

ケア24松ノ木ニュース

令和4年夏号

家族介護教室のご案内

はじめての傾聴講座 ～やさしい聴き手になるために～

傾聴とは、「耳」「目」「心」を傾けて一生懸命に相手の話を聞くコミュニケーション方法です。傾聴のポイントを学び、普段のコミュニケーションに取り入れることで、介護者自身の心も軽くなることを願っています。

日 時：令和4年7月22日（金）10時～11時30分

場 所：産業商工会館 展示場（阿佐谷南3-2-19）

講 師：ケアプランえん 小林 善和ケアマネジャー

定 員：20名

参加費：無料

※7/1 申し込み受付開始

暮らしを支える回想法 ～楽しいおしゃべりで認知症予防～

懐かしい物や映像などを見て思い出を語り合う回想法は、脳を活性化し気持ちを安定させ、続けることで認知症の進行予防につながる可能性があるといわれています。回想法について楽しく学びましょう。

日 時：令和4年9月30日（金）10時～11時30分

場 所：産業商工会館 展示場（阿佐谷南3-2-19）

講 師：ケアプランえん 小林 善和ケアマネジャー

定 員：20名

参加費：無料

※9/1 申し込み受付開始

介護者の会「秋桜」

阿佐谷地域に新しく介護者の会「秋桜(こすもす)」が発足しました！
一人で抱え込まず、大変な思い、不安を介護経験者同士で話してみませんか？

家族介護教室・家族会についての問い合わせ・申し込み
ケア24松ノ木 3318-8530

健康寿命を延ばす!自分の足で歩ける!やりたいを叶える!

まずは、基本チェックリストで自分の心身の状態をチェックしてみましょう!

		質問項目	いずれかに○をお付けください	
生活全般	1	バスや電車で一人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養状態	11	6か月で2~3kg体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	BMIが18.5未満(体重 kg÷身長 m÷身長 m)	はい	いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもり	16	週1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあると言われますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
うつ傾向	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽に出来ていたことが今は億劫に感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ
ピンクの欄に○がついた合計			個	

基本チェックリストでピンクの欄についた○の数が・・・

0～3個

・今のままで大丈夫！

4～7個

・もう少し頑張りましょう

8個以上

・頑張りましょう！

各項目別で半分以上ピンク○という結果になった方も少し心配かもしれません。

一度、ケア24にご相談ください！！

あなたにピッタリの取り組みを一緒に考えます。



専門職から
個別指導が
受けられる

短期集中予防サービス事業

要支援1、2や基本チェックリストで「頑張りましょう」という結果だった方は、利用の対象になるかもしれません。

通所型短期集中プログラム

利用期間：原則3ヶ月（最大6か月）送迎：必要に応じて（バスポイント制）
利用料金：週1回1,600円/月、週2回3,200円/月（送迎ありの場合）

運動器機能向上プログラム

スタッフ：理学療法士、看護師、
健康運動指導士

利用時間：9：30～11：30

内容：基本的な動作、姿勢や歩行の
改善、筋力や体力向上に向け
た個別的なプログラム

生活行為向上プログラム

スタッフ：作業療法士、看護師、
管理栄養士、歯科衛生士

時間：9：30～12：30

食事：実費負担1食750円程度
内容：日常生活に必要な動作（更衣
や入浴動作等）意欲低下や気
持ちの落ち込み、体重のコン
トロールや栄養改善、口腔衛
生、飲み込む力等に対する個
別的なプログラム

訪問型短期集中プログラム

利用期間：1～3ヶ月、必要に応じ月1～週1回（1回1時間程度）

利用料金：500円/1回

派遣職種：看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、歯科衛生士

時間：平日の9：00～17：00の間で訪問可能な日程をご相談

内容：自宅の階段の上り下り、浴槽をまたぐ動作、栄養に配慮した料理方法等自宅
や周辺的环境に関係した個別的プログラム（一例です）

※利用には条件があります。ケア24へ一度ご相談ください。

松ノ木ケアチーム ゆるキャラ 大募集

あなたが考えたキャラクターが
松ノ木ケアチームの新しい**公式キャラクター**に！
採用されたデザインは、地域住民にお配りする商品や地域
に設置する椅子等に貼りだされます。

募集期間

令和4年6月10日
～
令和4年8月31日

テーマ

「松、松ノ木、支え
あい、助け合い」

応募資格

全国どなたでも
プロ・アマ不問

採用作品発表

令和4年9月中旬
ケア24松ノ木内
掲示板にて

松ノ木美術館最新情報

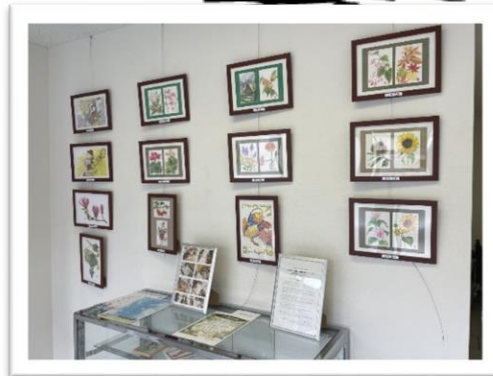
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館で活動する「大人のぬりえ教室」の作品展示を行いました。たくさんの方が見に来られました。

6月15日からは、にじのいるか保育園の子どもたちが作った作品を展示します。

ぜひお越しください。

場所：ケア24 松ノ木(松ノ木 3-3-4)

開所時間：平日 9:00～19:00、土曜 9:00～13:00 (日、祝日はお休み)



展示作品随時募集！！

ケア24松ノ木では、松ノ木美術館に展示する作品を募集しています。

たくさんの方に見ていただくチャンスです！個人でも団体でもOK！お気軽にお問合せください。

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

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