



ケア 24 善福寺だより



＼コロナに負けない体づくり／

「善福寺はつらつ道場」がスタートしました。

9月末、今年度第1回目の「善福寺はつらつ道場」を開催しました。

この教室は、杉並リハビリテーション病院、わがまち一番体操、ゆうゆう善福寺館との協働イベントで、今年で4年目となりました。新型コロナウイルスの影響により開催中止を考えた時期もありましたが無事行うことが出来ました。

今年のテーマは「コロナに負けない体づくり」。事前に簡単な体力測定を実施。講座では、免疫についてのお話とじっくりと体をほぐす運動を行いました。講座はあと2回、楽しい会にしたいと思います。(受付は既に終了しました)



募集!

体操(運動)サロンの立ち上げを企画中です!!

ケア 24 善福寺では、西荻・善福寺地域の皆さんを対象とした体操サロンを企画中です。講師は地域のリハビリ専門職を予定しており、内容(時間帯や頻度)は参加される皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。お体に合った運動習慣を考えませんか?

現在、参加者(10名程度)と空きスペース(10名程度が体操できる広さ)を募集中!

参加にご興味のある方、空きスペースをお貸しいただける方、ボランティアとしてご協力頂ける方、などなど、是非一度ケア 24 善福寺にご連絡ください。お待ちしております!

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



「地域のつながい」を実感！ 西荻・善福寺サロン NEWS 完成



西荻・善福寺地域のサロンや各種団体が定期的に情報を共有しあう「オープンサロンデイ実行委員会」という集まりがあります。去年は各サロンをまわるツアーを企画・開催しましたが、今年は感染症拡大のため中止に。

「今だからこそつながりが大切！というメッセージを伝えたい」という思いから、サロンニュースを作成しました。表面は外出自粛時期の取り組みや秋頃開催の企画、裏面は各団体の所在地がわかるマップが載っています。

ケア 24 善福寺でも配布していますので、お気軽にお立ち寄りください♪



認知症について知る まち歩き声かけ訓練を開催

「まち歩き声かけ訓練」とは、訓練コースにいる認知症高齢者役に実際に声かけを行い、認知症の方への声かけ方法や対応を体験する訓練です。杉並区と荻窪警察が協力して実施するイベントで、今年度は西側地域を対象に荻窪駅付近で開催しました。

認知症役（オレンジ色ゼッケン）と声かけ役（緑色ゼッケン）の他、サポート役として介護保険サービス事業所スタッフにご協力いただき、チームを組んで行います。

参加者からは「知らない人に声をかけるのはとても難しい」「一人で声をかけて、通報して、警察の方が来るまで見守るのは大変」といった感想がありました。

自分の名前を答えられない方は、持ち物からヒントはないか一緒に探しました



目線を合わせて、「大丈夫ですか？お困りのことはありませんか？」



＜訓練で出されたアドバイス＞

- ・本人はきっと不安でいっぱいなはず。「余計なことかもしれませんが…困っていませんか？」と優しく声をかけてみる。
- ・会話のきっかけとして、道を尋ねるふりをするなど逆にこちらが困っているように声をかけて、反応をみるのも方法の一つ。

感染症を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、手洗いとマスクが定着しました。冬場は特に感染症が流行る季節です。

「ついつい手洗いを簡単に済ませてしまう」なんてことはありませんか？ポイントをおさらいしましょう♪

- ① 流水で手をぬらしてから、よく泡立てる
- ② 汚れが残しやすい部分を意識して洗う
- ③ 流水でよくすすぐ

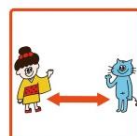
花王ホームページ「手洗い」チェック！5つのポイント（+手指消毒の手順）より
(<https://www.kao.co.jp/lifei/support/77/>)



手を洗おう
WashHands



換気をしよう
OpenWindow



近づかないよ
KeepDistance

洗い残しが起きやすい部分



手の甲



手のひら