

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

地域の活動

西荻南防犯ウォーキング会

町会のない西荻南1・2丁目の地域を中心に有志の呼びかけで活動を始めました。

「こんにちは、安心安全な町づくり」をスローガンに5月9日に発足式を行い、毎週火曜日の16時30分に高四小正門に集合し、体力に応じて歩いています。

- ・挨拶できる方が増えた
- ・タバコの吸い殻が多くてびっくり
- ・ゆるやかな温かい雰囲気がいい
- ・おしゃべりしながら見回り清掃が楽しいな（参加者の声）

新しい絆が生まれ地域社会につながって永く続けていきたいです。

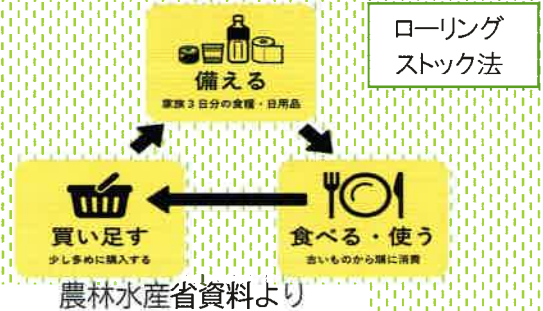


9月1日は防災の日でした！

「日常備蓄」で災害にそなえましょう

日常備蓄とは

普段から食べている食品を少し多めに買い置きして、賞味期限が切れる前に食べ、そして買い足す、という方法を繰り返すことにより、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくても、それが活用できるという考え方で、ローリングストック法とも言われています。



家庭備蓄の例

※1週間分／大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー・炭水化物	2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！	

定期的に治療・投薬を受けている方は薬を多めに確保しておくといいでしょ



認知症サポーター 養成講座

9月は認知症月間です！
認知症について学んでみませんか？

日時 9月27日（火）13時30分～15時

場所 西荻みなみ（西荻南2-28-14）

参加人数 15名 申込順

お問い合わせ・申し込み先
ケア24西荻 03-3333-4668

家族介護教室のお願い

- ・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。

ポールウォークと親しむ会

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなってきました。

西荻地域では月2回、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、数人で歩くポールウォークと親しむ会を開催しています♪

ポールウォーキングに興味のある方やお話ししながら散歩を楽しみたい方など、お気軽にご参加ください。

ポールが無くてもお貸します。まずは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おこなっております。

体操教室開催のお知らせ

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 

家族介護教室を開催しました

今回は自分でできるマッサージ方法と体のツボを教えていただきました。参加者の方はツボの位置や効果を知り自宅でも試してみますとのご意見をいただきました♪

これからも色々な内容で家族介護教室の開催を予定していますので興味がありましたら是非ご参加ください！



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