

2023年 春号

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

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西荻をこれからもよろしくお願ひいたします

地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう本人・家族・地域住民からのご相談に応じています。いつまでも元気で暮らせるように地域活動もおこなっており、情報のご案内もしております。ぜひご相談ください♪



家族介護教室 のお知らせ

いつ来るか分からない 地震や災害！！

災害に備えた情報を知って安心して暮らしませんか？

日時： 令和5年7月24日（月）

13時30分～15時

場所： 西荻みなみ（西荻南2-28-14）

講師： 杉並区 災害課

定員： 20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

- ・杉並区での避難場所や災害時の対応方法
- ・防災物品など災害時必要となる色々お教えします♪

令和5（2023）年度 「安心おたっしゃ訪問」が 始まりました♪

★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。

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「安心おたっしゃ訪問」を実施しています。



訪問者：ケア24職員・民生委員・区職員

ポールウォーク

※初めてご参加される方は
ポールの貸し出しもおこなって
おります。ご連絡ください



お問い合わせ
ケア24 西荻 03-3333-4668

～宮前地区～

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

～松庵地区～

集合場所

松庵梅林公園

日時

第1・3火曜日
(雨天中止)

時間

16時～17時頃まで

健康増進、地域交流を目的として
2ヶ所で住民主体によるポール
ウォークを行っています。

ポールウォークは2本のポールを持
って歩くため下半身だけでなく全身
の運動にも効果的です。

参加者同士の交流も活発で、運動効
果の期待だけでなく、交流を楽しみ
に参加されている方も多くいます。
まだ始まったばかりの為、参加者の
皆さんと一緒に試行錯誤しながら活
動をしています。

体操教室開催のお知らせ

第1土曜日に西荻窪診療所2階で体操教室を開催しています。
是非ご参加してみてください♪



日時 毎月第1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 (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

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