

UMETOP!A

うめとびあ通信

Vol.14
令和6年
12月15日発行

世田谷区保健センターに聞きました! 今日からできる冬の健康づくり

寒いが続くと、ついつい家にこもってしまいがち。特に、年末年始は、体調管理に気をつけたい時期です。そこで、区民の健康づくりの拠点「世田谷区保健センター」に、運動・栄養の観点から、冬の健康維持・管理のポイントを聞きました。



INDEX うめとびあ通信 14号

- 1面 特集
世田谷区保健センターに聞きました!
今日からできる冬の健康づくり
- 2面 インタビュー
医師 梅原 実先生(10月19日初期救急医療講座)
第2回うめとびあフェスタ開催報告
- 3面 うめとびあトピックス
■「認知症を知る・触れる・感じる」をテーマに開催
■在宅療養講演会とせたがや福祉区民学会の動画を配信
■ナーシング・ケアステーション梅ヶ丘、訪問看護ステーション梅ヶ丘を紹介
■イベント開催紹介
令和7年2月7日(金)・8日(土)開催
「ピア~まちをつなぐもの」うめとびあ上映会
- 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 うめとびあの冬メニュー
令和7年2月1日(土)
「福祉用具展示相談会」開催

散歩に出かけましょう



運動指導員の田中さんに聞きました!

年末年始は、生活サイクルが普段と異なり、家に閉じこもりがちになります。食べ過ぎ・飲み過ぎを防ぎ、気分転換にぴったりなのが「散歩」です。日の光を浴びて、家の近くの緑道を歩いたり、寺社仏閣めぐりをしたり。服装は着脱しやすいものを選び、歩き始めてポカポカしてきたら、温度調節しましょう。



緑道や羽根木公園、招き猫で有名な豪徳寺! 世田谷は見どころがいっぱいです!



保健センターの公式YouTubeでは、自宅でできる運動を紹介しています

山芋と鶏肉のスープは、こころもからだも温まります!



からだを温める朝食を



管理栄養士の永井さんに聞きました!

冬は、血圧が高くなりがちです。味付きの惣菜などは、量を食べ過ぎると塩分摂取量も増えてしまいます。年末年始は、過食に注意し体重維持を心がけましょう。朝食は、具沢山のスープなどでエネルギーをしっかり摂って、からだを温めて一日を始めましょう。この時期も、こまめな水分補給を忘れずに。



保健センターのクックパッドでは手軽に作れる健康レシピを紹介しています



区内の救急医療体制について

休日医療相談(日曜・祝日、年末年始:午前9時~午後5時)
医師などが対応する電話による医療相談 ☎03-6701-7799

世田谷区医師会 初期救急診療所
(松原6-37-10、総合プラザ1階)
小児科のみ
●平日:午後7時30分~午後10時30分
内科・小児科
●土曜:午後5時~午後10時
●日曜・祝日、年末年始:午前9時~正午、午後1時~午後10時
☎03-5301-0899

世田谷区医師会付属 烏山診療所
(南烏山6-22-14、烏山総合支所地下1階)
内科・小児科
●土曜・日曜・祝日、年末年始:午後5時~午後10時
☎03-3308-8229

玉川医師会診療所
(中町2-25-17)
小児科のみ
●平日:午後7時30分~午後10時30分
内科・小児科
●土曜:午後5時~午後10時
●日曜・祝日、年末年始:午前9時~正午、午後1時~午後10時
☎03-5707-6811

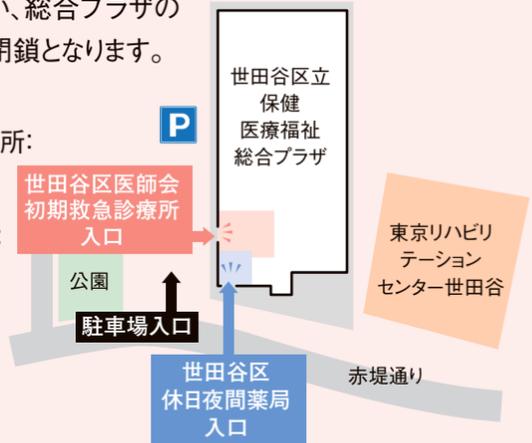
※各診療所の受付は診療終了時間の30分前まで。12/29~1/5は祝日と同様の診療体制

