

ケア24西荻だより

今年も残すところあとわずかとなりました。冬は空気が乾燥し、インフルエンザも流行りだしますので、うがい・手洗い、外出時にはマスクを着用するなどして、しっかり予防していきましょう。忙しい毎日ですが、栄養と休息はしっかりとりましょう。

家族介護教室のご案内

1
月

認知症サポーター養成講座

平成30年1月23日(火)

13:30~15:00

西荻南区民集会所

講師：ケア24西荻キャラバンメイト

お申込み：ケア24西荻

区内在住の65歳以上の方
もしくは
高齢の方を介護している方
(年齢不問)
定員30名



認知症に関する正しい知識を持ち、認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。受講終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます。

2
月

イキイキ体操

～介護者の心もからだもリフレッシュ～

平成30年2月27日(火)

13:30~15:00

西荻南区民集会所

講師：柔道整復師 柴崎伸治先生

お申込み：ケア24西荻

区内在住の65歳以上の方
もしくは
高齢の方を介護している方
(年齢不問)
定員30名



ともすれば運動不足になりがちな介護者向けに、自宅でも短い時間で簡単にできるストレッチや手ぬぐい体操、音楽に合わせてのリズム体操などを皆さんで楽しく教えていただきます。※ご参加の方は手ぬぐいまたはタオルをご持参ください。

お問い合わせ
ケア24西荻

頼りになる 地域のちから
【宮前三丁目会宮三パトロール隊】
 をご紹介します

宮前三丁目会は、来年70周年を迎える歴史のある町会で「みんながいつまでもなかよくできる町」「もっともっと住み心地のよい町」をモットーに活動しています。

宮三パトロール隊は平成15年に活動を開始し、年間360日3つの班に別れて、午前、午後、夜間と時間を変えて町内をパトロールしています。小泉会長によると、「毎日パトロールをしているので町の変化に敏感になれる」とのことです。防犯、防火、美化、見守りを目的に活動し、パトロールを開始する前は年間15~20件あった空き巣被害が、近年は0~3件に減っているそうです。夜間のパトロール中に出会った認知症の高齢者を自宅まで送り届けたこともあり、杉並区の高齢者の見守り事業「たすけあいネットワーク」の協力機関にも登録しています。



小泉会長



長年の活動の功績が認められ、今年5月に、ボランティア団体として警視總監賞を受賞しています。隊員は60代から80代の40名程で、高井戸警察との合同パトロールがあった、この日の最高齢は81歳の女性でした。1人では歩けなくてもみんなでなら歩けるとの声も聞かれ、仲良くパトロール活動をすることが、隊員の皆さんの健康維持にも繋がっているようです。



平成29年10月24日 【家族介護教室】

「来て、見て、食べてしょうずに活用」と称して、地域の配食サービス事業所にご協力いただき 試食会をおこないました。それぞれの特徴や味の違い、利用の仕方等の説明を受け 23名の参加者も積極的に質問をされていました。具体的な生活のイメージを持てる良い機会となりました。※ご協力いただきましたにこにこキッチン、ベネッセバレット、まごころ弁当、ワタミ、宮前ふれあいの家の事

