



杉並区地域包括支援センター ケア24高円寺

令和7年
ケア24紹介号

杉並区地域包括支援センター「ケア24」は
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



JR高円寺駅南口 すしざんまいの隣
1階が不動産会社ミニミニのビルです



正面の自動扉に入って奥にエレベーターがあります
エレベーターで4Fへ



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
介護認定申請や杉並区高齢者在宅サービスの申請を受け付けています
- * 退院後に自宅で安心して過ごすには どのような方法があるの？
- * お金の支払いや色々な手続きを自分一人で行っ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

担当地区 高円寺北1・2・3・4丁目 南3・4丁目

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

☎ 03-5305-6151

高円寺南4-26-16 ビオリアポザ 高円寺4階



ケア24高円寺では、こんなこともやっています。

車椅子の貸し出し

窓口で車いすを貸し出しています。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「車いす短期貸出事業」と協力しています



医療機関マップ



昨年度、医療機関マップを作成しました。地域の皆様からの特にお問い合わせの多い、内科の医療機関についてまとめています。今年度も新しいマップを企画しています。ケア24高円寺の窓口で配布しています。

体操教室

月に1回、リハビリテーション専門職の指導のもと「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。

こんな方におすすめです

筋力低下



転倒が心配



家でできる運動を
教えてほしい！

日時 6/11(水) 7/9(水) 8/8(金) 9/11(木)
ともに 10:00~11:00 9:30受付開始

場所 公益社高円寺会館2F

予約 不要 会場へ直接お越しください

持ち物・服装 水分補給のため、各自お飲み物をご持参ください。
動きやすい普段着でお越しください。

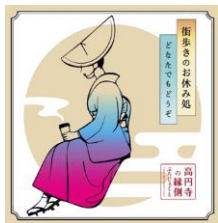
※体調を整えてのご参加をお願いします。
運動にあたり介助が必要な方はご参加できませんのでご了承ください。

※杉並区「長寿応援ポイント」の対象事業です



新宿方面→

縁側ぱろじえくと



高円寺の街なかで“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。
プロジェクトメンバー募集中です。



詳しい情報は
公式ウェブサイトで

新しい職員が
加わりました。

主任ケアマネジャー

4月より入職いたしました。生まれ育った杉並区でお仕事できることになり大変嬉しく思います。皆様が住み慣れた高円寺で安心して暮らせるように、お力になれるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

保健師

先月より復職しました。
また高円寺地域に関われる事を嬉しく思います。
どうぞ宜しくお願いいたします。

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。「物忘れが気になってきた」「家族が忘れっぽくなってきた」など、生活していて気になる事やお困りごとをご相談下さい。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 12月のみ12/18(木) ※第3木曜日

①14:00～ ②13:30～ <おひとり30分>

場所 ケア24高円寺 相談室

申込み 無料 予約制 ケア24高円寺までお電話ください



“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して下さい。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

認知症サポーター “ステップアップ” 講座

対象：過去に「認知症サポーター養成講座」を受けたことがある方

内容：認知症サポーター養成講座の復習、活動事例の紹介。「チームオレンジとは？」



日時 8/30(土) 13:30～15:00

場所 ゆうゆう高円寺北館 2階 講座室

問合せ・申込み 受付開始7/1(火)9:00 ケア24高円寺までお電話ください
定員20名 無料

認知症サポーター養成講座（出張開催）

認知症サポーター養成講座（基礎講座：認知症という病気とその対応方法の基本）の出張開催を行っています。周りの方と一緒に認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？ 少人数でも開催できます。

【時間・費用】 90分程度 開催費無料 **【問合せ・申込み】** ケア24高円寺までお電話ください

【日程】 応相談 平日10:00～19:00のあいだ 土曜日午前中

【場所】 活動場所や職場・カフェ・ご自宅へ講師を派遣します。
場所がない場合はケア24で開催することもできます。

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。

チームオレンジ高円寺では、地域の協力員さんや物忘れ相談の医師、民生委員さん、グループホームの職員さんなどと一緒に活動しています。

おひとりさま 講座

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みんなで学びましょう

『不動産屋さんに聞く“高齢者の住まい”について』

今回は高齢者の住まい事情についてじっくりお聞きします。

「賃貸と持ち家どっちがいい？」「高齢になると賃貸は借りられなくなる？」

保証会社のことも知りたい」「高齢者の物件探しのポイントは？」

「ゴミ屋敷とか物がいっぱいの家処分について」など

講師：(有)田丸屋不動産 代表取締役 山下正宏氏

日時 6/26(木) 19:00~20:30

場所 ゆうゆう高円寺北館 2階 講座室

対象 高円寺近辺 在住・在勤の方

持ち物 筆記用具 水分補給の飲み物

問合せ・申込み ケア24高円寺までお電話ください

かふえ・びくとりあ (介護者カフェ)

介護をしている皆さんが“なんとなく続いている”くらいの頻度で、
ちょっと息抜きしたり気分転換ができる場です。

聞くだけの参加も、1回だけの参加もお気軽にどうぞ。

日時 6/7(土) 9/6(土) 12/6(土) 2026年 3/14(土)
ともに 13:30~15:30

場所 ケア24高円寺 相談室

問合せ・申込み ケア24高円寺までお電話ください



「同じような立場の人が近くにいない」

「共感できる人と話がしたい」

「怒りがこみあげて怒鳴ってしまう
自分の話を聞いてほしい」

「変わっていく親を見ていると、
不安で仕方ない」

「私ひとりで介護しています…」

「私だけなのかな、この状況？
親を責めたり悪者になってしまう」



家族介護教室

『親が認知症になったら知っておきたいこと(仮)』

日時 9/12(金) 19:00~20:30

場所 ゆうゆう高円寺南館 洋室1

対象 区内在住・在勤 介護を行っている方 これからの介護が心配な方

問合せ・申込み 受付開始 8/15(金)9:00 ケア24高円寺までお電話ください