

令和7年度 春号 ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24 阿佐谷：杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディングB館 1階

ケア24阿佐谷 職員紹介



ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや在宅介護について、総合的な相談・支援をいたします。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」こんな時、お気軽にご相談ください。

＜担当地区＞

- ・阿佐谷北1～6丁目
- ・阿佐谷南2丁目
- ・本天沼1丁目
- ・下井草1丁目

＜窓口受付時間＞

- ・月～金曜日 午前9時～午後7時
- ・土曜日 午前9時～午後1時

☎ 03-3339-1588

※夜間、日曜日、祝日及び年末年始の緊急時のご相談は電話で24時間受け付けています

＜所在地＞

杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディングB館 1階





かがやく 阿佐谷びと

『かがやく阿佐谷びと』とは？・・・阿佐谷エリアですてきなシニアライフをおくる方々をご紹介しますコーナーです。



高松 一子さん
阿佐谷びと Vol.3

デイサービスに週1回通うほか、自宅でも足の運動を欠かさず、食事も栄養を考えて用意しているという高松さんは97歳。

趣味の短歌を始めたのは50年以上前、「婦人之友」という雑誌に初めて投稿した歌5首が掲載されてからというもの、現在も2誌に投稿を続けています。「見たよ」とか「最近載らないね」と言ってくれる友達の声かけや、掲載されるともらえる図書カードが動機づけになっているそうです。

ご本人からの一言：

「散歩するテレビ番組見つつ漕ぐ十五分間のペダル運動」

第17回阿佐谷地域懇談会開催



3/14に5年ぶりの開催となりました。今回のテーマは「わたしがつくるASAGAYA」です。阿佐谷地域でご活躍の地域住民の皆様、地域でお仕事をされる皆様、総勢80名程の方々にご参加いただきました。前半はケア24阿佐谷が関わる6箇所の第二層協議体や各種地域活動を紹介。後半は「地域活動をしていてよかったこと」をお題に闊達な意見交換がなされました。ご参加ありがとうございます、次回もよろしくお願いいたします！