



杉並区地域包括支援センター 令和3年 7月 定期発行 夏号

# ケア 24 善福寺だより



ケア 24 善福寺が行うイベントをお知らせいたします♪お申込みは裏面をご覧ください。

## イベント案内①

# 善福寺はつらつ道場



新型コロナウイルスの流行以降、運動不足を感じる方は多いのではないのでしょうか。

今年度は「コロナ前の自分を取り戻そう！」をテーマに、リハビリ専門職による講話と実技の教室を開催します。感染予防のため、定員は会場定員の半数、マスク着用、消毒の徹底などの対策を行って開催します。初回は体組成計計測も実施予定！（筋肉量などが分かる機械です）

75歳以上の参加者にはもちろん長寿応援ポイントをお渡しします。

**初めて教室に参加される方、普段運動習慣がない方大歓迎です！**お申込はケア 24 善福寺までご連絡下さい。お待ちしております♪

<日 程>		<テーマ>
第 1 回	8月30日(月)	コロナ前の体力を取り戻そう！筋力維持・運動
第 2 回	9月29日(水)	全身使って楽しく認知症予防！
第 3 回	10月27日(水)	いつまでも若々しく！歩き方講座
第 4 回	11月29日(月)	痛みを放っておかないで！膝痛・腰痛予防

時 間：10時～11時半

★受付は「9時30分」と「9時45分」に分けてご案内します。

講 師：杉並リハビリテーション病院リハビリ専門職、わがまち一番体操スタッフ

場 所：ゆうゆう善福寺館（善福寺2-26-18）

対 象：65歳以上の区民の方で原則全4回に参加可能な方

定 員：15名（※申込み多数の場合抽選と致します）

写真は昨年度の様子です♪

参加費：無 料

持ち物：①タオル（汗拭き用）

②飲み物

③上履き（スリッパは不可）

④動きやすい服装

⑤はつらつ手帳（持っている方のみ）



この教室は、杉並リハビリテーション病院・わがまちいちばんの会・ケア 24 善福寺・ゆうゆう善福寺館が実施する、ゆうゆう館協働事業です。

イベント案内②

## 第2回家族介護教室

### <テーマ> 噛む力・飲み込む力で介護力UP!

噛む力、飲み込む力は年とともに衰えていきます。もしかしたら歯科受診が必要かもしれません。忍び寄るオーラルフレイル。食べる力を維持していけば健康につながります。

まずは介護者家族から健康を維持していきましょう。

日時：9月3日（金） 10時～11時半  
講師：さくら歯科 在宅医療相談員 土田 啓介 氏  
場所：ゆうゆう善福寺館（善福寺2-26-18）  
対象：杉並区内の高齢者、介護している家族・援助者  
定員：15名（先着順）  
参加費：無料  
持ち物：上履き（スリッパは不可）



イベントに参加する際は、感染予防のため、マスク着用をお願いします。発熱や体調不良の際は、参加をご遠慮ください。入室時、検温を行いますのでご協力をお願いします。国内の感染拡大等により、やむをえず中止する場合がありますのでご了承ください。

## あんしん協力員を募集中です！

杉並区には、『たすけあいネットワーク（地域の目）』という高齢者の見守りや声かけでサポートする取組みがあります。あんしん協力員は、見守り活動をしたり、月に1度ケア24で開催する定例会に参加して頂きます。定例会では、担当地域の民生委員も交えてゴミ出しの話や地域サロンの話をして、地域の色々な情報交換の場となっています。

ボランティア活動に興味のある方はケア24までお問い合わせください♪

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】

月～金 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

