

# ケア24松ノ木ニュース

～令和5年 冬号～

発行：杉並区地域包括支援センターケア24 松ノ木

## 家族介護教室のお知らせ

### 成年後見制度の基本のキ

認知症などで判断能力が低下し、お金や書類の管理ができなくなった時のことを考えたことはありますか？ いざという時のため、成年後見制度について学びます。制度の種類や、できること、できないことなど、わかりやすく説明いたします。

日時：令和5年12月15日（金）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：東京都社会保険労務士会中野杉並支部  
野村 紀子先生、渡井 保仁先生

定員：20名

費用：無料

お申込み・お問合せ：ケア24 松ノ木 3318-8530



### 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

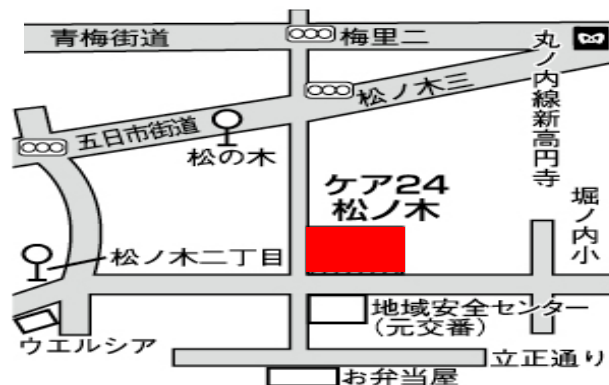
TEL:03-3318-8530/FAX:03-3318-8533

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



# わがまちのお食事処

## このは食堂

コロナを経て、7月より再開しました。季節の素材を使ったワンプレート料理がいただけます。コンセプトは「食べると思い出す、田舎料理、おふくろの味」。取材に伺った時は、4か月の赤ちゃんから92歳の方まで幅広い年代の方がおられました。

営業日時：第2、4火曜日 11:30~14:30

場所：沼崎さんち（成田東4-35-19）

代金：600円 お問い合わせ先：03-3312-7312

代表沼崎さん「地域の方が気軽に立ち寄れる場所として作りました。スタッフ一同お待ちしております。ゆっくりしてってください。」

※予約は不要です。なくなり次第終了となります



この日のメニューは

- ・冬瓜のあんかけ
- ・れんこんの炒め煮
- ・いなだの照り焼き
- ・いもがら胡麻和え
- ・きのこ汁、でした。



## グループ山びこ

営業日時：第4木曜日 12:00~13:00

年内は祭日や年末年始にあたるため、年明けから再開。

場所：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館（松ノ木2-38-6）

代金：500円 お問い合わせ先：03-3313-9176（檜森さん）

※要予約（ゆうゆう館にある予約表に記入し予約）

ゆうゆう堀ノ内松ノ木館（03-3315-7760）に電話して空きの確認もできます。

初参加でも、70~80代の方が数人いて、気軽におしゃべりしながらいただきました。

**また食べたいやさしいお母さんの味**



柔らかい牛肉のすき焼き風  
味噌田楽（…大根もあった）  
椎茸と青菜のおひたし  
ワカメと豆腐のお味噌汁  
皮まで食べられる焼きりんご



※どれもおいしくてつい撮る前に・・・

自分でできる

# 認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人でもチェックできます。

		まったく ない	ときどき ある	頻繁にあ る	いつもそ うだ
1	財布や鍵など、ものを置いた場所が分からなくなることがありますか。	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話が思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3	周りの人からいつも同じことを聞く等のもの忘れがあるといわれますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8	バスや電車、自家用車等を使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1～10の合計を計算 **合計点**  点

20点以上の方は認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

認知症サポート医による

## 物忘れ相談のご案内

「認知症」は適切な治療を早く開始することがとても大切です。不安のある方に、認知症サポート医が相談に応じ、生活や対応方法のアドバイス、医療機関の紹介を行います。



ケア24松ノ木の  
認知症サポート医は  
成宗診療所加藤章先生です

費用:無料 会場:ケア24松ノ木 お問い合わせ:ケア24松ノ木 3318-8530





共催；杉並区・東京都認知症疾患医療センター 浴風会病院

## 認知症サポーター ステップアップ講座

ケア24 成田・松ノ木・和田  
チームオレンジ（※）合同企画

認知症になってもいきいきと前向きに生活をしていくため、本当に必要な支援のヒントは、本人の思いや視点の中にあります。周囲の人の困りごとに向きがちな支援の目線ですが、今一度、本人の思い・視点から支援を見直してみませんか？

鎌倉市で様々な取り組みを実践されており、認知症の支援について書かれた『認知症の人の困りごと解決ブック』の著者である、稲田秀樹氏にご講演いただきます。

※チームオレンジ：認知症サポーター養成講座とステップアップ講座を受講した人を中心に、認知症の人を地域で支えて行くチームです。

日時；令和5年11月28日（火） 13：30～15：00

会場；セシオン杉並 2階 講座室

対象；区内在住・在勤の認知症サポーター

認知症サポーター養成講座受講予定者

（定員；70名 先着順）

申し込み；ケア24松ノ木 03-3318-8530



### 講師紹介 稲田秀樹氏

一般社団法人かまくら認知症ネットワーク代表理事  
株式会社さくらコミュニティーケアサービス代表取締役

デイサービスの介護職員、生活相談員、管理者を経て2011年認知症対応型デイサービス「ケアサロンさくら」開設、一般社団法人かまくら認知症ネットワーク設立。2016年認知症の人が地域貢献を行うデイサービス「ワーキングデイわかば」開設。神奈川オレンジネットワーク代表理事。

認知症の人の困りごとをわかりやすく解説し解決のヒントを提案する本、「認知症の人の“困りごと”解決ブック」（中央法規出版）を今年8月に刊行。

★2020年NHK厚生文化事業団「認知症とともに生きるまち大賞」受賞

★2021年日本認知症ケア学会読売認知症ケア賞・実践ケア賞受賞

★2023年度日本認知症ケア学会石崎賞受賞