総合プラザの年末年始利用について

令和6年12月29日(日)~令和7年1月3日(金)の期間、一部施設の休業に伴い、総合プラザの正面出入口は閉鎖となります。

営業する施設

- 初期救急診療所: 左記および4ページ参照
- 休日夜間薬局: 4ページ参照
- 地下駐車場: 午前8時30分~午後10時



Interview

うめとぴあ
インタビュー

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、いざというときに～

10月19日に開催した「はじめての子育てに知って役立つ! 初期救急医療講座」には、ターゲット世代が数多く参加し、急な発熱や、いざというときの対応について、医師の梅原先生の講演に聞き入りました。今回は、その内容を一部紹介します。



うめはらこどもクリニック
院長 梅原 実先生

いざという時のチェックポイントは
元気さ、食欲、機嫌、顔色

自分で症状を伝えられない乳児や幼児の場合、普段近くで見守る保護者がいつもとどう違うのかを正しく医師に伝えることが大切です。いざ

という時のチェックポイントは、元気があるか、食欲が落ちていないか、機嫌が悪くないか、顔色が悪くないか。これが共通項目です。

ときに、ずれて口や鼻を塞ぐ可能性があるため、就寝時は使用しないでください。

会場からの質問への回答
「誤飲してしまったときに吐かせるコツ」

予測がつかないのが子どもの行動です。口に入るものは食べる可能性があり、溺れるときは静かに溺れて誰も気が付かない恐れもあります。正しい情報を収集し、対処法を知ること、起こる前に対策することが大切です。何か飲み込んでゴクンしてしまった場合は、吐かせる必要はないです。のどにつかえて“ううっ”と首を押さえるなどのサインを出した場合は、窒息の恐れがあるので、頭を下げて背中を強く叩くなど、なりふり構わずに吐かせてください。子どもには子ども特有の医療があるので、その特徴を知っておくことが大切です。

チェックポイント(共通項目)

- 元気があるか
- 食欲があるか
- 機嫌が良いか
- 顔色が良いか



スライドを使った説明にメモを取る保護者も

急な発熱への対応、まずは
子どもの平熱を知っておくこと

発熱については、37.5度が目安とされますが、普段から子どもの平熱を知っておくことが重要です。解熱剤の使用については、“発熱は病気の変化を見る重要なバロメーター”なので39度でも元気なら様子を見てください。本人が辛そうであれば下げてあげてもよいです。ただ3カ月未満の赤ちゃんの発熱は要注意で、敗血症や髄膜炎の可能性もあるので、すぐに受診してください。発熱冷却シートは、血液の流れているところを冷やすと効率が良いので、使う場所は、わきの下や足の付け根などです。寝返りを打った

第2回 うめとぴあフェスタ 開催報告

うめとぴあ連携事業として、10月19日に第2回うめとぴあフェスタを開催しました。昨年を大きく上回る来場者数で、会場内は終日盛り上がりました。当日の様子を紹介します。

多くのみなさんのご参加・ご来場
ありがとうございました!



朝一番、世田谷区長も到着



「意外とスゴイ」をさまざまな体験で実感できた、施設見学



長期継続活動団体表彰では、区内で20年活動してきた17団体を表彰



処方せん通りにお薬が作れるかに挑戦! こども薬局体験コーナー



早々に完売する店も! 手作り品に思いを込めて販売



福祉用具体験や介護食の試食、写真展も血管年齢測定には行列が



ゆっくりと静かに過ごせるっておきの場所「認知症あんしん展」



ポッチャ体験、マイボールを作って大満足な子どもたちも



10団体のステージ出演ではダンスあり、演奏あり、紙芝居や朗読も

うめとぴあ区民活動文化祭



みんなでラジオ体操



一日を締め括る「みんなでラジオ体操」



区民活動の交流の場となった13団体の活動紹介展示ブース

福祉活動団体による展示や
体験会なども



出張アトリエお絵かき会

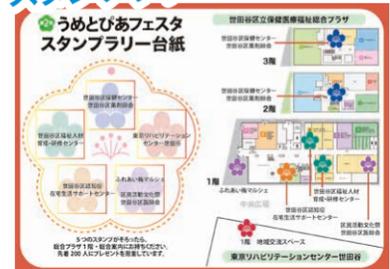


コード化点字ブロックスマホ体験会



ハンドアーチェリー体験

スタンプラリー



400人以上が参加して、5色の梅マークのスタンプを集めた「スタンプラリー」

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

希望条例施行4周年・令和6年度認知症月間イベント

「認知症を知る・触れる・感じる」をテーマに開催

9月は認知症月間です。今年度の認知症月間イベントでは「認知症を知る・触れる・感じる」をテーマにさまざまな催しが開かれました。

認知症講演会では、認知症の基本情報や最新のトピックスについて講話があり、参加者が学びを深める機会になりました。認知症本人交流会と認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」の共同企画による「ハワイアン喫茶」では、ハワイ民謡の合唱や認知症の本人によるクイズ大会などで盛り上がりました。認知症の本人や介護事業所の利用者が制作した作品を展示した「にんさぼギャラリー 2024」では、「認知症になっても好きなことを続ける姿に勇気をもらった」などの感想がありました。



