

【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

杉並区地域包括支援センター

# 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

## ケア24西荻を令和4年度もよろしくお願ひします

吹く風も次第に夏めいてまいりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

緊急事態宣言やまん延防止等重点措置により、長期間外出を控えた為、体力や筋力が低下した方や人と交流する機会が減った事により意欲が減退してしまったなどの声も聞かれています。

ケア24西荻では、高齢者の皆さんが自分らしく暮らし続ける事ができるよう、介護保険制度、保険福祉サービスのご説明やご相談を行うとともに、体操教室など地域活動の情報提供もしております。皆さまお気軽にご相談ください。 ケア24西荻 センター長 飯塚 誠治



## 家族介護教室のお知らせ

### 自分の歩行やセルフマッサージ方法を知って笑顔で疲れ解消！

#### 家族介護教室のお願ひ

- ・当日はマスク着用にてご参加下さい。
- ・発熱・咳などが見られる場合は参加をお控え下さい。

日時：令和4年7月27日（水）  
13時30分～15時

場所：西荻窪診療所待合室  
（西荻南4-2-7）

講師：フレアス在宅マッサージセラピスト

定員：15名（要予約・先着順）

申し込み・お問い合わせ先 ケア24西荻 03-3333-4668



#### 内容

- ・自身の歩行姿勢を知り改善方法を学ぶ
- ・自宅でするセルフマッサージ方法を学ぶ

## 令和4（2022）年度「安心おたっしや訪問」が始まりました！

杉並区ではご高齢の方が住み慣れた地域でより安心して生活していただくために「安心おたっしや訪問」を実施しています。



★新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえながら、マスク着用、三密の回避などの対策を行い、対象の方へ訪問を行います。


外出自粛などの影響などでお困り事や相談事がある場合は、訪問を待つことなく、地域包括支援センターケア24までお気軽にご相談下さい。

訪問者：ケア24職員・民生委員・区職員

# ポールウォークと親しむ会

初夏になり新緑も美しい季節になってきました♪  
西荻地域では、ポールウォークと親しむ会を開催しています♪

大宮前公園から宮前公園の往復をウォーキング用のポールを使って、数人で歩いていきます。ポールウォーキングに興味のある方や一度やってみたかった方などお気軽にご参加ください。ポールが無くてもお貸しします。まずはみんなでお花など見ながら楽しく歩いてみませんか？

集合場所 大宮前公園   
日時 第2・4木曜日(雨天中止)  
時間 10時～12時頃まで  
歩行ルート

大宮前公園 ↔ 宮前公園

お問い合わせ・申し込み

ケア24 西荻 03-3333-4668

※初めてご参加される方はお電話ください。また、ポールの貸し出しもとなっております。

## 体操教室開催のお知らせ

今回より新しい先生を迎え、体操教室を再始動いたします♪  
是非ご参加ください!!



日時 毎月第一土曜 11時10分～12時10分  
場所 西荻窪診療所2階(西荻南4-2-7)  
内容 椅子を使った体操を中心に体幹を意識した体操内容となっております

参加人数 15名程度

参加費 300円 (保険代・講師料など)

お問い合わせ・申し込み先

(初めて参加される方はご連絡ください)

ケア24 西荻 03-3333-4668

## 趣味の部屋

今回は西荻南にお住まいの細嶋様の作品をご紹介します。

小物から大作まで色々な作品を作られており、とても素敵でした♪

## 地域の場所を探しています

ケア24 西荻地域では、集会所の改修に伴い体操や講座など開ける場所が少なくなっています。ご自宅やお近くでスペースがありましたら情報をお教えいただければ嬉しいです！皆様のご協力お待ちしております♪

## 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

夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています

<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