

# 松江 熟年相談室 清心苑

東京都江戸川区松江 2-17-12  
T E L 03(5879)2185  
F A X 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。

## 新春のご挨拶

♪ 冬を愛する人は 心広き人 ♪  
という歌詞は、皆さんご存知かと思います。  
広きこの世界の平和を祈り、身近な私たちの生活に潤いを。

乾燥しているからこそ、火のもとに注意したいです。  
手洗いうがいをした後、凍てつく空気をすい込めば、  
心が広がったと感じます。春咲くチューリップの  
球根を植えながらを見ながら

清心苑 田村

## 介護者交流会

### 介護離職防止セミナー

～介護難民にならないための半歩先の準備～

■日時 令和 8 年 2 月 14 日(土)  
10:30～11:30

■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

TEL 03-5879-2185

## 化粧療法いきいきセミナー

簡単スキンケアと、いきいきメイクアップ

■日時 令和 8 年 1 月 15 日(木)  
14:00～15:30

■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

TEL 03-5879-2185

■費用 無料

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」になるための講座です。受講すれば誰でも「認知症サポーター」になれるため、特別な資格や試験はありません。講座は約 90 分間で、認知症の基本的な知識、症状、接し方などを学びます。

■日時 令和 8 年 3 月 21 日(土)  
13:30～15:00

■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

TEL 03-5879-2185

気まぐれ

オレンジカフェ

毎月  
第3水曜日  
13時半～15時  
開催(原則)

開催日  
1/21 2/18 3/11  
(3 月は第 2 水曜日)

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。

《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



気まぐれ飛行船  
CAFE+GALLERY

清心苑  
オレンジカフェ

生菓子と音楽を楽しみましょう

オレンジカフェ予定

1/24 節分

2/28 ひな祭り

3/28 花見

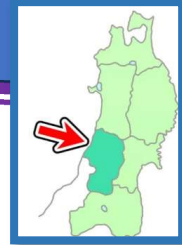


場所 特別養護老人ホーム 清心苑

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)

## 山形県の特集になりました



### はんこたんな

#### 前号 江戸川区を知ろう クイズ 解説

ここはグリーンパレスの4階です。隣の人物は当センターの相談員でした。

この絵は、山形県鶴岡市の齊藤助夫作（作者寄贈）の『はんこたんな』です。「はんこたんな」とは山形県庄内地方に伝わり、農作業時の日よけのため、女性が顔を覆う藍染の布です。この相談員も、移動中の日よけのための息苦しくない日焼け予防フェイスカバーをしています。

この絵は、えどがわデジタル美術館でご覧いただけます。

[https://www.city.edogawa.tokyo.jp/sports/bunka/digital\\_art/permanent/painting/index.html](https://www.city.edogawa.tokyo.jp/sports/bunka/digital_art/permanent/painting/index.html)

#### 職員コラム

松江熟年相談室清心苑の相談員のFです。

今回は、私の故郷山形県で親しまれている冬の家庭料理、「納豆汁」を紹介いたします。

雪深い地域では早春に七草を揃えることができないため、七草の時期には、干物や保存食を利用してつくる「納豆汁」を食べて、1年間の無病息災を祈る習慣があります。

納豆のトロみで冷めにくく、寒～い冬に体を温めてくれますよ！納豆汁を食べて、皆さんも寒さを吹き飛ばしましょう。



### 絵手紙教室 報告

12/8(月)に介護予防教室の絵手紙教室/茶話会を実施しました。絵手紙を描くのは初めて！という方に多く参加いただき、講師の白根先生に教えてもらいながら、とっても素敵な絵手紙ができ上がりました。

参加者の皆さんからは「初めてだったけどとても楽しかった」「近くを通るから、また来たい」などの感想がありました。

今回の会場、親と子の談話室「とぼす」はなんと39年目で、「とぼす」はギリシャ語で“場所”という意味だそうです。介護予防教室としての絵手紙教室は今回のみですが、「とぼす」では毎週水・木・金曜日の14:00～17:00で絵手紙教室を開催しております。

※料金がかかります(500円)



### 成年後見制度を知っていますか

高齢化や認知症の増加を背景に、成年後見制度の見直しが本格化しています。そもそも、成年後見制度とは何でしょうか？

認知症や知的障害・精神障害などにより、自分だけでは十分な判断ができない方のために、後見人等を選任して本人の意思決定を助け、生活や財産などを守る制度です。

江戸川区では成年後見制度に関する相談を「安心生活センター」で受け付けています。グリーンパレスの中にあります。電話または来所にて相談が可能です。事前に電話で予約することをお勧めします。相談は無料です。

江戸川区社会福祉協議会

安心生活センター

☎03-5662-7214

03-3653-6275

月～金 8:30～17:00