

ケア24松ノ木ニュース

平成30年 秋号

松ノ木・みんなで元気になる会 ~体操教室~

「自分の健康は自分自身で！」でも一人より「みんなで楽しく作っていこう！」
という場です。

元気の度合いは人それぞれ。自信がなくても大丈夫。まずは参加してみることはじめませんか？お一人でも安心して参加できます。



◆◇ 毎月 第2火曜日 14:00~ ◇◇

~リハビリの専門家(理学療法士)が楽しく教える健康な身体になる秘訣~

リハビリの専門家である理学療法士が、
皆様のお悩みを聞きつつ、簡単な体操指導と
健康になるためのアドバイスを行います。

- ① 自分の姿勢をチェック
- ② 簡単にできる姿勢改善体操
- ③ 歩き方の秘訣
- ④ 健康相談 など



◆◇ 毎月 第4火曜日 14:00~ ◇◇

~コグニサイズ(認知症予防トレーニング)を実践してみよう~

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(頭の体操)を組合わせた
認知症予防のコグニサイズ!

運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にします。

日時：毎月第2・第4火曜日 14:00~

場所：松ノ木ふれあいの家 2階

杉並区松ノ木2-14-3

定員：30名

会費：お茶・お菓子代として100円

【申込み・問合わせ】

ケア24松ノ木 ☎3318-8530

松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660



ケアラースカフェin都会(まち)の実家

新メニュー
登場!

成田東4丁目の落ち着いた佇まいの民家、『ケアラースカフェin 都会の実家』が新たなメニューの提供を始めました。

ワッフルにドリンクがついた「ワッフルセット 500円」です。

ランチタイム終了後にゆっくりとした時間が過ごせます。また、ケアラースカフェという名前のおり、「ケアラー＝介護している人たち」の方たちが集える場所でもあります。

この日、初めて訪れたケアラーもいらっしやり、ケアラーにとっても地域の居場所の1つとして期待される場所です。みなさんもぜひ一度立ち寄ってみてください！カフェとは別に講座やサロン等も開催されています。



場 所：成田東 4-35-19

日 時：毎週 月・木

ランチタイム 11:30～

カフェタイム 14:00～ ←おススメです！

(カフェ以外に、パソコン教室・歌声サロン・娘サロン等別日開催)

問合せ：ケア24松ノ木 ☎3318-8530

家族介護教室 ゆとり介護でいこう ～心と体をリフレッシュ～

心に余裕を体に力を持てるようになるための講座です

昨年度大好評だったツボ。リクエストにお答えして今年度も開催します！

♪ツボを見つけて体をいたわろう♪

日 時：10月31日(水)

13:30～15:00

講 師：岩元鍼灸院接骨院院長 岩元健朗先生

場 所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

こんな方におすすめ！

♪ 病気ではないけどなんとなく調子が悪い

♪ 日常の健康維持はどんな事をやればいいのか？

申込み先：ケア24松ノ木 ☎3318-8530



認知症にまつわる支援

— 杉並区には安心につながる制度があります —



「物忘れ相談」

ケア24 松ノ木では“認知症サポート医”である「成宗診療所 加藤章先生」が適切なアドバイスをしてくださいます。もしかして認知症？と思われる方はご相談ください。

「認知症初期集中支援チーム事業」

認知症になっても住み慣れた地域で生活ができるよう、複数の専門職が認知症の方やその家族に早期に関わり、適切な医療やサービスにつなげるお手伝いをします。

「杉並介護者の会」

家族を介護する方が悩みや不安を安心して話し情報交換をする場です。参加者は不安解消につながったり役立つ情報を得られたりほっとできる場となっています。

「あんしんサポート」

判断能力の十分でない認知症高齢者などを対象に、福祉サービスの利用手続きや、金銭管理のお手伝いをします。

「認知症高齢者家族安らぎ支援」

認知症高齢者を在宅介護している家族が、少しでも安らぎを得ていただけるように支援員が訪問します。家族や本人の話に耳を傾けてもらうことで、気持ちがあぐっと楽になります。

「徘徊高齢者探索システム」

※GPS（位置情報専用探索機）の貸与

認知症高齢者の方が行方不明になることを防ぐためにGPSを使って位置情報を探索し、介護者の方へ高齢者の居場所をお知らせします。

問合せ： ケア24松ノ木 ☎3318-8530

「松ノ木 元気自慢大会」を開催しました！！

7月13日、ケア24松ノ木と松ノ木ケアチーム共催企画『松ノ木 元気自慢大会』を開催しました。開催日は時間がお昼過ぎであったこともあり、33℃と暑く、みなさんに来て頂けるか心配しましたが、そこは流石の元気自慢で、19名と予想を上回る方が来てくださいました。

小人数のグループで「自分の元気の秘訣を語る」「地域の元気について考える」の2つのテーマについて話しました。

「自分の元気」については“自分が楽しいと思える地域の活動に参加する”、その中で“仲間をつくるということ”を「元気の秘訣」と考えておられる方が多数いらっしゃいました。「今が人生で一番楽しい」と語る90代の方もあり、本当に皆さん“元気”を体現しておられます。

「地域の元気」については、“地域の催し案内などをもっと生活に密着した場所で知ることができると良い”“誰もが休めるベンチの設置があると良い”、などの具体的な発案もありました。それぞれが自由に楽しく話をし、盛り上がりを見せた1時間30分で、松ノ木地域のエネルギーをたくさん分けていただくことができました！



介護や福祉の相談は
ケア24松ノ木へ
☎03-3318-8530

ケア24松ノ木担当地域

阿佐谷南1丁目／成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 / 松ノ木1・2・3丁目

