

ケア24阿佐谷ニュース

平成28年 冬号



家族介護教室のご案内



介護現場から認知症 ケアを学ぼう

～介護職が経験した家族介護～

一人ひとり快適と感じる介助は異なります。実際に介護現場にいる専門職から、快適と思える介助方法をどう見つけているか、認知症ケアの考え方や具体的な介助方法を学びます。

また、介護職が自身の家族介護を通して感じたことをお伝えし、皆さんから質問にもお答えします。

日程：平成28年 11月25日（金曜日）

時間：午前10：00～11：30

場所：河北総合病院 西館地下講堂

講師：ひまわり介護センター 訪問介護職 内田元子氏

定員：30名

申し込みは11月1日（火曜日）から



申込み先は ケア24阿佐谷 3339-1588

地域の活動紹介①

きくの会



地域の仲間づくりを目標に活動している体操の会です。内容はボールをつかった体操や椅子に座って行える体操、お茶会をしています。参加者は40～50名程度でにぎやかで活発な雰囲気です。大人数で楽しく運動したい方のご参加をお待ちしています。

開催日：毎月2回（第1木曜日、第3木曜日）

時間：13:00-15:00（第1木曜日）、13:30-15:30（第3木曜日）

活動場所：ゆうゆう阿佐谷北館

活動人数：40～50名程度、登録はいつでも受け付けています。

持ち物・服装：特にありません、服装は動きやすいもの



お問い合わせは ケア24阿佐谷 3339-1588

ウォーキンググループ けやきの会

ウォーキングに関心のある住民が会員となって活動しています。歩く場所は参加者の皆さんで考えながら企画しています。杉並区歩く好奇心教室の参加者が有志で平成20年に会を立ち上げ、回数を重ねて今年6月に100回目を迎えました。これからも活動を続けていきますので、皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：毎月1回 第1水曜日

活動場所：都内近郊

活動人数：18名



なか杉友の会



なか杉友の会は、「足腰元気体操」からスタートし、今年で11年目になる体操教室です。ボールを使ってのリハビリ体操や脳トレゲームを行っています。

よく笑い、よくしゃべり、無理をしないことをモットーにしている、講師のユーモアあふれるお話に笑いが絶えず、和気あいあいとした楽しい集まりです。

入会希望の方は是非いらして下さい。

開催日：毎月1回 第4金曜日

時間：10:00-12:00

活動場所：ゆうゆう阿佐谷館

活動人数：18名



お問い合わせは ケア24阿佐谷 3339-1588



カナリヤ会



カナリア会は20年近く前から活動されています。現在はさんじゅ阿佐谷1Fスペースや活動員さんのお宅に皆で集まって、思い出の歌や懐かしい歌などをうたってすごします。毎回10名程の方が集まり、歌にまつわるエピソードや季節の話などを織り交ぜながら、おしゃべりも楽しみながら、皆さんが安心して出かけられる場所の提供を心がけているそうです。ご興味のある方はケア24阿佐谷までお問い合わせ下さい。

開催日：毎週木曜日、毎月第1・3火曜日

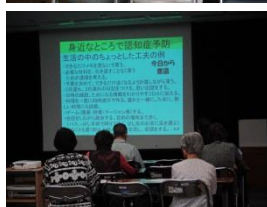
時間：午後の時間帯

活動場所：活動員のお宅やさんじゅ阿佐谷にて

活動人数：10名程度



開催報告～「ミニ講演会」



先日 9 月 28 日にミニ講演会「今日から始めよう！！自分で取り組める認知症予防」を開催しました。今回は自分で取り組める認知症予防ということで作業療法士の先生をお招きして、ご講義頂きました。日頃の生活習慣を見直して、積極的に人と関わる機会を持つことが、予防として大切である点を、講義だけではなく後半はグループに分かれての体操やミニゲームからも体感することが出来ました。



開催報告～「家族介護教室」



今回は認知症の世界ってどんな世界？をテーマに認知症ケア専門士の先生にご講義を頂きました。「プラスの記憶 マイナスの記憶」「過去の記憶 未来の記憶」と新しい考え方を具体的なエピソードや例を交えながら、分かりやすくお話して頂きました。最後に読まれた詩もとても印象深く、勉強になりました。



＜ケア24阿佐谷＞ にご相談ください！

高齢者の生活に関することや、在宅介護について総合的な相談・支援を致します。

担当地区：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

＜受付時間＞ 月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00

☎ 3339-1588

(夜間・日祝・年末年始も電話での相談は受け付けています)