

# ケア24松ノ木ニュース

平成30年 春号



家族介護教室  
開催のご案内



『ゆとり介護でいこう』

～うれしい、たのしい、HAPPY～

3月28日（水）13：30～15：00

『ヨガで自分を癒してみよう』

講師：板橋 理江 先生

開催場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

参加申し込み、お問い合わせ：ケア24松ノ木

TEL：3318-8530

本年度最終回！！ヨガの指導者として杉並エリアで活動されている先生をお招きして開催します。

瞑想を含むやさしいヨガにより心からリラックスしたひと時を過ごせます。ぜひ、ご参加ください。

※参加には申し込みが必要です。



2P.松ノ木・みんなで元気になる会、認知症サポーター養成講座実施報告  
3P.取材記事 ふれあいサロン きずな、阿佐ヶ谷中学校ころばん体操班  
4P.あんしん協力員募集、ケア24案内

# 松ノ木・みんなで元気になる会 ～体操教室～

転ぶのが怖くて外に出かけないより、転びにくいカラダをつくりましょう。体のバランスを整えて、みんなで一緒に元気になりましょう。

誰でも参加できる体操教室です。体を動かし脳トレもできます。お一人で参加される方がほとんどですので安心していらしてください。



日時：毎月第2・第4火曜日 14時から開催

(15分くらい前から血圧を測ります)

場所：松ノ木ふれあいの家 松ノ木2-1 4-3

参加費：1回100円(飲み物代含)

お申込み・お問い合わせ：ケア24 松ノ木 03-3318-8530

## 認知症サポーター養成講座 in杉並区立第六小学校



地域全体で認知症の人を支える基盤づくりのために行われている『認知症サポーター養成講座』を杉並区立第六小学校で開催しました。NPO法人杉並介護者応援団のご協力を得て、小学生に理解してもらえる内容でお伝えしてきました。「少し難しかったかな？」との大人の心配をよそに、生徒さんからは「困ってい

いる人がいたら自分から声をかけて助けてあげたい」「優しく接することが大切だとわかった」「話をする時はゆっくりはっきり話そうと思います」など、頼もしい感想がたくさん出ていました。4年生から6年生まで約150名の生徒さんが受講し、オレンジリングをもらっていきました。これからの活躍が楽しみです。

## 取材企画①

# ふれあいサロン きずな

「あら～いらっしゃい。今日は遅いじゃないの」明るく元気なスタッフのいるサロン『ふれあいサロン きずな』へおじゃましました。14時からの1時間で既に利用者は20名。大人気のおしるこの用意で4人のスタッフも大忙し。「皆でワイワイ話す方もいれば、おしるこだけ食べて帰っていく人もいます。いろんな方に利用してもらいたいです」と話すのは代表の綱川民生委員。区内のきずなサロンの中で一番最初にできたということで今年で21年目。退任された先輩民生委員の代から受け継がれた美味しい味と、素敵な空間が広がるサロンでした。



- 場所  
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館
- 日時  
毎週金 14時～17時
- 問い合わせ先  
杉並区社会福祉協議会  
地域福祉推進係  
電話：5347-1017

## 取材企画②

# 阿佐ヶ谷中ころばん体操班

元気な声で「イチ、ニー、サン、シー」。阿佐ヶ谷中学校の学校開放を利用して開催している『阿佐ヶ谷中ころばん体操班』を取材してきました。準備運動の後、ビデオのガイドに合わせて体操をしています。筆者もやってみましたが、しっかり足腰に負荷がかかるようになっていて、確かに「ころばん」足腰づくりに効果がありそうでした。休憩時間にお茶を飲みながらお喋りしているみなさんの表情はとてもイキイキとしています。「体操だけじゃなくて、みんなとお喋りしていろんな情報を聞いているの」と体操だけではない「楽しい」集いなのだと感じました。

- 場所  
阿佐ヶ谷中学校 会議室
- 日時  
毎週木 13時30分～15時
- 問い合わせ先  
事務局  
電話：6383-1229



# 求ム！！

## みまもりボランティア



『あんしん協力員』という『みまもりボランティア』を募集しています。「新聞がたまっていないか?」「今日も元気そう」など普段の生活の中で高齢者の様子を見守ってもらうことが役割です。

☆☆こんなメリットがあります☆☆

- ・お買い物等のついでにもできます。
- ・充実感、やりがいを感じられます。
- ・月に一度、連絡会を開催しています。地域との繋がりやり、今後の生活の役立つ情報も得られます。
- ・連絡会に参加すると、長寿応援ポイントが5ポイント貯まります。

お友達との参加もOKです。ボランティアをしたことのない方も担当職員がサポートします。連絡会の見学も受け付けています。

普段からやっています!

歩けないけどできるかしら?

地域や人のためになにかしたい!



退職して時間ができたから、何かしたい!

助けてもらうばかりでなく、私にもなにかできないかしら?

あんしん協力員という形で地域貢献しませんか?

ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

ケア24松ノ木 3318-8530

## こんにちは！！ケア24松ノ木です

物忘れが心配

気軽におしゃべりできる仲間が欲しい

介護保険サービスってどうやって利用するの?

お隣に住む高齢の方が気になる

足腰が弱くならないように運動したい 等



ケア24松ノ木では様々な相談をお受けしています。「こんなこと相談してもいいのかな?」と迷っている方はまずお電話を。相談は無料です。秘密は厳守いたします。

ケア24松ノ木 担当地域  
阿佐ヶ谷南1丁目 成田東1・3・4丁目  
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目

介護や福祉のご相談は  
ケア24松ノ木  
電話：3318-8530