参加者に書いてもらった希望のリーフ

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



世田谷区福祉人材育成・研修センター

在宅療養講演会とせたがや福祉区民学会の動画を配信

9月28日「在宅療養講演会・シンポジウム」開催

向山世田谷保健所長による「私の場所で生ききる～納得と選択の人生 ACP(人生会議)～」の講演や、家族、医療・福祉従事者の話を踏まえ、「住み慣れた地域で最期まで安心して暮らし続ける」ための「備え」について、登壇者と参加者が一緒に考えました。身近な人たちと語り合うきっかけとしてお役立てください。



●動画配信 令和7年3月31日まで

11月9日「せたがや福祉区民学会 第16回大会」開催

「学びあい 広げよう せたがや福祉の輪～多様な人々をつなぐ運動・スポーツの可能性～」をテーマに、日本女子体育大学で440人が集い、活発な交流が図られました。



●動画配信 令和7年3月公開予定

※いずれの動画も、右下の二次元コードから研修センターホームページへアクセスしてください。

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



イベント開催紹介

令和7年2月7日(金)・8日(土)開催

「ピア～まちをつなぐもの」うめとぴあ上映会

12月25日から受付開始

参加費 無料

在宅医療に懸命に取り組む、若き医師と仲間(ピア)たちの命と希望の物語「ピア～まちをつなぐもの」を上映します。医師、ケアマネジャー、訪問看護師などの多職種が連携し、在宅医療と介護、看取りに取り組む姿を描いた心温まる感動作です。出演は、細田善彦、松本若菜ほか。監督、綾部真弥。上映時間99分。

- 開催日 令和7年2月7日(金)・8日(土)
- 時間 ①午前10時 ②午後1時 ③午後3時10分
- 定員 各回80人 要事前申し込み(先着順) ※参加費無料
- 会場 総合プラザ1階 研修室C
- 申し込み 令和6年12月25日(水)から電話、FAX、申し込みフォームで受付開始
- 問い合わせ 運営管理室 ☎03-6379-4301 FAX 03-6379-4305

申し込みフォームはこちら



東京リハビリテーションセンター世田谷

24時間365日対応の定期巡回・随時対応型訪問介護看護、訪問看護ステーション

ナーシング・ケアステーション梅ヶ丘、訪問看護ステーション梅ヶ丘を紹介します

なかなか聞き慣れない言葉ですが、「ナーシング・ケアステーション梅ヶ丘」は、要介護者の自宅を定期訪問し、24時間365日対応で介護や看護を受けられるサービス事業です。利用対象は、世田谷区内在住で要介護1～5と認定された区民。ケアマネジャー作成のケアプランに従い、詳細が決まります。訪問看護ステーション梅ヶ丘との連携で、介護と看護のケアサービスを受けられます。

「入院時には制限されがちな利用者さんの趣味や嗜好なども、在宅であれば楽しむことができ、普段の生活に寄り添うケアができます。24時間365日対応なので、1日に数回、同じ利用者さんを訪問することもあります」と、岩藤さん。

訪問看護ステーションの宮原さんは「利用者さんの家に入っていくので、一人ひとりに合わせたケアができます。訪問時のおしゃべりもケアに必要な情報がたくさんあるので、とても大事にしています」。「病院では面会時間が決まっていますが、ご家族が在宅しているときに普段の利用者さんの様子を伺うこともできます」と、江口さん。利用者さんの「その人らしさ」を大切にしている様子が伝わってきます。

看護マネージャーの市橋さんは「東京リハビリテーションセンター世田谷は、入所・通所・訪問をワンストップ(1カ所)で提供できるので、利用者さんに寄り添ったサービスを今後も提供していきたいです」と、展望を話してくれました。



