保健所長
 - シンポジスト 在宅療養を支えている医師・家族・訪問看護師・ケアマネジャー・訪問介護管理者
 - 開催日 9月28日(土) 午後2時～4時30分(開場:1時30分)
 - 会場 総合プラザ1階 研修室C
 - 申込締切 9月25日(水) 先着200人
 - 対象 在宅療養・ACP(人生会議)に関心のある区民、福祉・医療関係者
- ※参加費無料・手話通訳あり・要事前申込
- 申込方法 せたがやコール ☎03-5432-3333 FAX 03-5432-3100

10月2日 入門講座、相談・面接会

せたがや福祉のしごと「おしごとフェア」

履歴書
不要・
服装自由

- 内容 特別養護老人ホーム、グループホーム、訪問介護、障害者・児事業所など15法人が参加します。KAiGO PRiDE@SETAGAYA写真展、福祉用具展示・体験も開催(雇用保険求職活動実績対象)。
- 開催日 10月2日(水) 午後1時～4時(開場:12時30分)
- 会場 総合プラザ1階 研修室A・C、ホワイエ(入退場自由)
- 対象 福祉や福祉のしごとに興味・関心がある人

☎ 世田谷区福祉人材育成・研修センター
☎03-6379-4280 FAX 03-6379-4281



世田谷区立保健センター

10月4日 高次脳機能障害講演会

「病気や事故などで脳が損傷した後の
気になる症状について」

- 講師 橋本圭司先生(昭和大学医学部リハビリテーション医学講座 准教授)
- 開催日 10月4日(金) 午後6時30分～8時30分
- 会場 総合プラザ1階 研修室A
- 申込締切 10月2日(水) 先着60人
- 対象 区内在住・在勤・在学の当事者、家族、支援者、高次脳機能障害に関心がある人

☎ 専門相談課 高次脳機能障害相談支援担当
☎03-6265-7548 FAX 03-6265-7549



10月10日 世田谷区民会館集会室での講演会

「統合失調症の症状と回復」

- 講師 針間博彦先生(都立松沢病院副院長)
- 開催日 10月10日(木) 午後2時～4時
- 会場 世田谷区民会館集会室
- 申込締切 10月8日(火) 先着100人
- 対象 区内在住・在勤・在学の人

☎ 専門相談課 こころの相談支援担当
☎03-6265-7414 FAX 03-6265-7589



イベント開催報告

大盛況!
地域交流事業「うめとぴあ落語会」

令和6年6月17日、梅丘、松原のまちづくりセンターやあんしんすこやかセンター、社会福祉協議会等、地域との共催で落語会が開催されました。金原亭駒与志さんの「景清」、今年2月に襲名したばかりの金原亭小馬生師匠による「転宅」。220人もの方が集い、笑って楽しみました。

● 次回開催は、令和7年1月9日(木)予定



研修室Cは最後まで椅子がいっぱい。「久しぶりに笑ったよ!健康にいいね」と来場者

第1回ことば磨き塾
「嬉しい言葉が自分を変える」開催

令和6年7月1日、元NHKエグゼクティブアナウンサーの村上信夫さんによることば磨き塾がスタート。「おかげさま」「有難う」「頂きます」など、深い意味のある感謝の言葉を大切に、ポジティブな言葉で自分も周りも日々気持ちよく生きましよう、というお話に、みなさん頷きながら聴き入りました。



● 次回開催は、11月8日(金)予定
第2回ゲスト
安岡定子さん(論語塾講師)

「口にした言葉が、自分と相手の未来をつくるんです」と村上さん



世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

10月3日 うつ予防講演会

「高齢期を自分らしく暮らしませんか」

高齢期のうつ病の特徴や対応、予防についての講演会です。「うつ」について知り、高齢期を自分らしく暮らしていくヒントをお話します。

- 開催日 10月3日(木) 午後2時～4時(開場:1時30分)
- 会場 総合プラザ1階 研修室A
- 申込締切 10月1日(火) 定員50人 ※要予約
- 対象 世田谷区内に在住・在勤・在学の人
- 申込方法 せたがやコール ☎03-5432-3333 FAX 03-5432-3100



〈講演1〉
こころのホームクリニック世田谷 院長 高野洋輔先生
「高齢期のうつについて」

〈講演2〉
臨床心理士・公認心理士 宮本典子さん
「高齢期のライフサイクルとうつ予防」

☎ 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



東京リハビリテーションセンター世田谷

リハビリ3職種がそろう連携
在宅復帰に力を入れたリハビリを

東京リハビリテーションセンター世田谷 8階にある介護老人保健施設(以下、老健)のリハビリテーション室には、平行棒や階段昇降、脳トレをしながら体を動かす

コグニバイクなど、さまざまな器具があります。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士と、リハビリ3職種がそろう、入所者や通所リハの利用者がそれぞれの生活環境を踏まえたリハビリを行うことができます。「在宅復帰に力を入れているので、老健の利用者さんが、退所後、通



理学療法士の
小石さん

所リハや訪問リハの担当者を通して、元気に過ごしていることを聞くとうれしく思います」と、理学療法士の小石さん。



施設内の連携と継続的な利用で、確かな信頼関係を築いています

☎ 東京リハビリテーションセンター世田谷(代表)
☎03-6379-0427(月～金曜日の午前9時～午後5時)

EVENT CALENDAR
イベントカレンダー (令和6年 10月~12月)

