

令和3年度 夏号 ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24阿佐谷：杉並区阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館1階

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職域において認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。
講座受講終了後にはサポーターの証「認知症サポーターカード」を差し上げます。

日時：令和3年7月29日(木)10時～11時30分

場所：阿佐谷地域区民センター 第4.5集会室

講師：らいふ三鷹 施設長 石川利明氏

定員：30名（申し込み順）

参加費：無料

申込み開始：令和3年7月15日（木）

申込み先：ケア24阿佐谷 ☎3339-1588



職員紹介

よしだ めぐみ
吉田 恵

社会福祉士
介護支援専門員

やまざき めぐみ
山崎 恵

主任介護支援専門員
看護師

しもだ みほ
下田 実穂 看護師 介護支援専門員



こばやし けい
小林 敬

(センター長)
社会福祉士
介護支援専門員

たうら まさこ
田浦 正子 主任介護支援専門員 社会福祉士
5月より入職しました。宜しくお願いします。

いちのせ さとこ
市野瀬 聡子 主任介護支援専門員 社会福祉士



活動紹介

《爪と足の健康相談室》

河北総合病院 糖尿病認定看護師 野崎房代さん



「きずなサロン」「地域ささえ愛グループ」などの活動の側で、爪や足の悩みを個別にお受けしています。関わらせていただいて、足に悩みを抱えながら、誰にも言えずに困っている方が多いと感じています。皆さまの困りごとが少しでも解決できたら嬉しく思います。どうぞお気軽にご相談下さい。

おたっしや訪問のお知らせ



杉並区では、ご高齢の方が住み慣れた地域でより安心して生活していただくために「安心おたっしや訪問」を実施しています。いざという時、どこに相談したらよいかわかるよう、担当者が自己紹介を兼ねて訪問します。訪問の際に、区からのお届けものも配布いたします。ご理解とご協力をお願いします。

※対象者には、杉並区より5月にお知らせ（黄色い封筒）が届いています。

熱中症を予防するには

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・室内でも温度を測りましょう。
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう。

水分・塩分補給
涼しい服装をする



日陰を利用



日傘・帽子



ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さん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。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」こんな時、お気軽にご相談ください。

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

☎ 3 3 3 9 - 1 5 8 8 （夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています）