

ケア24 松ノ木ニュース

発行：杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木

表面：介護者の会「秋桜」
中面：地域のサロン紹介
裏面：ケア24松ノ木から
お知らせ



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：第4木曜日 時間：13時30分～15時30分 出入り自由

場所：杉並区成田東4-35-9 沼崎さん家

東京メトロ丸ノ内線「南阿佐ヶ谷駅」徒歩5分

3月28日(木) 13:30～15:30	6月27日(木) 13:30～15:30
4月25日(木) 13:30～15:30	7月25日(木) 13:30～15:30
5月23日(木) 13:30～15:30	8月22日(木) 13:30～15:30



↑青梅街道から東田町交番を曲がって一本目を右。
↓ブロック先の角です。



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 9:00～19:00 土 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。

担当地域：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

100歳まで元気でいたい人、この指と〜まれ

あなたの居場所！ここにいます！

〜地域のサロン紹介〜



1日1回誰かと挨拶していますか？お話しはしていますか？人と話すことは認知症予防になります。心と体の健康につながります。生活が充実すること間違いなし！地域のサロンを2つ紹介します。

ほっ!!とタイム

松ノ木ケアチームによる
ほっ!!とひと息 井戸端プロジェクト



— 愛する地域にほっとタイム —

地域に住む皆さんが作る地域交流の場。0歳から高齢者までみんな参加OK。
お茶を飲んでゆっくりするもよし！体を動かす運動もよし！歌うもよし！？
いつ来てもいつ帰ってもいいのです。気軽にお越しください。



マツコ

- ・ 普段話す機会がないからお話したい
- ・ ちょっと相談がしたい
- ・ ほっとできる居場所がほしい
- ・ 近所に知り合いを作りたい
- ・ お友達と一緒に来ても
もちろん OK です

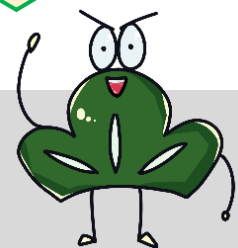


松(しょう)ちゃん

【ほっ!!とタイムのいいところ】

看護師やケアマネ、保育士や施設職員等様々な専門職が参加していること！専門職と顔見知りになれる上、ちょっとした相談ができます。

災害やこれからの備えて
顔見知りを増すことが大事！



松尾

【日時】 第1、3火曜日 13時30分～15時

【場所】 第1火曜日 ケア24松ノ木
第3火曜日 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

【参加費】 無料 ※ゆうゆう館開催ではコーヒー（100円）が飲めます☺

主催：松ノ木ケアチーム お問い合わせ：事務局ケア24松ノ木 03-3318-8530

あなたの話 聴く広場

『ふらりと』



年齢、性別、問いません。
お子さま連れ、介護者同伴、車椅子も大歓迎！

毎月第3日曜日の午後は、お茶飲みながら
傾聴ボランティアとおしゃべりしませんか。

3/17, 4/21, 5/19, 6/16

* 13時30分～15時まで

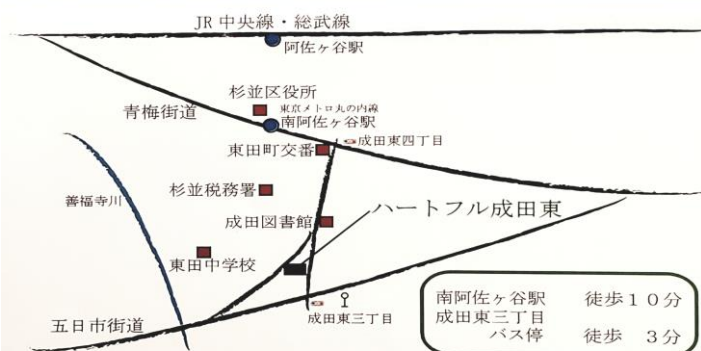
* 個別にお話をうかがいます。

* まずは気軽にお越しいただくか、お電話下さい。



- 誰かと話がしたい。だけど何を話したらいいのかわからない…。
安心して下さい！話を聴くボランティアが一人ひとりに寄り添います。
- 誰かにグチや悩みを聞いてもらいたい。
お一人60分以内ですが、あなたのお話をじっくりお聴きします。
- 場所は、ハートフル成田東さんの地域交流室をお借りしています。
成田図書館のすぐ近くで、道路に面した明るいオープンスペースです。
駐車場はご利用できません。自転車 OK！

ご案内図



【連絡先】

ケア24松ノ木 まで
03-3318-8530

【場所】

ハートフル成田東 地域交流室
杉並区成田東 3-26-6

✿主催：お話を聴くボランティア 傾聴サークル・クローバーについて

傾聴ボランティア養成講座修了生又は同等以上の聴く技術を持つボランティアが地域の皆さまのお話をお聴きする活動をしています。サークルを結成して10年。会員数は20名ほどです。区内の高齢者施設、個人宅、医療機関などを定期訪問しています。杉並区社会福祉協議会ボランティアセンターの登録団体です（代表：小野澤由貴子）。

認知症予防には人との会話！ 参加することに意義がある！
一日誰ともしゃべらない日がある方！ 気持ちのうるおいが欲しい方！
心を温めに来ませんか！ ぜひお気軽に。ご参加お待ちしております！

ほっ!!

元気なうちから居場所づくり ケア 24 松ノ木に行こう!



松ノ木図書館

地域の方に
寄贈いただいた本を
読むことができます。
持ち帰って
読むもよし。
イスがあるので
読んでいくもよし。
うれしいエアコン完備!

ちいさな畑

池田商店さんと
花咲かせ隊「バーベナの会」のご協力で、
ケア 24 松ノ木に小さな畑が誕生しました。
寄付いただいた野菜や花を植えています。
浅くても大丈夫な野菜苗や種募集中です。



松ノ木美術館



地域にお住まいの方の作品を展示しています。
水彩画 塗り絵 イラスト 能面 LEGO 折り紙
ジャンルや年齢問わず
あなたの作品も展示してみませんか?

ほっ!!とタイム いす・傘貸出もしてます

第1 火曜日 13:30~15:00

松ノ木ケアチームによる
『おしゃべりの会』です。
難しい事抜き! おしゃべりに来てください。
ケアマネ・看護師・保育士など 専門職もいます。



情報コーナー



地域のお役立ち情報を
掲示しています。

ごはん会



第3 木曜日 12:00~13:00
500円 (予約制)

神子島米店さんのご協力で
月1回 ワンコインで お昼ごはん!
みんなで食べると美味しい!
栄養士さんのワンポイントアドバイスも!

将棋の会

毎週木曜日 10:30~12:00



将棋の他に、囲碁もあります。
トランプ、花札など ご持参歓迎!
おしゃべりは苦手という方もお気軽にどうぞ~

※祭日・年末年始は上記の開催はお休みです 天候不良の時も当日中止になることがあります
お問い合わせは ケア 24 松ノ木 ☎03-3318-8530
(平日 9:00~19:00 土曜 9:00~13:00)