

# ケア24阿佐谷ニュース立春号

## 令和8年4月1日から ケア24の開所時間が変わります

変更前

月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

変更後

月～土曜日  
9:00～17:00

夜間、日曜日、祝日及び年末年始はお休みです。  
緊急時のご相談は、電話で受け付けています。



## 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的生活に関する事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・本天沼1丁目・阿佐谷南2丁目  
・下井草1丁目

＜所在地＞ 杉並区阿佐谷北1-3-12櫻ビルディングB館1階

＜連絡先＞ ☎ 03-3339-1588



## 家族介護教室

ACPアドバンス・ケア・プランニング(人生会議)について考えましょう。  
～すごろくを通してACPや老後のライフイベントについて知ろう～

日時：令和8年2月13日（金）10:00～11:30

場所：阿佐谷地域区民センター 2階 第1・2・3集会室

住所：杉並区阿佐谷北1-1-1

講師：おうちの診療所中野 理学療法士 横田達之氏

定員：20名（申し込み順） 参加費：無料

対象：杉並区在住勤の方

申し込み開始：令和8年2月2日（月）～

申し込み先：ケア24阿佐谷

☎ 03-3339-1588



## 認知症ステップアップ講座

※ステップダウン講座！！ 認知症すごろくを通して認知症を身近に感じて理解しましょう

日時：令和8年2月20日（金）14:30～16:00

場所：河北前田病院 5階談話室

住所：杉並区本天沼1-2-1

講師：おれんじエール（チームオレンジ）

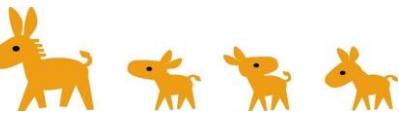
定員：20名（申し込み順） 参加費：無料

対象：杉並区在住勤で認知症サポーター養成講座を受講済の方

申し込み開始：令和8年2月2日（月）～

申し込み先：ケア24阿佐谷

☎ 03-3339-1588





# 阿佐谷地域の二層協議体と地域の集い場所



## あさ北きずなサロン

皆さんのお憩いの場 交流の場 学びと健康の場として気軽にご利用いただけるサロンです

**第1・第3水曜日に開催しています**

**東原ぶどうの集い** 2021/7開始  
ぶどうの粒や房のようにつながり合う  
住みやすい街つくり 情報発信  
3か月に1回話し合いをしています

## 真木の会

ゆっくり楽しい体操の会です。お口の体操もします

**第2・第4水曜日に開催しています**

## ゆうむと歌う会

昭和の歌を仲良くみんなで歌う会です

**第4水曜日に開催しています**

**天沼メロンの会** 2021/4開始  
メロンの網目のように地域をつなぐ  
いつでもちょっと立ち寄れる思い立った時に話せる場をつくる  
**第2水曜日メロンカフェを開催しています**

## まちサロンおきやんち

阿佐谷地区の誰もが安心して訪れる  
ことのできる多世代交流および地域  
活動の場です

**第2火曜日きずなサロンを開催しています**



## あさの会

ピアノに合わせて美しいメロディーと言葉の優しさを大切に楽しく歌いましょう

**第2水曜日メロンカフェを開催しています**

## あさきたシルクロード

2022/4開始  
オアシスのような癒し 憩いを地域にひろげたい色々な人が 色々な形で活動に参加融合する地域

**第2火曜日オレンジサロン、  
第4土曜日なんでも相談会を開催しています**

## ウォーキンググループ 「けやきの会」

ウォーキングは脳を活性化して老化を防いだり足腰が鍛えられます

**毎月1回活動しています**

## 第二層協議体とは？

「年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けたいという思い」を叶えるため、様々な話し合いや協議を重ねる場所。話し合いから、具体的な活動に発展しています。