



豊島区民社協キャラクター
ふくじい

コミュニティソーシャルワーカー

C S W 通信 10 月号

CSW (コミュニティソーシャルワーカー)とは・・・

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。CSW は、8か所の区民ひろばに常駐しています。(豊島区から受託)



CSW がみつけた一曲！ 「豊島区いいねっ」

ある日、区民ひろば南大塚に常駐しているCSWが仕事をしていると、となりの部屋から、区民ひろばに来ている皆さんの明るい声！こっそりのぞいてみると・・・皆さんが楽しそうに歌って踊っていました。それは「豊島区いいねっ」という曲に合わせたダンスでした。



豊島区いいねっ ～1番～

いいね いいね (ソレ) 豊島区 いいね (ソレソレ)
 駒込 さくらに 巣鴨では (お地藏さん)
 走る 電車は 山の手 線です (ソレソレ)
 大塚 真っ赤なバラの花
 都電を見ながら 阿波踊り (ソレ)
 東武線に 西武線に 地下鉄 埼京
 豊島の真ん中 池袋 (ソレ)
 いいね いいね (ソレ) 豊島区 いいね (ソレソレ)

CSW がインタビュー



今回紹介した曲以外に、「区民ひろばいいね！」という曲もあります。楽しく歌って踊って元気な身体を作りましょう！

※「サロン リズム体操会」

区民ひろば南大塚・区民ひろば椎名町・区民ひろば目白・区民ひろばさくら第二で開催されているサロンです。歌って踊ってと楽しく運動と脳トレができるサロンです。



暮らしの何でも相談会



区民ひろば朝日

(巣鴨5-33-21)

10/17(木)
10:30~11:45

区民ひろば西巣鴨第一

(西巣鴨 2-35-3)

10/23(水)
10:30~12:00

区民ひろば清和第一

(巣鴨 3-15-20)

10/16(水)
10:30~11:30

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

10月10日は「転倒予防の日」



転倒事故の約半数が住み慣れた自宅で発生しています!転倒によるけがは「頭」「顔・首」の「擦過傷、挫傷、打撲傷」が多くなっていますが、次いで「脚・足」の「骨折」も多く、骨折をした場合は要入院となる高齢者が76%に上るなど、転倒事故によって深刻な状況を引き起こすことが分かっています。

転倒事故の発生場所

- 浴室・脱衣所 ■庭・駐車場 ■ベッド・布団
- 玄関・勝手口 ■階段

転倒事故の状況

- 滑る ■つまずく ■ぐらつく
- ベッド等から移動時に
- 引っ掛かる

転倒事故を防ぐために注意する5つのポイント

1. 個人に合った適度な運動を続け、体の機能の低下を防ぐ
2. 浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷く
3. 寝起きや夜間のトイレなどで、ベッドから起き上がる時や体勢を変えるときは慎重に
4. 段差のあるところや階段、玄関には、手すりや滑り止めを設置する
5. 電源コードが通り道にこないように、電気製品を置く

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

CSW 菊かおる園圏域担当 石森

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始除く)



メールアドレス
読み取りコード



SNS もやっています
ぜひご覧ください!

