



ケア24松ノ木ニュース

平成27年
夏号



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

本年度もよろしくお願ひいたします。

主任ケアマネジャーの吉田です。地域の皆さんと共に「地域づくり」に笑顔で頑張ります!!

センター長の柳澤です。たくさんの方と出会えることを楽しみにしています。気軽にお声かけ下さい。

社会福祉士の小林です。4月より新しく入職しました。早く地域の皆様にとけこんで、楽しくお手伝いできるように、頑張ります!

今年度新設の地域包括ケア推進委員を担当する渡邊です。皆様のお力をますますお貸しください。よろしくお願ひいたします。



事務の近藤です。よろしくお願ひします。

ケアマネジャーの大久保です。地域の皆さんが楽しく元気に生活していけるようお手伝いします!

社会福祉士の佐々木です。今年も沢山皆さんと関わらせて頂きたいです。よろしくお願ひします。

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 **3318-8530**

平成27年度
全9回予定

ゆとり介護でいこう ～これはもう介護者革命だ！！～



場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

平成27年6月から

「私を大事にしながら介護するための講座」が
ケア24松ノ木・ゆうゆう堀ノ内松ノ木館協力でスタートします。



★家族介護教室★

6月24日(水)	午後1時半～3時	認知症サポーター養成講座
7月30日(木)	午前10時～11時半	介護しながらロコモ予防
8月27日(木)	午前10時～11時半	栄養満点、元気に介護

👉お申し込みは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530



「地域の目」のご案内



「地域の目」とは？

杉並区が行っている「たすけあいネットワーク」の見守り事業です。
地域のおんしん協力員さん等が定期的に見守りをします。

どんな人が利用できるの？

65歳以上の高齢者の方でおひとり暮らし、
高齢者の世帯が対象となります。

どのように見守ってもらえるの？

郵便受けに郵便物がたまっていないか、
雨戸は開いているかなど見守り方法は様々
なので、ご希望の方法を教えてください。
協力員さんと顔合わせをし、方法や見守る
頻度を話し合います。

こんな方におすすめ



今のところ元気だ
けど、一人暮らしだ
し心配・・・。
誰かに見守って
もらえたら心強いわ。

是非ケア24にご
相談ください！



👉お問い合わせは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530



松ノ木昼食会 調理ボランティア

3年前に40年の歴史を閉じた「杉並・老後をよくする会」の活動の中心であった食事サービスボランティアの灯を引き継いだ自主グループです。ボランティアは60～80歳代までの11名。国産の旬のものを安く！と買物を工夫し、当日は朝8時半から3時間ほどかけて調理します。約20席のテーブルを用意した後、ボランティアもおしゃべりしながら会食し、次回の献立を相談します。

ボランティアも昼食会も参加ご希望の方はどうぞご連絡ください。

当日の献立

- ① ハンペンフライ
チーズ大葉はさみ
- ② 大根厚揚げ、
人参しめじの煮物
- ③ わかめ・うどのめた
酢味噌あえ
- ④ キャベツのコールスロー
トマトと干しぶどう
- ⑤ きのこのみそ汁
- ⑥ 夏みかんゼリー
- ⑦ ごはん

日時：毎月第1月曜日 11時半～
場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 1階
費用：昼食代 500円



👉 お問い合わせは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530

物忘れ相談のご案内



先生の紹介

最近気になることはありませんか？
お財布の置き忘れ、しまい忘れ・・・
今年になってから、何度も同じことを聞いてくる・・・



年をとると忘れっぽくなることは誰しもありますが、毎日の生活に支障がでてくるようになったら、ぜひ一度ご相談ください。早めの治療につながる第一歩になります。物忘れ相談医の成宗診療所 加藤 章先生とケア24松ノ木とで一緒に考えていきます。



👉 お申し込みは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530



地域を楽しむ活動紹介

長寿応援ポイント
活動団体



チューリップ

健康エアロビクス

シニアの健康運動です。70-80 歳代、上は 90 歳の方まで、15 名ほどが登録され、半数程度の方が月2回参加されています。

“テントウ虫のサンバ” “明日があるさ” 等の楽しい歌のリズムにのってハミングしながら体を動かし、現在の筋力や、関節の柔らかさを保ち、大切にしていきます。無理はせず、つらい時は座って、脳と体の動き、動きの連帯を知ることにより良い動きを練習します。

毎日の生活に役立つニュースを知らせ合ったり、心がほぐれ笑顔になって帰れる集まりです。

日時：毎月2回（第1・第3 月曜日）
10：00-11：30 で開催
場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館



お問い合わせは ケア24松ノ木へ ☎3318-8530

H24
シリーズ

あなたの街のケアマネさん

日本リック居宅介護支援杉並事業所



阿佐ヶ谷駅すぐにある事業所です。

訪問介護を併設。新宿にある福祉用具事業所とも連携し迅速な対応を心がけ日々邁進しております！男性1名女性1名にて対応させていただきます。

このシリーズは、今回で終了します。ご協力ありがとうございました。

安心おたっしや訪問

始まっています！

今年度も民生委員やケア24職員等が自己紹介をかねてご高齢者のお宅を訪問させていただきます。

訪問前に担当者からご連絡します。

早めの訪問をご希望の方はご一報ください。

