

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00
電話でのご相談は、随時
受け付けています。

【担当地域】
西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目

地域包括支援センター ケア24西荻は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。ケア24西荻では、社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師又は経験豊富な看護師等専門職6名で連携を取りながら、高齢になってもいつまでも住みやすい街づくりをめざしています。

さまざまなご相談

介護保険のご相談だけでなく、ご高齢の方が生活をしていくうえでの困りごとがありましたらなんでもご相談ください。

高齢者の権利を守ります

地域で安心して暮らしていけるよう、高齢者の皆様の持つ様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見防止に対応します。

ケア24西荻 で何するところ？



高齢者が暮らしやすい 地域づくりをしています。

地域のケアマネジャーの相談のほか、地域の高齢者の皆さまが暮らしやすい地域となるように様々な機関とネットワークを作り調整しています。

介護や健康のご相談

要支援1・2と認定された方や、支援や介護が必要となる恐れの高い方が、自立して生活できるように介護保険や予防事業などで介護予防の支援をします。

平成30年度 介護保険制度が 改正されました

4月から

- ・介護保険料が変わります。
- ・介護保険サービス利用料が変わります。
- ・障害者が高齢者となった際に共生型サービスとして介護保険と障害福祉サービスを受けることができますようになりました。
- ・介護保険施設に介護医療院が新設されました。

8月から

- ・利用者負担割合が2割の方のうち、特に所得の高い方が3割になります。
- ・高額医療・高額介護合算制度の一部の所得の区分の限度額が変更されます。

介護保険制度は、皆様からお預かりした保険料をもとに運営されています。



センター長あいさつ

地域包括ケア推進員が各ケア24に1名ずつ配置されて、昨年度末で丸3年になります。地域のサロンや町会のイベント等様々な地域活動に推進員の黒松が顔を出し、ずいぶん地域の方々とは顔なじみになってきたのではないのでしょうか？おかげさまで、ケア24西荻への地域の方々からの「ちょっと気になる高齢者」のご相談も増えております。

西荻健康体操も昨年2月から月2回、区民集会所で定期的開催するようになり、身近なところで高齢者が体操ができる場所として、少しずつ定着してきました。今年度は、このケア24西荻だけでなく、体操、サロン、サークル活動等の活動できる場所の紹介をしていきたいと思います。また、「地域の困りごと」を地域の皆様と一緒に考えていく話し合いの場も月に1回開催していきますので、ご協力をお願い致します。

大出珠江

…ケア24西荻で行っている長寿応援ポイント対象事業…

申し込み
不要

西荻健康体操

ミニ体力測定、ストレッチ、セラバンド・ボール体操等を行います。
月2回講師を変えて行っています。
2回目はミニ茶話会もあります。

※ 直接会場までお越しください。

日時 月2回 13時半～15時

講師 ①理学療法士 中崎恭江 PT
②わがまち一番の会

会場 西荻南区民集会所

会費 300円※H30.7/1～利用料金が変わります。(レクリエーション保険代込み)

持物 タオルと飲物

要
申し込み

おひるごはんの会

皆さんと一緒に、おしゃべりをしながらおいしいお弁当をいただきますか？歌を歌ったり、手遊びサークルの皆様と季節の折り紙を楽しんだりしています。

※申し込みが必要です！

日時 毎月第4土曜日

11時半～13時

会場 西荻窪診療所2階ディケア室

会費 600円

(レクリエーション保険代込み)

申し込み 2日前の木曜日までに
ケア24西荻まで

要
申し込み

西荻歩こう会

月に2回杉並区内の名所や都区内各所を、男女合わせて5～10名位で歩いています。たまには歩かずに忘年会なども！
歩くのが好きな方ぜひ一緒に歩きましょう。

※申し込みが必要です！

日時 毎月第1水曜・第3金曜の
主に午前中

集合 JRや私鉄の駅で待ち合わせ

会費 無料

申し込み ケア24西荻

申し込み
不要

お茶会

おいしいお菓子とお茶をいただきながら健康や介護、生活のこと、趣味のお話等自由におしゃべりしませんか？

※ 直接会場までお越しください。

日時 毎月第4金曜日

14時半～16時

会場 ナカユクイ(西荻南4-3-4)

会費 300円

ケア24西荻近くの素敵なカフェです。

申し込み
不要

セラバンド体操

リハビリ用のゴムバンドを使用して関節に負担をかけず筋トレやストレッチができます。覚えると家でもできます。

※ 直接会場までお越しください。

日時 毎月第3土曜日

11時～12時

会場 西荻診療所2階ディケア室

会費 無料

持物 タオルと飲物

家族介護教室のお知らせ

高齢者のお酒と健康について

～お酒と上手に付き合うために～

高齢になると、心や体だけでなく生活そのものも変化していきます。そのなかでも『飲酒』は若い頃よりも身体や生活への影響が生じやすくなります。場合によっては、本人では解決できず、周囲の支援が必要となる場合があります。高齢者とお酒の問題に詳しい専門家のお話から、高齢者とお酒について理解を深めていきましょう。

