ケア２４松ノ木ニュース
平成 29 年秋号

編集・発行
杉並区地域包括支援センターケア２４松ノ木
〒166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4
ＴＥＬ　3318-8530
ＦＡＸ　3318-8533

家族介護教室のご案内

『　ゆとり介護でいこう　』
～　うれしい、たのしい、ＨＡＰＰＹ　～

今年の家族介護教室は、楽しい時間を持ち、元気になれる講座を企画しています。是非ご参加ください。

９月27日(水)　　１３：３０～１５：００
懐かしの歌謡曲を歌おう

１１月22日（水）１３：３０～１５：００
リズムダンスで体を動かそう

１月24日（水）　１３：３０～１５：００
ツボを見つけて体をいたわろう

３月28日（水）　１３：３０～１５：００
ヨガで自分を癒してみよう

開催場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

参加にはお申し込みが必要です！

☞お問い合わせ、お申し込みは　ケア２４松ノ木へ
☎３３１８－８５３０

松ノ木みんなで元気になる会

～体操教室～

４月 25 日に第１回目の開催をしてから第２、４火曜日に定期開催している、松ノ木元気になる会。第２週目は、お互いの姿勢チェックや姿勢改善の体操などを行い、第４週目は、同時に複数の動作をする事で認知症予防のトレーニングを行っています。どなたでも自由に参加できる会です。励まし合う仲間を作り、お互いに声を掛け合って、頭と身体の健康維持に取り組んでいきませんか。たくさんのご参加をお待ちしています。

日時：第２、４火曜日 14：00～15：30
場所：松ノ木ふれあいの家　２階
会費：お茶代として 100 円

お申し込み・お問い合わせは
ケア２４松ノ木　　3318-8530
松ノ木ふれあいの家　3318-2660　までお電話ください。

ノルディック・ウォーキング体験会

11 月２日（木）10 時出発
集合：「ららカフェ」（東二会館　成田東 1-39-6）

75 才以上も大歓迎！！
長寿応援ポイント対象！！

＊雨天時は室内で実技指導、老化予防ストレッチ

講師：全日本 NW 連盟公認指導員　吉野　陽子
対象：杉並区内在住の 60 才以上の方で、２キロ程度自力歩行可の方
定員：20 名
参加費：500 円（ウォーキング後のお茶とお菓子、保険料を含む）
＊ポールレンタルは別途 540 円
持ち物：ウエストポーチかリュック、補給飲料水、帽子、タオル
＊履き慣れた運動靴でご参加ください。

２本のポールを使い、正しい姿勢で、善福寺川沿いを楽しく歩き、脚腰鍛えて、健康寿命を延ばしましょう！！

問い合わせ：「ららカフェ」070-6470-1441（10～20 時）

＊２週間前迄にお申し込み下さい！

ワンコインランチ in 松ノ木

500

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館ではワンコイン 500 円でランチを食べることができます。
スーパーやコンビニの弁当にはない手作り感があります。一度いらしてみませんか。

松ノ木昼食会

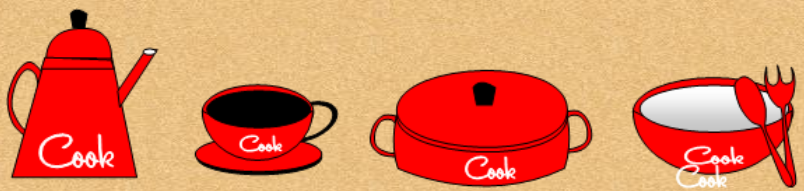
第１、３月曜日　11：30～
食事代：５００円

「杉並・老後をよくする会」の活動を引き継ぎ、現在ボランティア ６ 名で２０名分の食事を作っています。食材は旬のものを取り入れるように工夫されています。心をこめて作っています。１週間前にお申込みくだされればどなたでも昼食会に参加できます。※調理ボランティアも募集中です！

山びこ

第３月、第４木曜日　11：30～
食事代：５００円

配食サービスからゆうゆう館での昼食サービスに代わりました。
現在１０名ほどのボランティアで約２０名分の食事作りをしています。
品数も多くバランスを考えたメニューになっています。
ゆうゆう館に献立表もあります。



☞松ノ木昼食会、山びこに関するお問い合わせはケア２４松ノ木へ
☎３３１８－８５３０

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

フレンドの輪～白寿会輪投げチーム

今年１月、白寿会に輪投げを楽しむグループができました。
発足してまだ数か月程ですが、参加者は１０名～１５名と人気です。
足、腰、腕を使って輪を投げ、拾い、入った輪の点数を合計するので頭も使います。
みんなで競い合ったり、励ましあったりと
声を掛け合い、笑いも多く、和気あいあい
とした雰囲気でした。

開催日時：第２日曜日、第４木曜日　１３：００～１５：３０
場所：　　ゆうゆう堀ノ内松ノ木館　会費：１００円
白寿会では新メンバー募集中です。輪投げに限らず、卓球、コーラス、俳句、カラオケ等活動しています。心身の健康と親しい友達作りに東田白寿会に参加してみてはいかがですか。

問い合わせ：白寿会事務局　03-3315-4847

声をかけてみる事から始めませんか

こんにちは！

どうしましたか？

認知症は誰もがなりうる病気です。一人で抱え込むのではなく皆で協力すれば十分素敵に暮らすことができます。あたなの一言が誰でも安心して暮らせる町を作ります。

こんな人がいたら正面から優しく声をかけてあげて下さい。

- 暑い中ダウンジャケットを着て歩いている
- 温和だった人が急にキツイ性格になってしまった
- 洗濯物が干しっぱなしになっている
- ごみ出しのルールを守れなくなった
- 急に挨拶をしてくれなくなった

対応に困ったら・・・
ケア２４松ノ木　3318-8530　までご相談ください。