

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:03-3318-8530 FAX:03-3318-8533

令和4年秋号

表面：家族介護教室、認知症サポーター
養成講座

中面：ゆうゆう文化祭

松ノ木ケアチームウォークラリー

裏面：体操教室、秋桜

家族介護教室 介護者のこころの健康 ～気持ちの余裕を求めて～

介護のこと、仕事や子育てのこと、自分自身のことなどで、余裕がないからイライラしてしまう。今より少しでも心穏やかに在宅介護をする秘訣や、心構えを、ケアマネジャーの立場からお話しします。

日時：令和4年11月24日（木）10:00～11:30

場所：産業商工会館 第1、2集会室（阿佐谷南3-2-19）

講師：らいふ阿佐ヶ谷指定居宅介護支援事業所

主任ケアマネジャー 平野 道代 氏

定員：30名（先着順）11月1日申込み受付開始

参加費：無料



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、お互いに支えあえるよう、対応について学びましょう。

日時：令和4年11月15日（火）13:30～15:00

場所：産業商工会館 展示場（阿佐谷南3-2-19）

講師：河北居宅介護支援事業所

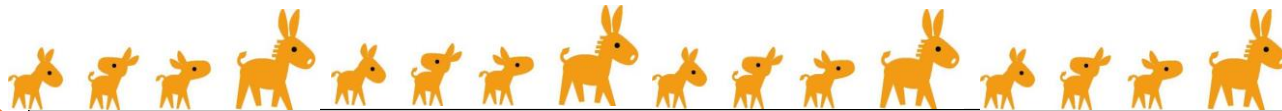
主任ケアマネジャー 安田 雄一 氏

定員：20名（先着順）11月1日申込み受付開始

参加費：無料



※初めての受講の方のみ、オレンジリングをお渡しします。



感染防止のため、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。
お問い合わせ・お申し込みは、**ケア24 松ノ木 03-3318-8530** まで

参加無料

長寿応援ポイント対象

みま～も登録もできる

ゆうゆう文化祭

日時：令和4年10月31日（月）

第1部 13:30～14:30 専門家が教える自分の足で歩き続けるコツ

第2部 14:30～15:30 もっともっと知ろう、地域の元気の源

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6）

第1部 第1会場

介護予防体操

いつまでも自分の足で
歩き続けるため、
必要な運動の
実践解説。

第1部 第2会場

足の相談会

認定看護師があなた
の足、爪のお悩みに
お答え。一生歩ける
足づくり。

第2部

各活動団体ブース

松ノ木周辺で体操や
趣味活動を行う団体
が出演します

第2部では、太極拳やノルディックウォーキングの体験、地域の体操教室について知ることができます。また、マジックショーや楽器演奏、看護師による健康相談等、盛りだくさん！

※第1部については事前申し込み制です。10月1日～受付開始。

定員になり次第締め切らせていただきます。第2部は自由参加。入場退場も自由です。

松ノ木地域にはたくさんの自主グループが元気に活動中。

ゆうゆう文化祭に来たら、“自分の足で歩き続けられるコツ”と
“健康でいるための秘訣”がわかります！そして“仲間ができます”。
みなさまの来場お待ちしております。

お申し込み・お問い合わせ

ケア24松ノ木

03-3318-8530

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

03-3315-7760

松ノ木ケアチーム主催

歩いてスタンプを集めて景品 GET!

ウォークラリー

令和4年10月24日～令和4年11月25日



年齢問わず
どなたでも
参加 OK!
無料

絵や写真、刺繍などの作品を観ながら

街歩き

景品
あり

閉じこもりがちなこんな時期だからこそ、外へお出かけしませんか?

参加方法

- ケア24松ノ木、ゆうゆう堀ノ内松ノ木館でスタンプラリーの台紙 MAP を受け取りましょう。
- MAP をもとに各施設を訪ねて、そこに展示された作品のそばに貼ってあるステッカーのキーワードを台紙の回答欄に記入しましょう。
- ※営業時間外は作品が見れないこともあります。平日の昼間に歩くことをおすすめします。

景品交換方法

- スタンプを全部集めたら、下記施設にて簡単なアンケートをご記入ください。景品をお渡しします。
- ※先着順
- ケア24松ノ木
- ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

やむを得ず変更となる可能性がございます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。不明点がございましたら、ご連絡ください。

イベント主催：松ノ木ケアチーム 松ノ木ケアチームとは、近隣の住民、民生委員、介護福祉事業所が集まり、松ノ木～成田東の小地域で暮らしやすい生活や、人と地域の元気、助け合いを考える会です。

イベントに関してのお問い合わせは

ケア24松ノ木 03-3318-8530
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館 03-3315-7760

松ノ木 みんなで元気になる会～体操教室～

今年からケア 24 を卒業し、活動が自主化しました。リハビリの専門家をまねいて、なんと 100 円！で転倒予防のための体操指導が受けられます！和気あいあいな雰囲気の中、無理なく運動できます。ぜひご参加ください。



開催日：毎月第 2 火曜日
14:00～15:00
参加費：100 円（会場代に使用）
場 所：松ノ木集会室
（松ノ木 2 丁目 14-3）
※松ノ木ふれあいの家 敷地内



お申し込み・お問い合わせ
ケア 24 松ノ木 03-3318-8530

こすもす 介護者の会「秋桜」

悩みや不安を介護経験者と共に語り合うことで、気持ちが軽くなれる場所として、介護者の会があります。聞くだけの参加でも大丈夫です。毎日頑張っている皆さん、ほっと一息つきませんか？

開催日：毎月第 4 木曜日 13:30～15:30
参加費：200 円（お茶代、感染症対策費等に使用）
場 所：阿佐谷南 1 丁目

※個人宅のため、住所は非公開としております。
申し込み時にお伝えします。

お申し込み・お問い合わせ
ケア 24 松ノ木 03-3318-8530

編集・発行：杉並区地域包括支援センターケア 24 松ノ木

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

〒166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4 Tel 03-3318-8530 Fax 03-3318-8533

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。