看護師のみなさん
左から、岩藤さん、市橋さん、江口さん、宮原さん

訪問看護時の工夫あれこれ

利用者さんのご家族へのメッセージに、メモ帳・ふせんはすぐに取り出せるところに

一旦ステーションを出たら、戻れないので、半日分の水分は必携。訪問先周辺のトイレ事情も把握しています

自転車で訪問するため、UVケアグッズは欠かせません。塩飴はいつもカバンに入れてあります



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7年 1月~3月)

1月、2月、3月にうめとびあで開催される
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。12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。

- 1月**
- 8日 午前10時……ポールウォーキング
 - 9日 午後1時……地域交流落語会
 - 10日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 11日 午後2時……小・中学生手話カフェ
午後2時……舛添要一氏講演会
 - 15日 午後2時……失語症サロン
 - 17日 午後1時……ここからカフェ
 - 18日 午後2時……地域交流コンサート
 - 20日 午前10時……えいごカフェ
 - 21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」
 - 22日 午後1時……バリアフリー上映会
午後2時……茶話やか松原
 - 25日 午後2時……松原交流会
 - 30日 午後2時……ことば磨き塾

- 2月**
- 1日 下枠参照……福祉用具展示相談会
 - 5日 午前10時……ポールウォーキング
 - 7日・8日 3ページ参照…「ピア」うめとびあ上映会
 - 8日 午後2時……小・中学生手話カフェ
 - 14日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 16日 午後1時……高次脳機能障害当事者による
「春の音コンサート」
 - 18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」
 - 19日 午後2時……失語症サロン
 - 20日 午後2時……認知症カフェ「オレンジカフェせたOHA」
 - 21日 午後1時……ここからカフェ
 - 27日 午後2時……生涯現役ゲーム
 - 28日 午後1時……バリアフリー朗読会

- 3月**
- 4日 午前10時……防災に関するイベント
 - 5日 午前10時……ポールウォーキング
 - 8日 午後2時……小・中学生手話カフェ
午後2時……ことば磨き塾
 - 10日 午前10時……えいごカフェ
 - 14日 午前10時……赤ちゃんカフェ
午後2時……手話カフェ
 - 16日 午後2時……地域交流コンサート
 - 18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」
 - 19日 午後2時……失語症サロン
 - 21日 午後1時……ここからカフェ
 - 26日 午前10時……茶話やか松原
 - 30日 午後2時……親子作文カフェ
 - 30日……はるやすみこどもカフェ

令和7年2月1日(土)「福祉用具展示相談会」開催
障害児者用の入浴用具や姿勢保持装置、コミュニケーション用具、福祉車両など、福祉用具を展示します。実際に見て、触れて、操作してみましよう。理学療法士や作業療法士が相談対応します。

【開催日】令和7年2月1日(土)
午前10時~午後4時30分
【会場】総合プラザ1階と中央広場



世田谷区保健センター専門相談課
TEL 03-6265-7546 FAX 03-6265-7549

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 (令和6年12月29日(日)~令和7年1月5日(日))		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) TEL 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	午前9時~午後10時
年末年始 (令和6年12月29日(日)~令和7年1月5日(日))	

世田谷区休日夜間薬局(総合プラザ1階) TEL 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 TEL 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、使用する食器などは、各団体で持参してください。

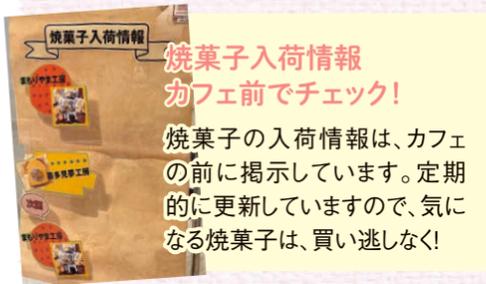
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室
TEL 03-6379-4301 FAX 03-6379-4305



ふれあいカフェ うめとびあ

あったかメニューが充実!

寒い時期、からだを温める食事やドリンクメニューも充実しています。お散歩ついでに、ほっとひと息、カフェで過ごしてみませんか?



焼菓子入荷情報
カフェ前でチェック!

焼菓子の入荷情報は、カフェの前に掲示しています。定期的に更新していますので、気になる焼菓子は、買い逃しなく!

- 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
 (令和6年12月28日(土)~令和7年1月5日(日))

Instagramで
情報発信中!



1月~3月限定
スタッフおすすめ!
冬メニューが始まります!

障害者施設生産品販売会開催!

できたてのおい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
TEL 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
TEL 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

