

# 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

## 2021年 年頭のご挨拶を申し上げます

新年あけましておめでとうございます。

ケア24西荻は、看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員の資格を有する職員が在籍し、高齢者の方が不自由を感じたときや、介護の事で困ったとき相談できる身近な相談窓口です。

ケア24西荻では、お茶会・食事会などを企画し皆様のご協力のもと実施してまいりましたが、新型コロナウイルスの感染者が増加したため、現時点では再開が難しい状況です。しかし、今後は感染対策を行いながら一部の行事の再開をめざしています。皆様との再会を楽しみにしております。

ケア24西荻 センター長 飯塚 誠治



## はじめる！フレイル予防

杉並区が出しているパンフレット

杉並区フレイルサポーター・トレーナー監修

お家でできる 簡単！

### フレイル 予防体操

ここでは、自宅で簡単にできる「フレイル予防体操」をご紹介します。今よりも少し多く、毎日からだを動かしてみませんか？

健康 ← フレイル ← 要介護

フレイルとは？  
健康と要介護の間には、フレイルという状態があります。この状態は、元々健康な人でも年齢とともに、運動不足や栄養不足、社会的孤立などによって、徐々にフレイル状態になり、やがて要介護状態になる可能性があります。

杉並区保健所健康推進課

①首のストレッチ

②片足立ち

③運動

パンフレットはケア24又は保健所などで配布しています。自宅でもできる体操も載っています。

## フレイルってナニ？

年齢と共に心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して要介護状態となるリスクが高い状態の事です！

### 健康長寿 3つの柱

栄養 食・口腔機能

身体活動・運動など

社会参加

運動

趣味・ボランティア・就労など

# コロナが治ったらやりたい事！ コロナ禍の生活で気が付いた事は？

みんなを  
ハグしたい！  
70代女性

孫と食事  
80代女性

若い人もみんなが  
大変な事に気がつ  
いた！ 80代女性

友人と新年会  
80代女性

美味しい年越  
しそばを食べ  
に行きたい  
80代女性

近所の人と  
お話ししたい！  
90代男性

「茶道教室」  
を再開したい  
80代女性

家族みんなで  
お墓参り  
80代女性

温泉旅行に  
行きたい！  
80代女性

## 体操教室からのお知らせ

第一土曜日に西荻窪診療所通所2階で体操教室の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の増加に伴い開催を見合わせています。新型コロナウイルスが落ち着き、開催時期が決まりましたら改めてご案内させていただきます。楽しみにされていた方には、ご迷惑をお掛けし本当に申し訳ありません。

## ぶら〜り西荻♡



かわいい西荻発見♪

## 南川 三枝子様作品



日めくりカレンダー

## 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



- ★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