



# ケア24 善福寺だより

**ご注意!**

《**今年はインフルエンザの季節が早い!**》



例年 12月～3月頃までピークを迎えますが、**今年は9月から既にあちこちで流行り始めています。**インフルエンザは適正な予防やケアをしないと重症化や死に至る事もある疾患のため注意が必要です。少しでも調子が悪い時は早めに受診、その際は必ずマスクを着用して行きましょう。

今回は、**意外と知らない「マスクの正しい扱い方」を理解すること**で適切な予防に努められたらと思います。是非、実践していきましょう。

## 着け方

point

鼻と口、あごまで  
きちんと覆う!



1 ノーズピース部分に  
折り目をつける



2 ゴムヒモを耳にかける



3 針金を顔の形に合わせる



4 蛇腹をあごの下まで  
伸ばし鼻と口を覆う

## 外し方



1 表面に触れないように  
ゴムヒモを外す



2 表面に触れないように  
ゴムヒモを持って捨てる

point

- マスクの表面に触れないように外して、捨てる!
- マスクを外した後手指衛生を行う
- 衛生的に使用するため、適時交換する



出典:「Medical SARAYA」 HP より

## 《**あなたも気軽に受けてみませんか? もの忘れ相談**》

ケア24 善福寺では、地域の「認知症サポート医」と連携して認知症の相談を受けています。「認知症」は、私たち誰もがなる病気ですが、見過ごされやすく、医療機関への受診も遅れがちです。「最近もの忘れが気になるなあ」「病院へ行くのは不安」「どのように相談したらよいかわからない」そんな方は、**健康診断を受ける感覚で、ぜひお気軽にご相談ください。**

○費用：無料

○予約方法：まずはご相談ください。相談日は担当医の都合と調整の上決定いたします。

「認知症サポート医」  
駒崎医院  
駒崎敏昭 医師



ケア24 善福寺 ☎5311-1024

# 《あなたも一緒に地域で活動するボランティアになりませんか》

杉並区には、『たすけあいネットワーク（地域の目）』という見守りたい高齢者を、見守りや声かけでサポートする事業があります。『あんしん協力員』とはその見守りのボランティアとして活動します。

最近、地域のイベント手伝いやサロンへ協力員が参加し、係わりの中でゆるやかに見守る機会も増えています。ぜひ、**あなたも地域みなさんと交流しながら、一緒に楽しく活動してみませんか？**

## ＜主な活動内容＞

- 『地域の目』に登録されている、ひとり暮らし・高齢者世帯の個別見守り
- 毎月の定期連絡会（ケア24 善福寺で第4火曜日の13:30～15:00）で情報交換
- その他、地域からの要請で手伝いや参加依頼があった時 など

お申込み・お問い合わせ ケア24 善福寺 ☎5311-1024



**あんしん協力員  
大募集中！**

## たすけあいネットワーク全体連絡会で、協力員活動の展示を行いました

『たすけあいネットワーク（地域の目）』は年に一度全体連絡会があります。今回は10月30日にセシオン杉並の大ホールで開催されました。

ロビーでは、区内4ヶ所のケア24が代表として、**協力員の日頃の地域活動をパネル形式に作成、展示**しました。当日は、一般区民の方々も多数来場があり、オリジナリティ溢れる各展示を見ながら談話に花が咲く姿が印象的でした。



杉並区の、高齢者の総合相談窓口です。  
「困っている・どこに相談すればいいかわからない」など、お気軽にご相談下さい。



## 杉並区地域包括支援センター ケア24 善福寺

杉並区西荻北4-31-11  
西荻ミキサンハイツ1階

TEL : 5311-1024  
FAX : 5311-1027

### 【窓口時間】

平日 9:00～19:00  
土曜 9:00～13:00

### 【担当区域】

善福寺 1・2・3・4丁目  
西荻北 3・4・5丁目