

2024年 冬号
杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻たより

【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

木製ベンチを設置 しました！！

地域の高齢者の「買い物など
外出の途中で座って休める
場所がほしい」との声を受けた
住民有志の協力により、杉並区の
「まちなか木製ベンチ等設置補助金」



を活用し、五日市街道沿いのパン工房ひまわり（杉並区松庵2-3-13）の
前に、木製ベンチを設置することができました。だれでもどうぞお座り
ください。ひきつづき、地域の方にご協力いただきながら、まちの中に
気軽に座れる場所を増やし、どこに座れる
場所があるかを知っていただく活動を
進めていきたいと考えていきます。
ご意見、ご協力いただけそうなことが
ありましたら、どうぞお気軽に
ご連絡ください。



家族介護教室の開催のお知らせ

介護者の為の腰痛を 起こさない介護の仕方と予防策



日時：令和7年1月11日（土）
10時～11時30分

場所：西荻窪診療所 2階
（西荻南4-2-7）

講師：看護師・理学療法士

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 ～

自宅での介護を続けるため
に正しい体の動かし方や
腰痛予防の方法をお教えし
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



新しい職員が 入職しました

皆さん初めまして。令和6年11月に入職しました長谷川と申します。

私はこれまで西荻窪という地域に来たことがありませんでしたが、今回活気のあるお店や閑静な住宅など、興味津々な街だと感じました。地域の方々ともかかわりを持ちながら、早くなじめるよう頑張っていきたいです。



長谷川 栄司
社会福祉士

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