

# 令和3年度 冬号 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 櫛ビルディングB館1階

## 家族介護教室



### テーマ：シニア期になると起こる 体の変化・病気を知る

シニア期になると多くの方が感じる体の不調、病気について医師が講義します。よく起こる体の変化を知ることによって、家族と本人が対話や老い支度をする助けになればと思います。

日時：令和4年2月17日(木)10時～11時30分

場所：阿佐谷地域区民センター 3階 第4.5集会室

講師：河北ファミリークリニック南阿佐谷

院長 塩田正喜氏

定員：各30名（申し込み順）

参加費：無料

申し込み開始：令和4年2月1日（火）～



申込み先：ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

## 物忘れ相談

ケア24阿佐谷では、月に一度、ご本人・ご家族・関係者等から

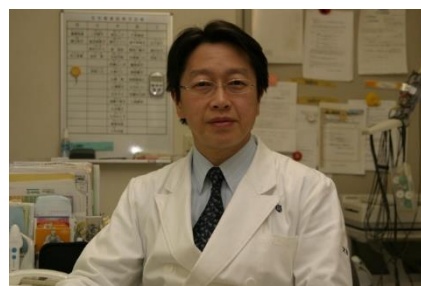
物忘れ相談医による認知症に関する相談をお受けします。

<相談日>月1回（第3水曜日の予定）<会場>ケア24阿佐谷 面談室

<申し込み> ケア24阿佐谷まで ☎3339-1588 <費用>無料

ケア24物忘れ相談医 矢部 裕之先生

杉並区医師会物忘れ相談医です

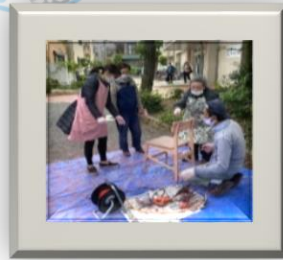


## 地域づくりの活動紹介(第2層協議体)

### 東原ぶどうの集い



### ふらい阿佐谷



誰もが思う、住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを叶えるため、地域で様々な協議を重ね、ここから生まれた声がそれぞれの活動に繋がっています。

園芸を通じた多世代交流の場づくりや、住宅街に椅子を置く活動を始めています。

### 天沼メロンの会



### 協力者を募集中！

赤い椅子作成に使用する木製の椅子のご寄付や椅子の作製に携われる方、また、赤い椅子を置いて下さる方、ご連絡お待ちしております。  
ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

天沼メロンカフェを令和3年7月よりはじめました

日時：毎月第二水曜日 午後1時より3時  
場所：シルバーはあと杉並（本天沼1-3-3リーベ杉並1階）日大二高通りにあります  
生活のことや健康のこと、日々のなんでもないようなことをおしゃべりしています。  
スーパー文化堂の買い物帰りでもどうぞお立ち寄りください。申し込みは必要ありません。

## 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

☎3339-1588（夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています）