

# ケア24阿佐谷ニュース

平成30年 初夏号

## ■地域包括支援センター(ケア24)とは

ケア24は、地域で暮らす高齢者の方や、その家族に、介護・福祉・医療等の面から総合的に支援をする相談窓口です。社会福祉士・看護師・主任介護支援専門員が相談に応じます。

ケア24阿佐谷の担当地域は「阿佐谷北1～6丁目」「阿佐谷南2丁目」「本天沼1丁目」「下井草1丁目」です。

お気軽に、ケア24阿佐谷にご相談下さい

**☎3339-1588**

<受付時間>

月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00  
(夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けします)

<住所>

杉並区阿佐谷北1-2-1  
河北杉樹ビル 1階

<担当職員>

看護師:山崎 <sup>めぐみ</sup> 恵

主任介護支援専門員:小林 <sup>てるき</sup> 輝軌・市野瀬 <sup>いちのせ</sup> 聡子 <sup>さとこ</sup>

社会福祉士:小林 <sup>けい</sup> 敬・吉田 <sup>めぐみ</sup> 恵・萩原 <sup>はぎわら</sup> 未帆 <sup>みほ</sup>



## ■ケア24阿佐谷 家族介護教室



### 「認知症の基礎知識

### ～専門医に学ぶ接し方～

認知症の基礎知識と、認知症に気付くポイントや家族における認知症ケアのあり方を学びましょう。

日時:平成30年6月9日(土) 10時～11時30分

場所:河北総合病院 西館講堂

講師:河北総合病院 認知症専門医 片山 真樹子

定員:30名(先着順) 参加費:無料

## ■ケア24阿佐谷 ミニ講演会



### 「今からやろう フレイル予防

### ～いきいき元気なシニアライフのために～

将来、寝たきりや認知症にならないために、今日から出来ることがあります。フレイルとは何か、その予防方法はどのようなことかを学びませんか。

日時:平成30年5月12日(土) 10時～11時45分

場所:河北総合病院 西館講堂

講師:健康医療情報支援センター 羽田由利子

定員:30名(先着順) 参加費:無料

こちらはケア24阿佐谷で行なっている長寿応援ポイント対象事業です。

問い合わせ先 ケア24阿佐谷 3339-1588

## ■ふれあい収集



日常生活支援サービス ふれあい収集(個別ごみの収集)をご存知ですか？

可燃ごみ・不燃ごみ・資源物(古紙、びん、缶、ペットボトル、プラスチック製容器包装類)を、集積所まで持ち出すことが困難な世帯を対象に、清掃職員が個別にごみを収集します。

対象となる方:65歳以上のひとり暮らしの方、または障害者のみの世帯のうち、自分でごみや資源を集積所まで持ち出すことが困難で、身近な人の協力を得ることができない方。またはそれに順ずる世帯で、必要と認められる方。

---

## ■ケア24阿佐谷 物忘れ相談

ケア24阿佐谷では、月に一度、杉並区医師会 認知症サポート医である矢部裕之先生の「物忘れ相談」を行っています。認知症は、適切な治療を早く開始することが大切です。初期の症状は加齢による物忘れと似ていると言われています。気になることが少しでもありましたら、ぜひ物忘れ相談をご利用下さい。お気軽にご相談下さい。ご家族だけでもお受けします。

相談日:予約制

場所:ケア24阿佐谷 相談室

費用:無料



問い合わせ先 ケア24阿佐谷 3339-1588

## ■活動メンバー募集

### ◇ けやきの会

月1回活動しているウォーキングの会です。みんなでお喋りをしながら歩くのは、とても楽しく、健康にも良いです。男性参加者の方や担い手になって頂ける方は、お気軽にご連絡下さい。



日時: 月1回(第1水曜日) 場所: 都内各所

### ◇ あさ北サロン

「皆さんの居場所」として、昨年きずなサロンに登録した新たな集い場です。毎月、隔週で様々な企画を催しながら、地域の方々にご利用頂いています。サロンに関わってみたい方、自分の空いた時間を役立てたいという方は、お気軽にご連絡下さい。



日時: 第1・3・5火曜日 午後1時30分から3時30分頃  
場所: ゆうゆう阿佐谷北館(杉並区阿佐谷北6-26-13)

## ■まちのサロン

### ◇ 緑倶楽部の喫茶室

緑倶楽部の喫茶室は緑豊かなサロンです。誰かと過ごしたいとき、一人でゆっくり寛ぎたい時、是非お立ち寄り下さい。お茶とお菓子をご用意してお待ちしております。

日時: 第1・3・5金曜日 午後1時から5時

料金: 300円 (お茶とお菓子代)

場所: 杉並区阿佐谷北1-12-6緑ハウス101



問い合わせ先 ケア24阿佐谷 3339-1588