

# ケア24西荻だより

昨年末は暖かく外へ出るのも楽でしたが、年が明けてからはめっきり寒くなり冬らしくなりました。インフルエンザも流行りだしたようですので手洗い・うがいをしっかり行って予防していきましょう。ノロウイルスなどの感染力が高く重症になる胃腸炎にも効果的ですので手袋をしても手洗いは行ってください。

## .....家族介護教室のご案内.....

**来て見て触れて、備えよう！**  
**～転ばぬ先の福祉用具活用術。**  
**いつまでも自宅で安全に暮らすために～**

高齢者の転倒を予防するために、自宅の中の危ない所を見直すポイント、転びにくい生活習慣、危険を減らす具体的な方法について、手軽にできる方法も含めて、わかりやすく説明していただきます。

日時 **2月15日(水) 10時～11時半**  
 講師 パナソニックエイジフリー(株)  
 作業療法士 船谷 俊彰 氏  
 場所 西荻南区民集会所 対象 区内在住・在勤の方  
 定員 30名(申込順) 参加費 無料  
 申込み ケア24西荻 電話(3333)4668



## .....西荻健康体操のご案内.....

昨年9月から月1回定期開催し始めた西荻健康体操、2月からわがまち一番の会のご協力で、月2回開催することになりました。1回目は今まで通りの内容で、理学療法士・中崎氏の講師によるミニ体力測定、ストレッチ、セラバンド体操、認知症予防体操(コグニサイズ)等、2回目はわがまち一番の会によるストレッチ、ボール体操、筋力アップ、茶話会等です。

日程 **1/26(木)、2/9(木)、3/7(火)** は 中崎理学療法士  
**2/23(木)、3/21(火)** は わがまち一番の会



会場 西荻南区民集会所  
 時間 午後1時半～3時  
 参加費 1回 200円  
 申込み ケア24西荻  
 電話(3333)4668



地域の社会資源紹介⑥（このコーナーでは高齢者が利用する地域の社会資源をシリーズで紹介しています）

**親しまれる商店会を目指し、日曜あさ市頑張ってます！**

## 西荻東銀座会（西荻南神明通り沿い）

西荻東銀座会は、西荻窪駅寄りの神明通りの両側に位置する商店会で、50 店程が加盟しています。毎月第三日曜日の午前 8 時～11 時に、神明通りを歩行者天国にして開催される「あさ市」は、昭和 50 年から続く西荻の名物行事で、この 8 月には 500 回を数えます。地元の商店に加え、手作り品や産直品の販売も含めて毎回 40 店程が出店し、多くの人でにぎわっています。あさ市に合わせて西荻南区民集会所で開かれる「西荻南さずなサロン」の運営にも協力しています。

西荻南児童公園では 12 月から 1 月に「グリーンボックス キャンドル」が手がける冬季イベント“ひかりのにわ”が、地域に暖かな街角を届けています。

一昨年には 40 周年を記念してオリジナルキャラクター「あさいちくん」が誕生しました。地域の皆さんにより親しまれる商店会をめざしているそうです。

あさ市の風景



ひかりのにわ

あさいちくんです



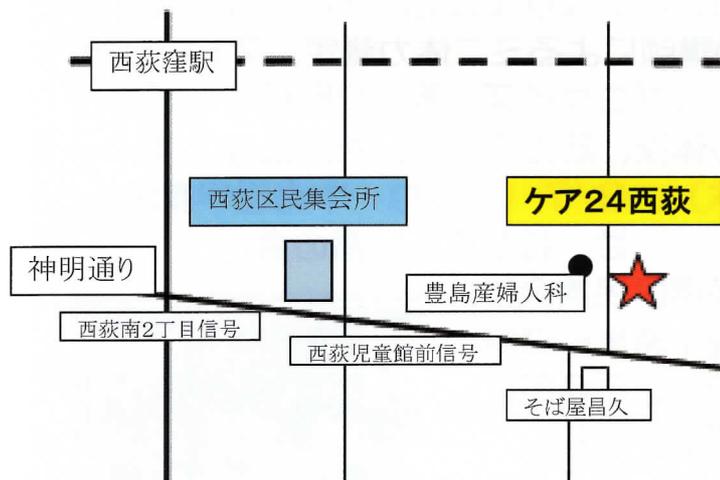
## おひるごはんの会 に参加しませんか？

毎月第 4 土曜日の 11 時～ケア 24 西荻では食事会を開催しています。普段お 1 人で食事をとられることが多い方、季節にちなんだ手づくりのお食事をおしゃべりしながら食べてみませんか。食後には歌も歌って楽しいひとときを過ごしています。

★ 場所 ケア 24 西荻 ★ 参加費 500 円 ★ 申込み ケア 24 西荻まで

**ケア 24 は高齢者の総合相談窓口です。  
お気軽にご相談ください。**

主任ケアマネジャー・看護師・社会福祉士・ケアマネジャーが相談に乗ります。  
お電話でも窓口へ来ていただいても結構です。また訪問もさせていただきます。



杉並区地域包括支援センター  
ケア 24 西荻

〒167-0053

杉並区西荻南 4-2-7

電話: 3333-4668

FAX: 3333-3968

<窓口開設時間>

平日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00

※ 電話は 24 時間受け付けています。