ケア24

# 松ノ木ニュース

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

令和3年度 冬号

表面:認知症サポーター養成講座・

ステップアップ講座のご案内

中面:ほっ!!プロジェクト

消防からのお知らせ

裏面:家族介護教室のご案内



## 認知症サポーター養成講座

加齢とともに有病率が高くなる認知症は、誰でもなる可能性がある 脳の疾患です。認知症を正しく知り、あなたや周囲の人が認知症に なっても、おたがいに支えあえる地域について考え、対応について 学びましょう。

日時:令和3年12月14日(火) 13:30~15:00

会場:産業商工会館 展示場(杉並区阿佐谷南3丁目2番19号)

定員:20名(先着順)

申込み・問い合わせ:ケア24松ノ木 3318-8530





## <u>認知症サポーター</u> ステップアップ講座

※過去に認知症サポーター養成 講座を受講された方が対象です。

認知症サポーターは、実際には何ができるのか?どうすればいいのか? 一歩進めて、様々な認知症とその特徴や対応を学んだり、 地域の活動について知り、あなたも参加してみませんか?

日時:令和4年2月1日(火)

◆1 部 10:00~11:30 認知症の理解

(講師・らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所 平野道代氏)

◆2 部 13:00~15:30 区内認知症サポーターの取り組み紹介

(講師・杉並介護者応援団 北原理良子氏)

会場:産業商工会館 第1、2集会室(杉並区阿佐谷南3丁目2番19号) 定員:各20名(先着順)※両方受講、どちらか一方の受講でも構いません。

申込み・問い合わせ:ケア24松ノ木 3318-8530



## **人と人・人と地域とを結ぶ <sup>(ほっ!!)</sup> プロジェクト**

松ノ木ケアチーム「ほっ□-愛する地域にほっとタイム-」 ~地域の方々と共に考え、創り上げることで、

いつまでも人とつながり住みつづけられるまちに・・・

軒先にちょっと休憩できるいすや、置き傘を用意してみました。

NEW !! 置き傘も はじめました



ヌリーズ

ほっ!!

リハラボ松ノ木

座って (ほっ!!

見守りあって(ほっ!!

賛同者・いす・傘 募集中

緒に(ほっ!!)とするまちを

作っていきませんか?

ゆうゆう

堀ノ内松ノ木館

保育ルーム たんぽぽ

ケア24松ノ木

グループホーム なごみ松ノ木



すまいるウォーク杉並

### 松ノ木ケアチームとは

事務局;ケア24 松ノ木 03-3318-8530

地域住民や医療・介護・保育関係者、企業など地域に関わる様々な人で構成された、 「人や地域の元気・助け合い・支えあいの仕組みづくり」を考える会です。

一息処だけではなく、地域生活全体を応援するプロジェクトになることを目指して います。 椅子・傘の寄付や場所提供はもちろん、アイデアや参加者、 賛同者募集中! 場所や椅子・傘がなくても、見守り・声掛けという形で、活動に賛同いただいた方に はロゴシールを見える箇所に貼っていただき、たくさんの「ほっ□」があふれるあた たかいまちになったら、と願っています!

### 寒い時期にご注意を!身近なコトから火災を防ぎましょう

令和3年1月1日~9月30日までに杉並消防署管内で発生した火災は50件でした。 では、火災が起こる1番多い原因は何か、ご存知ですか?

正解は、第1位【電気火災】22件(46%)、第2位【たばこ火災】12件(25%) となっており、電気火災が最も多く発生しています。



#### 電気ストーブ火災

ストーブと可燃物が10cmほど離れていても発火することがあります。

対策

- ◆近くに燃えやすい物を置かない
- ◆ストーブで洗濯物を乾かさない



#### コンセント火災

コンセントに接続しているだけでも、感電や火災の危険があります。また、差込口にホコリがたまり、出火することがあります。

対策

- ◆定期的に点検・掃除をする
- ◆使わない時は抜き、使用時は奥まで差し込む



#### コード火災

コードを踏んで傷つけると、断線し発熱することがあります。 タップを決められた数以上で使用すると、発熱し火災になるこ とがあります。

対策

- ◆コードを家具で踏みつけない
- ◆過剰なたこ足配線はせず、コードは束ねて使用しない



#### バッテリー火災

スマートフォンの「モバイルバッテリー」、パソコンなどで使用する「リチウムイオン電池」の火災が増加しています。

対策

- ◆対策:純正品を使い、正しい充電方法か確認する
- ◆落下など外部から衝撃を与えない

これを機に、ご自宅の電気製品の使い方やコンセントの状況を見直してみて ください!

引用:杉並消防署ホームページ

### 家族介護教室のご案内

### 介護者のこころの健康



何度も同じ事を聞かれイライラしてしまう、そんな自分を責めてしまっていませんか?

介護者自身、健康を維持するためには、ストレスとなっていることに気付き、 ストレスを解消していくことが必要です。自分なりのストレス解消方法を考 えていきましょう。

日時:令和4年1月25日(火)13:30~15:30

会場: 産業商工会館 第1、2集会室

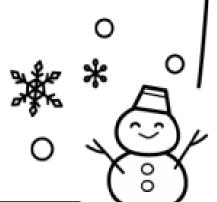
(杉並区阿佐谷南3丁目2番19号)

講師:らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所

ケアマネジャー 平野 道代氏

定員:20名(先着順)

申し込み・問い合わせ ケア 24 松ノ木 3318-8530



### この地域に介護者の会を作りませんか?

介護者の会をご存じですか?

介護者の会とは、家族を介護する方が、悩みや不安を安心して話したり、 情報交換をする場です。

残念ながらケア24松ノ木の担当地域には介護者の会がありません。

介護者同士、悩みや大変さを共有できる場を作ることが できたらいいなと考えています。

- \*介護者の会に興味・関心がある方
- \*介護の大変さを話して吐き出したい!と思っている方ケア24松ノ木まで連絡お待ちしております!

問い合わせ:ケア24松ノ木 3318-8530

