

ケア24松ノ木ニュース



平成 29 年春号

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

今年度もよろしくお願ひいたします

社会福祉士
門馬

主任介護支援専門員
吉田

社会福祉士
相川

地域包括ケア推進員
主任介護支援専門員
安田

事務
近藤

社会福祉士
佐々木

センター長 看護師
柳澤

あたたかな陽射しが心地よい季節となりました。

桜の季節はあっという間、見頃が終わらぬうちに出かけましょう。

出かけるところ、いっぱいありますよ♪♪ [次ページへ⇒](#)



家族介護教室 開催報告 & ご案内



ゆとり介護でいこう～ストレスに負けない私になる～

第6回 おもいきり笑ってみる！

笑いヨガ講師 道家真弓先生をお迎えし開催しました。男性の参加者や若い方も参加して頂き、体を動かしながら子供のように殻を取り払って大きな声で笑う！を実践しました。参加者からはとても好評価を頂き実際に皆さんの表情がすっきりされて見えました。



第7回 臨床心理士を交えて語り合おう



9月に開催し好評をいただいた臨床心理の小川信行先生をお迎えしての第二弾を開催しました。講座のあと、参加者の皆さんとひざを突き合わせての座談会。初めての試みでしたが普段あまり関わりがない専門家の臨床心理士と話せる貴重な時間となりました。

今年度の
家族介護教室は

『 ゆとり介護でいこう 』
～ うれしい、たのしい、HAPPY ～

昨年は高齢者の介護に携わってご家族のメンタルヘルスケアを中心に開催し、いろいろな出逢いをさせて頂きました。平成 29 年度ケア24松ノ木の家族介護教室は引き続きテーマを「ゆとり介護でいこう」で開催して参ります。介護されている家族・区民の皆様のひと時がうれしく楽しくHAPPYな気持ちになれるような講座を実践しながらゆとり介護につながる時間を共有して参りたいと考えております。リラックスする時間を作るヒントや手助けができる様、がんばります。「今は介護をしているわけではないけど」というような経験者の方やこれから介護を必要とされる方も大歓迎です。是非お気軽にご参加ください。

第1弾 認知症を学ぼう！ 認知症サポーター養成講座☆

講座を受けてオレンジリングをもらおう！認知症状の基本を知る。

日時：平成29年5月24日（水）

13：30～15：00

講師：杉並区地域包括支援センター
ケア24松ノ木 職員

定員：25名 参加費：無料

第2弾 笑いヨガ 思いっきり笑ってみる

身体を動かして笑いながらストレス解消につながるヨガを学ぶ。

日時：平成29年7月26日（水）

13：30～15：00

講師：笑って元気に生きよう会
笑いヨガ講師 道家真弓先生

定員：20名 参加費 無料

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 （松ノ木 2-38-6）
申し込み・問い合わせ：ケア24松ノ木 3318-8530

ケアラースカフェ in 都会（まち）の実家



ランチは
500円です



場所：成田東4-35-19
○毎週月・木 11:30~16:00
：ケアラースカフェ

○第2水午前：絵手紙教室
○第3水午後（奇数月）：花講座
○第1・3金午前：歌声サロン
○第2金午前：ハングル講座
○第4土午後：娘サロン
○第4土夜：若者ひろば
＊講座・サロンは申し込み制

成田東4丁目に2月にオープンしました。

カフェの他、絵手紙教室など様々なプログラムを行なっております。毎週月、木はランチがあり、皆さんがお食事をしている時間にお邪魔しました。ボランティアの方々が調理や参加された方とお話をしており、ゆったりとした時間が流れていました。介護をされている方はもちろん、どなたでも気軽に立ち寄って下さい。

☎お問い合わせは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530

ケア24松ノ木・松ノ木ふれあいの家 共同企画

松ノ木・みんなで元気になる会～体操教室～
始まります！！

このたび、松ノ木ふれあいの家にて誰でも参加できる体操教室を開催することになりました。松ノ木・みんなで元気になる会というのは、「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です。地域のリハビリ専門職が来て楽しく指導します。

まずは参加してみることから始めませんか。お一人でも安心して参加できます。

初回開催・・・

日時：4月25日 火曜日 午後2時から午後3時半まで
場所：松ノ木ふれあいの家 2階（杉並区松ノ木 2-14-3）
定員：25名程度を予定
会費：お茶・お菓子代として100円



第2回目以降は・・・

毎月第2、第4火曜日 午後2時から定期開催いたします（予定）
ぜひ、続けてお越しください。



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。

すぎなみ支えあい倶楽部

すぎなみ支えあい倶楽部は、NPO 法人介護者サポートネットワーク・アラジンの「支え手養成講座」の卒業生、及び、馬橋・梅里地区の町会・自治会メンバー、民生委員などが集まって2016年9月に立ち上げた団体です。地域の人々を対象に「支えあい活動」を展開して、安心して暮らせる「街づくり」を目指しています。

- ◆付き添い介助 ◆見守り ◆話し相手
- ◆買い物代行 ◆お話を聴きます

利用会員、あるいは協力会員、賛助会員として皆様参加してみませんか。

高齢の親を
少しの間
見守ってほしい

病院に
付き添ってほしい

一人で寂しいので、
話し相手がほしい



介護に疲れてしまったので、話を聞いてほしい

足が悪いので代わりに
買い物へ行ってもらいたい

《ご利用手順》

- ① 080-2017-2700 へお電話
- ② コーディネーターが来て説明をしてくれます。
- ③ 利用券購入します。
- ④ 当日約束の場所へ来てくれます。

《ご利用料金》

- 入会金 500 円
- 月会費 500 円
- 30 分以内…500 円
- 60 分以内…1000 円
- 追加料金（30 分ごと）…500 円



◆ 認知症高齢者家族安らぎ支援 ◆

認知症高齢者を在宅で介護している家族の休息のため、安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手をします。

【対象者】介護保険の要支援1以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族

【利用時間】原則として、祝日・年末年始を除く月～土曜日の午前10時から午後6時。1回2時間まで

【利用料金】1時間200円

要介護4～5も
対象になりました



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