

ケア24松ノ木ニュース

表面:メンバー紹介

中面:たすけあいネットワーク

音楽療法参加者募集

発行: 杉並区地域包括支援センター ケア24松ノ木

裏面:松ノ木カレッジ受講生募集



令和6年度もよろしくお願いたします!

ケア24は高齢者の総合相談窓口です。介護の相談はもちろん、介護予防など様々なご案内や、耳より情報コーナーも設置しております。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、お元気なうちからケア24をご活用下さい。職員一同、お待ちしております。



地域包括ケア推進員・看護師
福本 司

社会福祉士
門馬 美宥

社会福祉士
加藤 哲也

看護師・介護支援専門員
下田 実穂

センター長・主任介護支援専門員
小林 輝軌

社会福祉士 吉原 藍子

河北総合病院より異動になりました。地域の方のお困りごとや心配ごとをお聴きしながら、その人らしく生活ができるようお手伝いしていきたいです。よろしくお願いたします。散歩をして自然の花々を愛でたり、美味しいものを食べに出かけるのが好きです。



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



たすけあいネットワーク（地域の目）

たすけあいネットワーク（地域の目）とは、あんしん協力員（地域のボランティア）が見守りや声かけで高齢者をサポートし、互いに支え合う事業です。



令和5年度活動報告

ケア24松ノ木では、41名の方にあんしん協力員として活動していただいています。「いつも開いている雨戸が閉まりっぱなしだわ」「日頃から挨拶し合っていたら、ちょっとした困りごとの時も助け合えるかも」など普段の生活の中のちょっとしたことを気にしながら、ゆるやかな見守り活動をしています。

あんしん協力員の皆様は月に一度集まり、勉強会や情報交換を行っています。令和5年度は、認知症の方への声のかけ方勉強会や救命講習、詐欺被害防止等の勉強会を行いました。さらに、AEDや井戸水の場所確認を行い、それを広められないか、という話しも広がりつつあります。

あんしん協力員の方からは、「見守りを

意識して歩くようになった」「月に一度集まることは、自分のためでもあり、人のためにもなる。交流の機会となっていてよかった」「認知症の人への対応の仕方を勉強したい」など意欲的なお言葉も伺うことができました。

ケア24としても、あんしん協力員の皆様の意識が高まり、これまで以上に見守り・支え合う地域になってきていると感じています。これからもこの輪がもっともっと広がり、深まり、充実していくことを期待しています。



↑月に一度の勉強会の様子

あんしん協力員募集！

- ボランティアとして活動します。
- 様々な見守り活動を行います。個別の見守り、ゆるやかな見守り（日常生活の中での地域の高齢者等の見守り）、地域活動への参加等
- 日常と違った変化に気付いた場合は、ケア24に情報提供を行います
- 月1回の地域連絡会に参加して、勉強会や地域の情報交換を行います

ちょっと気にかけてもらいたい人ご登録を！

「一人暮らしだから心配」「時々声をかけてほしい」「時々安否確認してほしい」という方、ぜひご登録を！あんしん協力員が見守ります。

例1：週に1度協力員が訪問して、心配事などが無いか伺います。

例2：雨戸が空いているかなど、外から緩やかに見守ります。

5月15日
始動!

認知症予防の 音楽療法

健康寿命をのばそう!

参加者募集!

音楽療法士の指導で音楽を楽しみながら
健康づくりしませんか。

好きな歌をうたう

楽器をならす

リズム運動

音楽でたのしく脳トレーニング!

日時:第1,3水曜日 午後2時~3時

場所:杉並区大宮2丁目 個人宅 高千穂大学近く

会費:500円/回 会場使用料として

持ち物:お茶や水等の飲み物

問い合わせ先:ケア24松ノ木 03-3318-8530

講師:貫行子(ぬきみちこ)先生

高齢者音楽療法の第一人者。東京藝術大学音楽学部卒業。たくさんの大学で教授を務められました。

前上野学園大学音楽客員教授、日本音楽療法学会評議員、学会認定音楽療法士、日本音楽心理学音楽療法懇話会会長。

研究発表や著書も多数。『高齢者の音楽療法』音楽之友社ほか。

あなたの力、地域で活かしませんか

ケア24松ノ木 地域デビュー応援企画

松ノ木カレッジ 受講生募集!



地域社会に貢献する人材、協働の担い手として活躍できる
地域活動に必要な知識・技術を学べます!

申込〆切

5月10日(金)〆

定員：20名

申し込みはこちらまで
ケア24松ノ木
03-3318-8530



修了証の発行!

研修終了後には「ケア24松ノ木認定受講修了証」を発行。
地域貢献、地域活動をする基礎が身につきます。



欠席しても置いて行かれない! 動画視聴!

やむを得ず欠席した場合、来所連絡後、ケア24松ノ木にて、当日の動画を視聴できます。



多彩な講師陣!

外部の講師に講義をお願いしています。臨床心理士や理学療法士等の専門職の話を聴けるチャンスです。

...講義内容予定...

5月28日(火)10:30~12:00 コミュニケーション技法~傾聴、共感~

6月25日(火)10:30~12:00 要支援者とは~支援が必要な人ってどんな人?~

7月23日(火)10:30~12:00 施設見学&お弁当試食会~特別養護老人ホーム&小規模多機能型居宅介護『ハートフル成田東』見学&配食弁当を食べてみよう~

*8月は休校。9月以降も防災やうつ、認知症等、様々な講座を予定しています。

*原則1年通してご参加ください。単発での参加はご遠慮ください。

受講会場 ハートフル成田東 成田東3-26-6

受講費用 無料 受講日程 毎月第4火曜日

期間 令和6年5月~令和7年3月

申込み/問合わせ ケア24松ノ木 03-3318-8530

