



ケア24阿佐谷ニュース

平成28年 春号

家族介護教室のご案内

認知症、すすむとどうなるの？

～家族が準備しておけること～

日程：平成28年 2月20日（土曜日）

時間：10：00～11：30

場所：河北総合病院 西館講堂（阿佐谷北1-6-25）

講師：河北サテライトクリニック 家庭医療科医師

認知症を抱えても可能な限り自宅で暮らす、今住んでいる地域で生活を続ける為にも、家族の心得や必要な知識などについて、発症から看取りまでの経過について実際に訪問診療を行っている医師の立場でお話し頂きます。

認知症はどのように進むのか？どんな薬があるのか？こういった心配事が予想されるか？など、今後の備えとしての教室です。
奮ってご参加下さい。

申込み先：ケア24阿佐谷 03-3339-1588

申し込み：1月15日から 定員25名（先着順）

地域の活動紹介



自主グループ はなみずき

月2回、皆で楽しく体操をしています。全身のストレッチでしっかりと身体をほぐし、セラバンドなどの道具を使って椅子に座ったまま無理なくできる体操をします。気持ちよく身体を動かした後は、楽しいお茶の時間があります。皆で楽しく健康づくりに取り組みませんか。お気軽にお越しください。



開催日：第1木曜日 午前10時～11時30分

第3土曜日 午後13時～15時

場所：ゆうゆう阿佐谷北館

参加費：100円

問い合わせ先：ケア24阿佐谷 ☎03-3339-1588

ゆうゆう館協働事業 健康体操

準備体操で身体をほぐした後、布製の軽いダンベルを使った体操、リズム体操などいろいろな種類の体操をします。日々の健康づくりに役立つように、自宅でも気軽に取り組みめる体操も紹介しています。二人組みになって行う体操では、参加者同士自然と会話がはずみます。皆で一緒に健康長寿を目指しましょう。お気軽にご参加ください。



開催日：第1・3土曜日 午前10時～12時

場所：ゆうゆう阿佐谷北館

参加費：150円

問い合わせ先：ケア24阿佐谷 ☎03-3339-1588

介護者広場が 開催されました！



11月27日、セシオン杉並にて介護者が安心して介護の苦勞や楽しさを分かち合える介護者の集い場をコンセプトに開催されました。大きなテーブルを囲んで気軽に話せる雰囲気、来場した介護者の方たちと、介護者応援団やケア24職員が情報交換したり交流する機会となりました。



第10回 阿佐谷地域懇談会 を開催しました！

11月17日、第10回阿佐谷地域懇談会を開催しました。今年度のテーマは「ちょっと気づかい、そっと見守ることから始めよう！」です。「あんしん協力員」「民生委員」「介護サービス事業者」「町会」等の皆様、計42名の方々にご参加いただきました。地域ごとのグループに分かれて事例をもとに懇談し、見守りの具体的な方法について意見交換をしました。「民生委員や、あんしん協力員、介護事業所個々ではなく、地域全体で見守ることが必要」「相手の側に立った介護や見守りが必要」等のご意見をいただきました。今回で第10回目となる阿佐谷地域懇談会ですが、会を重ねるごとに地域での顔見知りが増え、担い手同士横のつながりもでき、今後も懇談会を続けて欲しいとのご意見も多くいただいております。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて、阿佐谷地域に住まうご近所同士で考えていきませんか。

ちょっとした見守り

最近・・・

- ・外出する機会が少なくなった。
- ・周りに友人がいない。
- ・時々声をかけてもらいたい。
- ・気に掛けてくれる人が近くにいれば安心。

がほしい方へ

たすけあいネットワーク
「地域の目」って？

地域のボランティア（あんしん協力員）が見守りを行います。

【対象者】 おおむね65歳以上のみの世帯の方

※原則として介護保険サービス等を利用している方は除きます。

【見守り方法】 地域のボランティア（あんしん協力員）が見守り活動を行います。

【申し込み、お問い合わせ】 地域包括支援センターケア24まで

ケアマネジャー紹介

ライフステージ阿佐ヶ谷 ケアセンター



こんにちは。ケアマネジャーの玉城と申します。私どもは24時間看護師が常駐する有料老人ホーム「ライフステージ阿佐ヶ谷」に併設されている居宅介護支援事業所です。地域に密着し、お役に立てる事業所を目指しております。介護に関するご相談、お待ちしております。

※このシリーズは、毎号ケア24阿佐ヶ谷周辺の居宅介護支援事業者を順番に紹介しています。

住所：阿佐ヶ谷北1-9-5

電話：03-5327-5265

受付時間：9:00～18:00

受付休業日：日・年末年始



《ケア24阿佐ヶ谷》 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：阿佐ヶ谷北1～6丁目、阿佐ヶ谷南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お受けしています)