

ケア24高円寺だより

担当地区 高円寺北1・2・3・4丁目 南3・4丁目

令和6年
初夏号

こんにちは、
杉並区地域包括支援センター
ケア24高円寺です。

地域で暮らす高齢のみなさんを
介護・福祉・健康・医療など
様々な面から支援するための
総合相談窓口です

センター長
主任ケアマネジャー 黒田
主任ケアマネジャー 館
社会福祉士 長谷部



社会福祉士
永堀

保健師
杉本

ケアマネジャー
社会福祉士
降旗

保健師・杉本より

「3月よりケア24高円寺に入職しました杉本です。活気ある高円寺の街で勤務でき大変嬉しく思っております。皆様のお役に立てるように頑張りますのでよろしくお願い致します。」

新しい職員が
加わりました。

こんな疑問・お困りのことはありませんか？

- * 介護保険について知りたい 申請手続きやサービス内容を教えて欲しい
- * 退院後に自宅で安心して過ごすにはどんな方法があるの？
- * お金の支払いや色々な手続きを自分一人でしているが不安になってきた
- * いつまでも元気で過ごしたい 介護予防のためにはどうすれば良い？
- * もしかしたら、虐待かも…？

「どこに相談したらよいか分からない」という悩みも、安心してご相談ください。
秘密は守られます。

相談のしかた ①窓口に来所 ②電話 ③職員が自宅へ訪問

地図や開所時間などは裏表紙をご覧ください。

ケア24高円寺 ☎ 03-5305-6151

ケア24高円寺では、こんなこともやっています。

福祉用具展示コーナー

窓口には福祉用具コーナーがあります。
直接手にとってご覧になれます。

ケア24では直接販売は行っていませんが、
取り扱い事業所の紹介や介護保険の対象になる
福祉用具の購入・レンタルの案内を行っています。



車椅子の貸出し

窓口で車いすを貸出しています。事前に電話でご予約ください。
空きがあれば当日の貸し出しも行えます。無料です。

※杉並区社会福祉協議会「車いす短期貸し出し事業」と協力しています



縁側ぶろじえくと



高円寺の街なかでこの“踊り子さん”マークのイスをみつけたら
それは地域の方が用意してくださっている“お休みどころ”です。
お疲れの方、足腰のつらい方、お子様連れの方、どなたでも、
ちょっとしたひとやすみにお使いいただけます。

いつでも、いつまでも、
出かけやすい高円寺へ。
地域発のこころみ、はじまっています。



詳しい情報は
公式ウェブサイトで！

かふえ・びくとりあ

『仕事も介護もお疲れ気味のみなさん、たまには一緒におしゃべりしませんか？』
今はネットで調べたり情報を得ることはできますが、介護にまつわる不安や感情を気兼ねなく出せる場が少ないと思います。たまに集まって話をしたり医療や介護、制度のことについて知りたいことを教えてもらう場所をつくりました。

“かふえ・びくとりあ”は話したり聞いたり、息抜きできる場です。
お気軽にご参加ください。

- *次回【日時】 6月8日(土)13:00~15:00
- 【場所】 グループホーム豊生（高円寺南3-43-11）
- 【問合せ】 ケア24高円寺までお電話ください



家族介護教室

介護をしているご家族のための講座を高円寺駅周辺の会場で行っています。

*今年度の開催日は未定です。「広報 すぎなみ」やケア24高円寺だよりでお知らせします。
他の地域のケア24での家族介護教室も広報すぎなみで告知されます。

物忘れ相談

月に1回「物忘れ相談医」による個別相談の機会を設けています。
ご本人からはもちろん、ご家族からの相談もお受けしています。

【日時】 毎月第4木曜日 ①午後1時30分～ ②午後2時～ (1回30分)

【場所】 ケア24高円寺 相談室

【申込み】 ケア24高円寺までお電話ください(予約制・無料)



“物忘れ相談医” こじま内科 小島淳先生より

ご自身やご家族の物忘れについては、なかなか誰にも相談できないという方も多いと思います。ケア24高円寺では月に1度、私たち物忘れ相談医が物忘れの症状に関する【何でも相談】をお受けしています。

ぜひ、小さなことでも結構ですのでいらしてみてください。
私たちと一緒に考えてみましょう！

認知症サポーター養成講座

認知症とその対応の基本を学ぶ講座です。
地域のみなさんに“認知症サポーター※”になっていただくことで、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。 ※認知症を持った方と家族への応援者

住民さんはじめ、金融機関や駅、スーパーマーケット、小学校、町会、商店会など様々な方に受講いただいています。

*一般区民向け (個人でどなたでも参加できます)

【日時】 6月26日(水) 13:30～15:00 開場13:00

【場所】 ゆうゆう高円寺北館 3F 洋室1

【申込み】 6/1(土)受付開始

ケア24高円寺までお電話ください(予約制・無料)



*団体向け (出張開催)

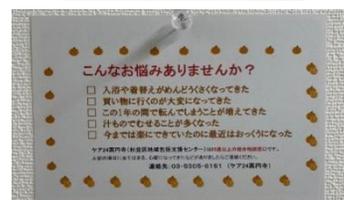
認知症サポーター養成講座を開催したい団体さんがいらっしゃいましたらお電話ください。
出張開催いたします。1回90分程度。詳細についてはケア24高円寺までお問合せください。

チームオレンジ高円寺

チームオレンジとは、認知症サポーターのステップアップ講座を受けた方を中心に、認知症本人や家族のニーズに沿って、地域で支え合うチームです。

現在のチームオレンジ高円寺のメンバーは、物忘れ相談の医師や地域の協力員、ケアマネジャー、グループホームの職員、ケア24の職員で構成されています。

皆さんに「チームオレンジ高円寺」を知ってもらい気になることがあった時に連絡いただけるように、メンバーで話し合ってポストカードを作りました。 ※ケア24の窓口にあります。



体操教室

ケア24高円寺では月に1回、リハビリテーション専門職のみなさんの指導のもと「すぎなみはつらつ体操」(椅子に座って行う健康体操)を行っています。



変更のお知らせ

- ①定員18名・予約制となります。
- ②時間が10:00~11:00の1回制になります。

参加者には「高円寺おさんぽミニマップ」を配布します。
次回開催と詳細は、ケア24高円寺までお問合せ下さい。

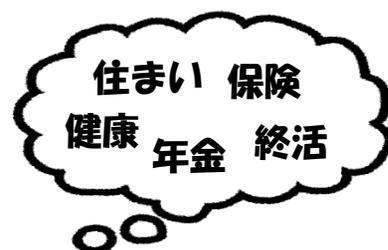
おひとりさま講座

「おひとりさま」講座始めます。

いつか来る「おひとりさま」に備えて、明るく安心して老後を乗り切る知恵と工夫を学びましょう。

毎回テーマを決めて、講師を招いたり、ケア24の職員が講師を務めます。

詳細は未定ですが、関心がある方、ご案内をお送りしますので、ご連絡お待ちしております。



杉並区地域包括支援センター

ケア24高円寺 ☎ 03-5305-6151

杉並区高円寺南4-26-16 ビックリアップ 高円寺4階

<窓口受付時間>

月~金 9:00~19:00

土 9:00~13:00

夜間、日曜日、祝日および年末年始
も電話での相談は24時間受け付けています

