



ケア24松ノ木ニュース

平成27年 春号

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

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

全11回予定

平成26年度

ケア24松ノ木・ゆうゆう堀ノ内松ノ木館とのコラボ企画
もう年寄りとは呼ばせない～年寄り革命～

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

平成26年6月から始まった「老いを迎え撃つための元気と知恵をつける講座」も最終回を迎えます。

家族介護教室

3月18日(水)

午後2時～3時半

地域とかかわる、年寄りだからできること

～あつまれ地域のレディスアンドジェントルマン～

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館ってどんな所？ 皆、何をしているの？

私たちの町のつどい場であるゆうゆう館。長くお通いの方、最近利用されるようになった方、これから地域デビューをされる方、皆でお互いの活動を語り、交流しましょう。

ゲストスピーカー

岡本波津子さん

河周子さん

40年以上前に松ノ木で発足した
「老後をよくする会」の活動・運動中心メンバー

高浪一昌さん

いきいきクラブ「松寿会」会長

森田節子さん

ゆうゆう館でヨガの自主グループ
を立ち上げたほか地域で活動される
ボランティア

お申し込みは ケア24松ノ木へ 3318-8530

来年度は介護者の方対象の講座を企画！ご期待下さい！

家族介護教室実施報告

今年度、ケア24松ノ木では「もう年寄りとは呼ばせない～年寄り革命～」と銘打って家族介護教室を行いました。

お年寄りの
生態について



成宗診療所の加藤先生から、年をとることで起こる身体の変化を受け入れ、うまく付き合う方法を教えていただきました。

ヘルシー・簡単・
おいしい食事



管理栄養士から主食・主菜・副菜の3つで簡単に栄養が取れる工夫を教えていただきました。

知っておきたい
ロコモとサルコ



理学療法士と共にロコモ度をチェックし簡単な取り組みを学びました。

オムツを使って
何が悪い



認定看護師から排泄筋の役割などの話のほか、市販のオムツを実際に手に取り違いを確認しました。

いざ、
入院に備えて



急性期病院の実情を知り元気なうちから準備できることを一緒に考えました。

介護保険
活用術



地域の主任ケアマネジャーから介護保険を使った事例を紹介していただきました。

ららカフェ主催（ケア24松ノ木協力）

一緒に歩こう！ノルディック・ウォーキング

全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員大方孝さんの指導のもと、初めての方も一緒に歩きましょう。ポールはレンタル(540円)できます。ノルディック・ウォーキングは両手にポールを持って歩くので、全身を使う運動になります。ららカフェは月2回一緒に歩く活動をしています。

日時： 3月26日(木) 13時半集合

*雨天の場合は4月2日(木)に延期

集合場所： 東二会館(成田東1-39-6)

お申し込み・お問い合わせは ケア24松ノ木へ 3318-8530

地域を支える方の活動紹介

あんしん協力員

今回はあんしん協力員の川野文子さんにインタビューさせていただきました。あんしん協力員とは、杉並区の「たすけあいネットワーク」事業のボランティアで、地域の高齢者へのゆるやかな見守りや声かけ、地域の目に登録した方に個別の見守りを行う活動をしています。また、毎月地域連絡会を開催し、情報交換や認知症等の勉強会を行っております。

協力員になられてどのくらいですか？

「たすけあいネットワーク」事業がはじまった時からなので、もう10年近くになります。



活動内容を教えてください。

個別の見守りはしていませんが、近所の一人暮らしの高齢者の方は見守るようにしています。東田白寿会に参加しているので、その中で最近顔を出さなくなった方に声かけしたり、家から出ない方を引っ張り出せるよう活動しています。心配な人がいれば、ケア24に相談します。皆さん、是非あんしん協力員になってください。地域に見守りの目を増やしましょう。



協力員を募集中です！
ご連絡お待ちしております！

次号ニュースで「地域の目」を紹介予定です！

お問い合わせは ケア24松ノ木へ 3318-8530

物忘れ相談のお知らせ

場所：ケア24松ノ木 **事前のお申し込みが必要です！**

ケア24松ノ木の物忘れ相談医である

成宗診療所 加藤 章先生が認知症に関する相談をお受けします。

気になることが少しでもあればご相談してみませんか。



お申し込みは ケア24松ノ木へ 3318-8530



よろず会 手工芸の会

よろず会の多くの活動の中の一つです。ご希望の方はどなたも参加できます。毎月1回10名ほどが集まり、町会内に住む中川比佐子さんの指導のもとそれぞれのペースで制作した後、お茶の時間もあります。当日は一閑張と石鹸デコパージュ。古い籠やざるが味わい深い色に、普通の石鹸がおしゃれな小物に生まれ変わりました。先生がこれまで培ってこられたいろいろな手工芸の技を地域のみなさんに伝えて、楽しい時間を共にされていました。

活動場所：阿佐谷南1丁目東町会集会所
(阿佐谷南1-3-24)
活動日時：毎月1日の午後1時~3時
会費：500円



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



ケア・センター 杉っ子



こんにちは！ケア・センター杉っ子のケアマネージャーです。住み慣れた地域で、皆様が自分らしく生活していく為に、お一人お一人に寄り添ったサービスがご提供できるよう、全力で支援をさせていただきます。小さな悩みや不安もお気軽にご相談ください。併設の訪問介護、デイサービス、福祉用具サービスとともに「チーム杉っ子」が皆様のお手伝いをさせていただきます。

NPO友愛サポートセンター
シニアケアマネジメント友愛



2010年に友愛の灯協会の志を引き継いでNPOとしての活動を開始しました。年齢、障害等の「差異」とらわれることなく、ひとつづきの人として、生活上の多彩な困りごと解決のお供をさせていただきます。