

ケア24松ノ木ニュース

平成28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



新メンバーになりました！！
今後ともよろしくお願ひいたします。

地域包括ケア推進員
佐々木 愛実

主任ケアマネジャー
吉田 弘子

ケアマネジャー
安田 雄一

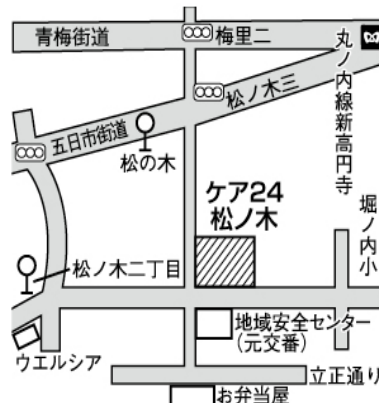
社会福祉士
門馬 美宥

事務
近藤 真里

センター長
柳澤 清美



ケア24とは杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。お待ちしております。



家族介護教室のご案内

～ゆとり介護でいこう～

ストレスに負けない私になる

今年度3回目、4回目の開催になりますケア24松ノ木の家族介護教室です。
今年度のテーマは高齢者の介護に携わるご家族のメンタルヘルスクアをテーマに、皆さんと共に介護ストレスの症状や、ストレスとの付き合い方、ストレスを軽減し健康を保つ方法などを共有できる情報提供をしていきます。



其の1

「ストレスに気付く」

心身の緊張に気づき、気持ちを和らげる方法を、臨床心理士から学びます。

- 【日時】 2016年 9月28日(水) 13:30~15:00
- 【場所】 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
- 【講師】 河北総合病院 心のケアセンター 臨床心理士 小川 信之氏
- 【定員】 25名
- 【参加費】 無料
- 【申込み・問い合わせ】 ケア24松ノ木 ☎3318-8530



「ストレスを解消しよう」

其の2

心も身体もリラックス。どなたでも出来るやさしいヨガを講師から学びます。

- 【日時】 2016年 10月26日(水) 13:30~15:00
- 【場所】 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)
- 【講師】 友永ヨーガ学院 YIC 修了 ヨーガ講師 板橋 理江氏
- 【定員】 25名
- 【参加費】 無料
- 【申込み・問い合わせ】 ケア24松ノ木 ☎3318-8530



活動報告

地域懇談会！！

@東一会館

7月28日に東一会・ケア24 松ノ木共催で東一会館で地域懇談会を開催しました。成田地区の皆様と医療や介護のあり方について考えようと、地域医療に長年携わっておられる成宗診療所の加藤先生から医療の状況を、ケア24からは介護の状況をお話しました。

会の後半は意見交換を行い、町会長さんをはじめ東一会の皆さん、民生委員さん、あんしん協力員さん、介護を担っている方々などから地域の現状やそれぞれの思いを伺いました。地域の方々と顔を合わせ地域の課題などを語り合える場となりました。



ミニ講演会＋ミニランチ 開催しました！ @東一会館

8月25日に東一会館にて、ミニ講演会＋ミニランチ会を開催しました。成宗診療所の加藤先生から「認知症を知り、認知症の人に寄り添おう」というテーマでご講演いただいた後、ボランティア養成講座の研修生が作ってくれた美味しいランチを食べながら交流しました。認知症になっても孤立せず、安心して暮らし続ける事ができるまちは誰にとっても住みやすいまちではないでしょうか。そんなまちづくりを目指して、地域で出来ることは何か、一緒に考えていきたいと思えます。

次回は10月に2回目の地域懇談会を予定しています。みなさま是非ご参加下さい。



地域の活動紹介

ささえ合いグループ おりがみ会



今回は白幡クラブのおりがみ会取材しました。

15年前に8人ほどで始めたおりがみ会。現在12名のメンバーで月2回楽しんでいます。会のメンバーの中で折り紙の購入や下準備を下さる方もおり、最高齢96歳の方も含め、みんなで趣味活動に取り組んでいます。月2回で1作品を作り上げ、年2回区役所のロビー展示とセッションでの福祉大会・作品展に向けて、作品制作をしています。取材中も皆さん朗らかにおしゃべりしながら、手はピンセットを使い器用におりがみで形を作り作品を仕上げていました。気さくな雰囲気でも頭と手を使って芸術を楽しんでいます。みなさんの真剣な表情を見ているとこちらまでチカラをもらえました。おりがみ会では物を作る事が好きな方、男性の方も大歓迎で、気軽に創作活動に参加する様、会員に呼びかけています。



日時：第2、第4木曜日 13:00-15:00 場所：成三会館 参加費：300円/回

ほっと一息、介護者ヘルプのご案内

高齢者等を同居で介護しているご家族の、休息を目的とした支援サービスです。ホームヘルパーが訪問して生活援助の代行をするための利用券を交付します。

☆内容：一家族につき、年間最大24枚の利用券を交付します。（1枚1時間）

訪問介護事業所のホームヘルパーによる、ご家族の日常的な掃除、洗濯、調理、生活必需品の買物などの生活援助サービスが受けられます。

☆対象者：介護保険「要介護1」以上の方、介護保険「要支援1、2」の認定を受けており、認知機能の低下により日常生活に支障があり、自立した生活のためには支援が必要であると認められる方。

☆利用料金：利用券1枚（ヘルパー1名、1時間以内）の利用につき300円

☆利用申し込み：杉並区高齢者在宅支援課又は地域包括支援センター（ケア24）まで

ケア24松ノ木 担当地域

阿佐谷南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 3318-853