

ケア24

松ノ木ニュース

令和4年 初夏号

編集・発行：ケア24松ノ木

表面：職員紹介

中面：体操教室・松ノ木美術館

みまもり協力員の募集

みま～も杉並

裏面：安心おたっしゅ訪問の

お知らせ

新メンバー加入！！ 今年度もどうぞよろしくおねがいします。

看護師
地域包括ケア推進員
福本 司

センター長
主任介護支援専門員
小林 輝軌

社会福祉士
門馬 美宥

保健師
石毛 彩佳

ケア24阿佐谷より異動になりました。
いつまでも住み続けたい、ほっとできる
地域と一緒に作っていきたいです。よろ
しくお願いします。自然が大好きで農作
業が趣味です。でも虫は大嫌いです。

看護師・介護支援専門員 下田 実穂

今年度よりケア24松ノ木に配属になり
ました。身の回りの不安な事や、困り事を
伺い、一緒に考えて解決に努めたいと思
います。休みの日は子供と遊んだり、料理
をすることが好きです。

社会福祉士 加藤 哲也

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

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00

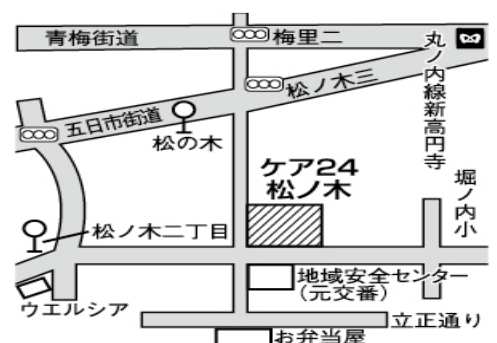
土曜日 9:00～13:00

※夜間、日曜日、祝日および年末年始も、

電話でのご相談は24時間受け付けています。

担当区域：阿佐谷南1丁目、成田東1・3・4丁目

松ノ木1～3丁目、大宮2丁目



松ノ木みんなで元気になる会～体操教室～ With コロナ

理学療法士の先生から直接指導が受けられます。参加人数には上限がありますが、最近は少し空きがあります。ぜひご参加ください。

- ◇日時：第2火曜日 14:00～15:00
- ◇場所：松ノ木集会室（松ノ木2-14-11）※松ノ木ふれあいの家の隣
- ◇費用：100円（会場費として）
- ◇定員：10名（お電話にて申し込み先着順）
- ◇持ち物：飲み物、（タオル）
- ◇内容：理学療法士による転倒予防体操

感染防止のため以下の通りご協力をお願い致します。

- ① マスクの着用②入室前の手洗い、手指消毒③体温37.5℃以上の方、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

《申し込み・お問い合わせ》
ケア24松ノ木
3318-8530



松ノ木美術館5月13日 OPEN！！

観に来てね！

ケア24松ノ木では、地域の皆さんが作った作品の展示を始めました。ぜひ立ち寄ってみてください。

- ◇開館時間：平日 9:00～19:00、土曜 9:00～13:00、日曜祝日お休み
- ◇場所：ケア24松ノ木（松ノ木3-3-4）
- ◇費用：無料
- ◇5月12日～は大人のぬり絵の作品展示を行います。バリアフリーです。車いすでもOK。なにかのついでにお立ち寄りください。

感染防止のため以下の通りご協力をお願い致します。

- ・マスクの着用・入室前の手洗い、手指消毒
- ・体温 37.5℃以上の方、体調がすぐれない方はお控えください。

《申し込み・お問い合わせ》
ケア24松ノ木
3318-8530

展示する作品も
募集しています！



“ささえあい・つながり・たすけあい”

あんしん協力員募集！！

ケア24松ノ木では、あんしん協力員＝ボランティアの方を募集しています。
今の生活を変えずに、社会の役に立つことができます！

活動内容

生活の中で近所の人や通行人などをゆるやかに見守り、気になることがあった場合はケア24にご連絡ください。

例えば…何日も電気がつけっぱなし、最近同じ話ばかりしていて様子がおかしい、等

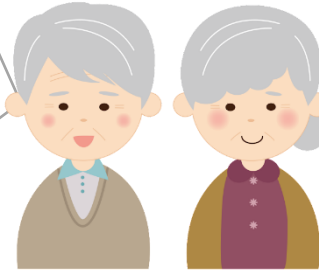
資格

どなたでもなれます。

メリット

社会の役に立てる！
連絡会で様々な情報が得られる！
地域連絡会に参加すると長寿応援ポイントがもらえる！

社会の役に立ちたい



やることや仲間が欲しい

協力員 A さん「私には何もできないと思っていたけど、特別なことはなくて、少し気にするだけなので私にも簡単にできました。私でもお役に立てるなんて。やってみてよかったわ。」

みま～も杉並・気づきのネットワークに登録しませんか！

住民同士が互いに気にかけて関係性を作る活動です。「出会い」「学び」「つながる」ことで、安心して暮らし続けられる街づくりを目指します。



見守りキーホルダー登録

もし、外出先で突然倒れる等身元が分からない状況で緊急搬送された時、迅速に住所・氏名等の確認が行えるようにするためのもの。

地域づくりセミナー

いつまでも元気で暮らすために、健康や医療、運動など、様々なテーマで開催。ぜひ、ご近所さんを誘ってご参加ください！



近隣6ヶ所のケア24と協賛企業がともに応援していきます。登録は、ケア24へお問い合わせください。
ケア24松ノ木 3318-8530

令和4年度「安心おたっしゃ訪問」

～あなたのお宅を訪問します～

いざという時、どこに相談したらよいかわかるよう、地域包括支援センター ケア24の職員が自己紹介を兼ねて訪問します。
何かございましたらお気軽にご相談ください。

■訪問の対象となる方について■

75歳以上の方（令和4年4月時点）で、要介護認定を受けていない方、医療や介護保険サービスを利用されていない方などを中心に訪問します。

■訪問する担当者について■

地域包括支援センターケア24の職員が訪問します。

- ※ 訪問担当者は、身分証明証を携帯しています。
- ※ 訪問で販売等を行うことは一切ありません。
- ※ 区職員や民生委員が訪問することもあります。



■訪問する時期について■

6月から9月末までを予定しています。感染防止対策を取りながら実施します。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

ケア24は、地域に暮らす高齢者の方の総合相談窓口です。

身の回りのことで不自由を感じた時や、家族の介護のことで困った時に相談できる、身近な相談窓口です。

ちょっと相談したい、どうしたらいいか困っている、どこに相談したら良いかわからない…

こんな時、ケア24松ノ木にご相談ください！

相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。



こんなこともやっています。
お気軽にお問合せください！

物忘れ相談



介護する家族の支援



車椅子の貸し出し
福祉用具の展示や紹介



地域情報の紹介
サロン・運動・趣味活動など