

2022年 冬号

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻だより

【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

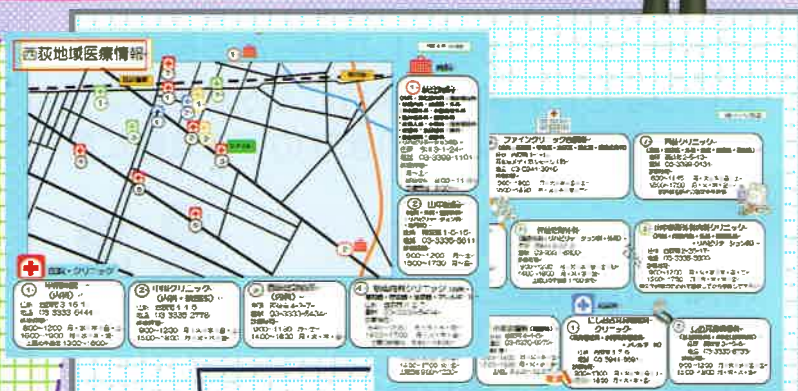
ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

情報いろいろあります！！



西荻地域 お出かけガイド

気軽に行ける地域の
体操教室や茶話
会などの場を掲載
しています。お友
達作りや体を動か
したい方は是非お
気軽にご参加下さ
い♪



西荻地区医療情報

ケア24西荻地域にある病院やクリニックが
どのあたりにあるかなど地図で表示し、診療
科と共にまとめてみました。

家族介護教室のお知らせ

介護される側もする側も安心して負担の 少ないケアのコツ～福祉用具を中心に～

介護する人にとっても介護される人にとっても安心して負担
の少ない、介護の基本を知りませんか？
介護用ベットや大人用の紙おむつもご覧になれます。

日時 11月22日(火) 1時30分～3時
場所 西松会館(松庵2-13-24)

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。



介護をする家族のための
介護と保健ガイドブック

介護する家族のための 介護と保険 ガイドブック

介護保険の制度から家庭で
の介護方法、介護のお役立
ち情報などが掲載されてい
ます。

ご自宅での介護でお困りの
事などありましたら是非手
に取っていただけたらと思
います。

今回家族介護教室では介護
のコツをテーマにしていま
す。気になる方は是非ご参
加ください

運動の秋♪

運動を始めてみませんか??



良い季節になって
きました♪ぜひご参加
お待ちしております

ポールウォークと親しむ会

西荻地域では月2回、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♪

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、お気軽に参加してみませんか？ポールの貸し出しもありますのでお気軽に参加下さい！

集合場所 大宮前公園

時間 10時集合

日時 第2・4木曜日（雨天中止）

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。



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
なっています

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

ケア24 西荻 03-3333-4668

(初めて参加される方はご連絡ください)



家族介護教室を開催しました

10月26日に家族介護教室が開催されました！当日は管理栄養士の奥村先生をお呼びして栄養面からのサルコペニア・フレイル予防についてお話いただきました。

個別の栄養相談や具体的な食事内容等ご指導いただき大変好評でした。

また機会があれば開催したいと思っておりますので興味のある方は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

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