

# ケア24松ノ木ニュース

平成31年 春号

「最近忘れっぽいのは物忘れ？ 認知症？」ふと気になることはありませんか？  
また、身近な方に対して「あれ？ということが増えた」「出来ていたことが出来なくなってきた」など、生活の中で違和感を覚えたり、「気にはなるけど、どうしたら良いかわからない」と戸惑ったりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



ケア24松ノ木では、当地域担当の物忘れ相談医と共に「物忘れ相談」を実施しています。専門医療機関への紹介や生活改善に関するだけでなく、周囲の方の関わり方など様々な点から助言させていただきます。気になることが少しでもあれば、相談してみませんか？

ご本人・ご家族・関係者のみなさまからのご相談をお待ちしております。  
お気軽にご連絡ください。

事前予約は、ケア24松ノ木へ ☎3318-8530

## 物忘れ相談医のご紹介

成宗診療所 加藤 章 先生

地域の家庭医でありたいという願いから、総合内科認定医・専門医として外来診療はもちろん、在宅診療(往診)にも取り組ん

でいます。認知症はなかなか早期診断が難しいのですが、もしかして認知症？と思われた場合は、ぜひ気軽にご相談ください。

地域における医療・介護のなんでも相談所として、ケア24とともに取り組んでまいります。



### こんなエピソードありませんか？

- ☑ 同じことを何度もたずねる
- ☑ 探し物が多くなる
- ☑ 長年続けていた趣味や興味がなくなる



## みなさん、最近笑っていますか？～笑いヨガの会～



平成 29 年秋に発足した笑いヨガの会へ取材に伺いました。「笑いヨガ」とは笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせたものをいうそうです。笑うと気分が良くなって元気になります。笑うことで酸素がたくさん取り入れられ健康によく、活力が湧きます。

こちらの会では新メンバーを大募集中！グループの雰囲気も良く、入りにくい感じはありません。「一人で笑うこと」「笑う気になれない時に笑うこと」は簡単ではないかもしれませんが。ぜひ、笑いヨガの会へ参加してみませんか？まずは気軽に見学から♪



#日時 : 第1・3月曜日 13:00～14:00

#場所 : ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

(松ノ木 2-38-6)

#問合せ : ケア24松ノ木 ☎3318-8530

### 《 参加者の声 》

- 「バカバカしいと思っていたけど、参加してみたら違った。釣られて笑ってしまう。本当に楽しい！」
- 「参加するとすっきりする！帰りには気持ちよくなって帰れます。発散できる感じで、今までにない初めての感覚。」

## 松ノ木・みんなで元気になる会 ～体操教室～

誰でも参加できる体操教室です。

体を動かし、みんなと一緒に元気になりましょう。

脳トレもできます。

ほとんどの方がお一人で参加されていますので、

安心していらしてください。



☎日時 : 毎月 第2・4火曜日 14:00～ (15分くらい前にお集まりください)

☎場所 : 松ノ木ふれあいの家 2階 (松ノ木 2-14-3)

☎参加費 : 飲み物代 1回 100円

☎申込み・問合せ : ケア24松ノ木 ☎3318-8530

※はつらつ手帳をお配りしています。フレイル予防に活用しましょう！

# クローズアップ・松ノ木

松ノ木1丁目 増田みち子さん



「ららカフェ」のボランティア代表としてご活躍中の増田

さんに、ご自身のことや「ららカフェ」のこと、地域で活動することについてお話を伺いました。

☺増田さん：私は40年間、民間企業で働きながら二人の子供を育て日々忙しく、松ノ木には夜帰ってくるだけという生活をしていました。リタイアして10年くらいは旅行に行ったり遊んで過ごしましたが、子供たちも自立し一人になった時に「さてどうしようか」と考えたのです。子育て中に周りの人にお世話になったし、これからは地域の人と朝・夕に声をかけ合い、知り合いが増えたら楽しいだろうなと思いました。そんな時にケア24から「ららカフェ」のボランティア研修参加のお誘いを受け「お皿洗い位ならできるかな」と地域デビュー致しました。

☺ケア24：今はどんな活動をしていますか？

☺増田さん：第1～第4木曜日に東二会館で「ららカフェ」のボランティアをしています。平成26年から地域福祉活動費助成金を受けて、ノルディックウォーキング、うたごえの講師料にあてられています。助成金の申請の際、「活動の活性化」について問われます。私たちは、「活動を着実に継続していくこと」で参加している人が「活性化」されていると感じています。現に当初750人/年ほどの参加者が年々増えており、今は1100人/年を超えています。ボランティアに参加している人もこれまで社会で様々な経験を積んだ人たち

です。それぞれの得意分野を生か

して力を合わせ「ららカフェ」での経験を積んで「活性化」しています。

☺ケア24：ボランティアを通じて感じることは？

☺増田さん：地域デビューして良かったと思っています。趣味活動だけでは満たされない感動があります。私は「地域に知り合いが増えたら楽しいだろうな」という思いから地域活動を始めました。しがらみのない人たちと知り合い、話し合い、一緒に考えていくこと、それが楽しいから続けられています。みなさん何かしらの得意分野を持っているので、肩ひじを張らずにそれらを出し合うことですばらしい地域になっていくと思います。

☺ケア24：地域に出て行きにくいと感じている方に、アドバイスはありますか？

☺増田さん：一度地域に出てみると良いと思います。楽しいですよ。遊びでは得られない喜びがあります。

☺ケア24：増田さんの話の中で「楽しみ」とか「喜び」という言葉が良く聞かれます。

☺増田さん：高齢になると物欲はなくなるんです。高齢者は楽しい時を過ごすことが「一番のくすり」だと思うのです。人は夢中になったり楽しいことは続けられます。閉じこもらないで地域に出る、体が動くうちはボランティアに参加する、そして体が動かなくなったらボランティアに支援を受ける、順に受け渡すものだと思うのです。それでボランティアの質も上がるし、地域が「活性化」していきます。地域の力でできることはまだあります。年を取るのも悪くないよって若い人に示していくのも高齢者の役割だと思っています。

# 家族介護教室 ゆとり介護でいこう ～心と体をリフレッシュ～



心に余裕を、体に力を持てるようになるための講座です。

## ♪リズム体操で体を動かそう♪

お待たせしました！元劇団四季団員の講師により考案されたオリジナル体操の企画です。

ミュージカルを演じるように、楽しく体操をしましょう～！

(※椅子に座ったままできる体操ですので、体力に自信がない方でも安心して参加できます)

日時：平成31年3月27日(水) 13:30 ～ 15:00

講師：元劇団四季団員 鈴木幸造先生

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木 2-38-6)

♪こんな方にオススメ！

- ♪ ミュージカルに興味のある方
- ♪ いつもの体操に少し飽きてきた方
- ♪ 思いっきりストレス発散をしたい方

♪申込み先：ケア24松ノ木 ☎3318-8530



新しい職員が着任しました！

井上 歩 (センター長・社会福祉士)

2/1に着任いたしました。約10年間、河北リハビリテーション病院で相談員として働いておりました。何かと経験不足な点もありますが、尽力してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。



介護や福祉の相談はケア24松ノ木へ ☎3318-8530

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

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