

松江 熟年相談室 清心苑 便り

東京都江戸川区松江2-17-12

TEL 03(5879)2185

FAX 03(5879)2186



松江熟年相談室は地域包括支援センターの江戸川区の愛称で、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職がチームとなって熟年者の皆さんの支援を行なう相談機関で、江戸川区からの委託を受けて運営しています。介護、健康、福祉や予防プランに関する相談、介護予防教室・介護者交流会等の申し込みについては、松江熟年相談室清心苑までお問い合わせ下さい。

施設長の秋のご挨拶

秋の長雨とは言いますが、今年は長すぎますよね。

雨降って、地固まるとは言いますが、雨降りすぎて、地滑るという感じもします。

どこかに出かけなくても、秋の夜長、読書にふけるのもよいかと思う今日この頃です。

松江熟年相談室が まつりに出展します

10/25（日）

一之江ふるさとまつり

@松江五中

11/1（日）

船堀コミュニティまつり

@船堀コミュニティ会館とその周辺



初心者麻雀教室

■日時 令和8年11月4日（水）

14：00～16：00

■場所 松江区民プラザ集会室1・2

江戸川区松江2丁目1番10号

■申込み 松江熟年相談室清心苑

電話 03-5879-2185



介護予防教室

テーマ「なごみノート」

LIFEPLAN&ENDING NOTE

■日時 令和8年12月4日（金）

10時～11時30分

■場所 特別養護老人ホーム 清心苑

■申込み 松江熟年相談室清心苑

電話 03-5879-2185



気まぐれ

オレンジカフェ

原則毎月
第3水曜日
開催

13：30～
15：00

認知症の方やそのご家族、
認知症予防に取り組みたい方の
オレンジカフェです。お気軽にご参
加下さい。飲み物代は自己負担で
す。

＜場所＞

気まぐれ飛行船

江戸川区西一之江3-1-2

ライオンズマンション親水公園南

カフェ予定 10/21 11/18 12/16



清心苑

オレンジカフェ



オレンジカフェ予定 10/24 11/28 12/19

■場 所：特別養護老人ホーム 清心苑

■日 時：毎月第4土曜日 10時半～12時

■参加費：100円（飲み物、お菓子代）

中学生ボランティア募集しています

はつらつ松江会



9月28日に松江五丁目アパート集会所にて健康体操を行いました。

皆さん元気に運動に取り組まれており、体操が終わった後は久しぶりの顔合わせということでお互いの近況など楽しく雑談されていました。

次回は12月に開催予定です。

ふらっと・ぶらっと



東小松川南会館で開催しているコミュニティカフェです。お近くにお住まいの方、お出かけ帰りやお散歩の途中にいかがでしょうか。

また、10/13(火)からはけんこう体操も開始となります。10時～の30分間、どなたでも無理なく参加できる内容で予約不要です。どうぞお気軽にご参加ください。



貞明町会PPKG レポート



貞明町会で第4土曜日の午後に「ピンピン健康な皆様が、グラウンドゴルフなどを楽しみながら健康づくりをする会」の活動です。

9月は、認知症になる前の財産管理と薬についての内容でした。

【認知症とお金】

石井民生委員より認知症になると困ること、成年後見制度、今からできるチェック項目について講話がありました。元気なうちにできる準備を理解することができました。

【薬剤師の講話】

パンダ薬局小林管理薬剤師による薬の正しい使用方法や食事との関係性・副作用について話がありました。薬局の有効な活用方法が理解できました。

★お試しグラウンドゴルフのお知らせ

10/4（日）9時より
松江第六中学校校庭
♪どなたでも参加できます



音楽演奏レポート



9月25日にアマチュアバンド「東京LOVERS」による演奏会、懐かしのメロディーをあなたにを開催しました。特養の入居者や、デイの利用者、地域の方々皆さんが青春時代を送られた1960～80年代の歌謡曲を中心に演奏していただきました。

最後の曲は「また逢う日まで」をみんなで歌い、大盛り上がりでした。アンコールで、「今日の日はさようなら」で、また逢う日を楽しみに閉会しました。

