



# ケア24阿佐谷ニュース

平成27年 冬号

## 家族介護教室のご案内

### 「暮らしを守る！ 福祉とお金の話」



お金を他の人に任せて不安があるな。

これからお金の管理はどうしていこうかしら。



認知症になっても、障害を持ってても日々の生活、暮らしを守るために何が必要でしょうか。いくつになっても住み慣れた地域で暮らし続けるためにどのような備えが必要でしょうか。社会福祉士のファイナンシャルプランナー（AFP）が実例を交えて、そのコツをお伝えします。

**日時：12月 11日（金曜日）**

**場所：河北総合病院西館講堂**

**時間：13:00～15:00**

**講師：渡辺 光亮 氏**

**（ファイナンシャルプランニング技能士  
社会福祉士）**

# 地域の活動紹介



## きずなサロン ハート to Heart

月2回、地域の皆さんで集い、懐かしの歌を歌ったり、手工芸、ペン習字をしています。活動に参加しながら、自然と思い出話や身近な話題など会話がはずむ楽しい会です。皆さんの集い場として、お気軽にお越しください。



開催日 : 第2・4火曜日 午後1時30分～3時30分  
場所 : 阿佐ヶ谷中学校会議室 (阿佐谷南 1-17-3)

※運営のため協力金をいただいているサロンもあります。

お問い合わせは杉並社会福祉協議会 電話番号 03-5347-1017



## 地域ささえ愛グループ マムの会

健康促進と仲間づくりのための活動をしています。約2時間、椅子に座って身体ほぐしやボール運動など、しっかりと身体を動かした後、コーヒータイムを楽しみます。運動と仲間同士の交流を長く続けることが健康づくりの秘訣と、毎回沢山の方が参加しています。



開催日 : 第2・4木曜日 午後1時～3時30分  
場所 : ゆうゆう天沼館  
参加費 : 100円 (お茶代)

# 気をつけて！消費者被害

注意

## お気軽に**消費者センター**へご相談ください！

商品の購入、契約などについてトラブルが起きた時、迷った時などに相談を受け付けています。杉並区在住の方なら誰でも利用でき、相談は無料です。

方法 : 電話または窓口へ (あんさんぶる荻窪3階)  
電話 : 3398-3121  
時間 : 平日 午前9時～午後4時

「そのパンフレットを受け取ったのは、選ばれた人だけです。」  
「水道管が錆びていますよ。」 「床下に白アリがいますよ。」  
やさしい販売員の無料点検に気をつけて！  
身の覚えのない請求は払わない！絶対に連絡しない！  
現金を振り込めと言われたら慌てないで、本人か確認を！  
4割の高齢者が悪質商法に遭遇しています。  
「私は大丈夫」と思わずに周りに相談をしましょう。



## みんなを知ってみんなで注意 インフルエンザ予防

インフルエンザはインフルエンザウィルスに感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や様々な慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。感染力は非常に強く日本では毎年約1千万人、約10人に一人が感染しています。

### インフルエンザを予防する有効な方法

- 流行前にワクチン摂取が有効です。
- 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効です。
- 咳やくしゃみが出るときはマスクを着用すること。



# あんしん協力員 募集

たすけあいネットワーク（地域の目）とは？

地域のボランティア（あんしん協力員等）が見守りや声かけで高齢者をサポートする事業です。

見守られたい方登録しましょう！

【対象者】：おおむね65歳以上の高齢者で

- ひとり暮らしの方
- 高齢者のみの世帯の方

※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。

【あんしん協力員募集中】

ボランティアとして活動します。地域の高齢者の見守りを行い、気になることがあった場合にはケア24へ情報提供を行う役割があります。地域の情報を共有するための連絡会も、月1回開催しています。



## ケアマネジャー紹介

## 河北前田病院

病院内に事業所があり、訪問リハビリ事業所も併設されています。

ご利用者様の声を大切にし、日々の生活に潤いが持てるようなケアプラン作成を心掛けております。お気軽にご相談下さい。

本天沼1-2-1

電話 03-5327-3361

電話受付時間 9:00~17:00

受付休業日 土・日・祝・年末年始



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



## 《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お受けしています)