10月、11月、12月にうめとぴあで開催される
主な保健医療福祉に関するイベントを紹介します。

開催日時等は変更の可能性があります。9月のイベントは総合プラザホームページをご確認ください。

- 10月**
- 2日 午前10時……ポールウォーキング
 - 11日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 12日 午後2時……小・中学生手話カフェ
 - 13日 午後1時……活弁シネマライブ
 - 15日 午後1時……点字カフェ
午後2時30分……見えない・見えにくい方の
情報交流広場「スクエア」
 - 16日 午後2時……失語症サロン
 - 17日 午後2時……認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」
 - 18日 午後1時……ここからカフェ
 - 25日 午後2時……生涯現役ゲーム

- 11月**
- 2日 午後2時……舛添要一氏講演会
 - 6日 午前10時……ポールウォーキング
 - 8日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……ことば磨き塾(地域交流事業)
 - 9日 午後2時……小・中学生手話カフェ
 - 11日 午前10時……えいごカフェ
 - 15日 午後1時……ここからカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 18日 午前10時……絵本で楽しむ食育カフェ
 - 19日 午後1時……点字カフェ
午後2時30分……見えない・見えにくい方の
情報交流広場「スクエア」
 - 20日 午後2時……失語症サロン
午後2時……茶話やか松原

- 12月**
- 4日 午前10時……ポールウォーキング
 - 9日 午後1時……バリアフリー朗読会
 - 13日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 14日 午後2時……小・中学生手話カフェ
 - 15日 未定……クリスマスコンサート(地域交流事業)
 - 17日 午後1時……点字カフェ
午後2時30分……見えない・見えにくい方の
情報交流広場「スクエア」
 - 18日 午後2時……失語症サロン
 - 19日 午後2時……認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」
 - 20日 午後1時……ここからカフェ
 - 22日 午前10時……親子作文カフェ
 - 25日 午後2時……生涯現役ゲーム

第44回 区民ふれあいフェスタ

●開催日 令和6年11月26日(火)~12月8日(日)

区民ふれあいフェスタは、障害者週間(12月3日から12月9日までの1週間)の記念事業として、毎年開催しています。今年も総合プラザのカフェスペースで障害者週間記念作品展と自主生産品等販売会を行います。



親子であそびに来ませんか?
毎月開催!「赤ちゃんカフェ」

保育士で児童文化実践講師の近藤千春さんを講師に迎え、「こころとからだ」がよるこぶ時間を一緒に過ごしませんか。絵本やおはなし遊び、わらべうた、ふれあい遊びなど、月1回開催しています。要事前予約。



近藤千春さん

- 次回開催 令和6年9月13日(金)
午前10時から(20分~30分程度)
- 対象 乳幼児とその保護者(定員10組)

●運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

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

世田谷区医師会初期救急診療所・世田谷区休日夜間薬局に対する問い合わせ
●世田谷区 保健医療福祉推進課 ☎03-5432-2649 FAX 03-5432-3017

活動の幅も広がるさまざまな会議室・研修室 総合プラザ貸出施設のご案内

有料の貸出会議室です。ぜひご利用ください。利用時間 午前9時~午後10時

※利用には団体登録が必要です(けやきネットでは利用できません)。空き状況、予約方法は総合プラザのホームページで確認できます

■団体で利用できる会議室

		広さ	(定員)
区民活動 支援会議室	区民活動支援会議室1-1	68㎡	(36人)
	区民活動支援会議室1-2	65㎡	(36人)
	区民活動支援会議室2(2階)	63㎡	(33人)
研修室	研修室A-1	69㎡	(42人)
	研修室A-2	68㎡	(42人)
	研修室B-1	40㎡	(24人)
	研修室B-2	42㎡	(24人)
	研修室C-1	155㎡	(120人)
実習室	実習室	138㎡	(42人)
	調理実習室	112㎡	(42人)



区民活動支援会議室1には、給湯室があります。利用者が使える流し台と電気ポットがあります。衛生管理上、使用する食器等は、各団体で持参してください。

●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



ふれあいカフェ うめとぴあ

ほっと一息、デザートも充実

ティータイムを彩るデザートも充実しています。アイスクリームやケーキ、季節のデザートを楽しみにしている利用者も!ドリンクのお供に、美味しいひとときをお過ごしください。



マロン
サンデー
400円



チャイティー
280円



カレーうどん
530円



日替わりハンバーグ 800円

- 場所 総合プラザ1階
- 営業時間 午前9時~午後4時
 - モーニング 午前9時~11時
 - ランチタイム 午前11時~午後3時30分
- 休業日 不定休、施設点検日
年末年始(12月29日~1月3日)

Instagramで
情報発信中!



障害者施設生産品販売会開催!

できたての美味しいパンや焼き菓子などが毎回好評です。お気に入りの探してみませんか?

- 開催日 火曜日(第5火曜、祝日を除く)
午前11時30分~午後1時30分

●世田谷区 障害者地域生活課
☎03-5432-2425 FAX 03-5432-3021



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
営業時間 午前8時30分~午後10時
https://www.setagaya-sougouplaza.jp



交通アクセス

電車の場合

- 〈小田急線〉
梅ヶ丘駅北口から 徒歩 5分
豪徳寺駅から 徒歩 8分
- 〈東急世田谷線〉
山下駅から 徒歩 8分
- 〈京王井の頭線〉
東松原駅から 徒歩14分

バスの場合

- 小田急バス【梅01】【梅02】【渋54】
「松原」または「光明学校前」バス停から徒歩1分
- 東急バス【等13】
「梅ヶ丘駅」バス停から徒歩5分

車の場合

来館者用駐車場あり(20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