日時：平成30年7月11日（水）13：30～15：00

講師：御徒町榎本クリニック 看護師 佐藤 千賀子氏

依存症等のアルコール問題のある高齢者を中心に、看護師として医療相談をされています。日々のご活躍の中から、アルコールによる高齢者への身体や生活への影響についてお話を伺い、家族として、支援者としてできることは何かご自身のこれからのお酒との付き合い方などのヒントをいただければと思います。

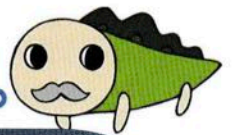
場所：西荻南区民集会所 第1.2集会所

杉並区西荻南3-5-23

定員：30名 区内在住又は在勤の方 申し込み：ケア24西荻



安心おたっしゃ訪問が始まりました。



杉並区では、ご高齢の方が住みなれた地域で、より安心して生活いただくために、いざという時どこに相談すればよいか分かるよう、担当地域の民生委員、地域包括支援センター（ケア24）の職員が自己紹介を兼ねて『安心おたっしゃ訪問』と言う名称で毎年対象の方のご自宅を訪問しています。ご心配なこと、お困りのこと等がありましたらこの機会にご相談ください。

■ 訪問する時期 ■

今年度は平成30年5月から平成30年9月中に訪問します。訪問前には事前に訪問日程や連絡先などを記載した「お知らせ」を投函又は郵送いたします。

■ 訪問の対象になる方 ■

75歳以上の方（平成30年4月現在）で、過去2年間に医療機関を利用していない方、介護認定を受けているがサービスを利用していない方等を中心に訪問します。

■ 訪問する担当者について ■

地域包括支援センターケア24の職員、もしくは民生委員が訪問します。

※おたっしゃ訪問にご協力いただいた方には、杉並区より粗品を差し上げます。皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

地域の社会資源紹介

西荻窪商店会連合会／西荻南中央通り銀盛会

(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)

住んでも楽しい、商店も楽しい街、西荻窪を目指しています

西荻窪商店会連合会は、昭和20年に結成された歴史のある連合会で、西荻の南北にある23の商店会が所属しています。現在は、西荻南中央通り銀盛会の平田耕一氏が会長を務めています。毎年5月に連合会が主催する「ハロー西荻」は地域の恒例行事として定着し、来年30回目を迎えます。16のポイントをめぐる空くじなしのスタンプラリーは、例年家族連れでにぎわい、西荻の街と人の魅力を多くの人に伝えています。

7月には「西荻おわら風の舞」を旧府道(おわら通り)で開催しています。越中おわら節の生演奏と独特の趣のある踊りが、西荻の夏の夜に新たないろどりを加えています。7年目となる今年は、7月29日(日)に開催予定です。西荻南中央通り銀盛会では、お中元・お歳暮セールその他、毎月3日・4日に有志により三日市を開催しています。

高齢者に配慮し店先には買い物の途中で一休みできる“お休み処”と称した木製のベンチが置かれています。ケア24西荻と商店会の関わりとしては、以前に高齢者のための生活応援マップづくりにご協力いただいたことがあり、いくつかの商店会や加盟店で認知症サポーター養成講座を行わせてもらっています。

最近では、地域の気になる高齢のお客様のご相談を受けることも増えてきました。

今後は、商店会や商店との関係をさらに深めて、ケア24が発行するおたよりを店頭に置いていただけるお店や、認知症の方を見守っていただくサポート事業所を増やして、世代を超えたあたたかな関わりのある西荻地域につなげていきたいと考えています。



地域の集まり場 情報掲示板

西荻健康友の会では、お年寄りも若者も住み続けたい街づくりのため、地域でのささえ合い活動、健康づくりをしています。

趣味を生かしたサークルや、運動サークル、健康講座、ボランティア活動の仲間を募集しています。活動場所は西荻診療所で行っています。詳しくは下記にお問い合わせください。

問い合わせ先：西荻窪診療所
03-3333-5434

手遊び
サークル
毎月第1
水曜日
14時～

映画鑑賞会
毎月第1
土曜日
11時～

卓球サークル
毎月第3
火曜日
17時～
手ぶらでOK!

地域の集まり場情報を募集中! 掲載のご希望はケア24まで。内容をご相談の上、掲載させていただきます。



★所在地
西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階

★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分

★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目

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

電話でのご相談は、随時受け付けています。

<担当地域> 西荻南1～4丁目

松庵2・3丁目、宮前3丁目