

# ケア24西荻だより

ケア24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

【担当地域】

松庵 2・3丁目

西荻南 1・2・3・4丁目

宮前 3丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00  
土 9:00～13:00



## シリーズ 頼れる町会

### 松庵東町会

松庵 1丁目 1～8番地 17～23番地  
松庵 2丁目 1～15番地

会長 三浦春江氏

40代から90代のメンバーで長年継続してきた防犯パトロール隊の活動が認められ、7月に警視総監賞を頂き更なる励みとなっています。現在2グループで活動していますが、更に人員増や活動経路等防犯パトロール内容の充実に向け、検討を重ねています。コロナ対策で中止の行事が多い中、まず命を守る事を第一に自助・共助で、人と人が支え合い安心安全の住み良い町づくりを目指しています。

## ～ウイルスを知ってウイルス予防～

### 主なウイルス感染症の流行時期

ウイルスによって流行時期が異なるため、年間を通じた感染対策が望めます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ノロウイルス感染症												ピーク
インフルエンザ											ピーク	
ロタウイルス感染症												ピーク

やっつける



加熱

ロタウイルス  
ノロウイルス

つけない



清潔

増やさない



迅速/冷却

### 食中毒予防の3原則!



### 感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

#### ①手洗い 正しい手の洗い方



#### ②咳エチケット 3つの咳エチケット



#### 正しいマスクの着用



インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症

# 家族介護教室のご案内

12月

11月

## 認知症サポーター 養成講座

あなたが認知症になっても続けたい事は何ですか？  
どうしたら望む暮らしをつづけられるか、この機会  
に考えてみませんか？

日時 11月12日(木)  
13:30~15:00  
定員 15名 参加費 無料  
講師 ケア24西荻 職員  
対象 区内在住、在勤の方  
持ち物 筆記用具

受講された方には、サポーターの証のオレンジリングを差し上げます!



- 開催場所はどちらも  
西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)
- 申し込み・お問合せは  
ケア24西荻 03-3333-4668

### 家族介護教室の注意事項

- ① 新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。
- ② 当日はマスク着用にてご参加下さい。
- ③ 発熱、咳などが見られる場合は、参加をお控え下さい。

## ♪体操教室開催のお知らせ♪

12月より第一土曜日に西荻窪診療所の2階で体操教室を開催いたします♪第一回目は12月5日(土)です! 予約制となっておりますのでご希望の方はケア24西荻までご連絡下さい。

日時 毎月第一土曜 11時~12時  
場所 西荻窪診療所2階  
参加人数 10名 参加費 300円  
講師 リハビリの専門職など

申し込み・お問合せは  
ケア24西荻  
03-3333-4668

### 杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻  
〒167-0053  
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

## コロナ禍のフレイル予防 はじめよう、 おうちでかんたんリハビリ体操

日時 12月15日(火)  
13:30~15:00  
定員 15名 参加費 無料  
講師 西荻窪診療所通所リハビリ  
理学療法士 中崎恭江氏  
対象 区内在住、在勤の方  
持ち物 飲み物 汗ふきタオル

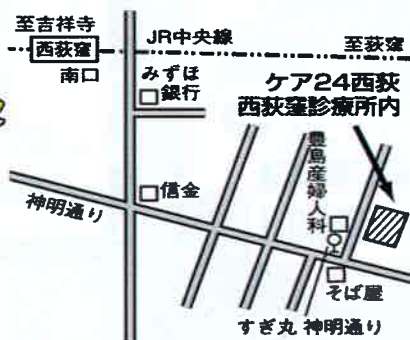


健康 フレイル 要介護

### 地域のK・E様の作品



コロナ禍のお家暮らしを上手に活用!  
マスクケースを作ってみました



- ★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