

ケア24梅里だより

栗山(社会福祉士)

南部(社会福祉士)

三島(社会福祉士)

林(事務職)



天川(社会福祉士)

センター長 新井
(主任介護支援専門員)

長峰(社会福祉士)

戸田(保健師)

職員紹介

ケア24職員一同

今年度もよろしくお願ひします

長峰 (社会福祉士)

4月からケア24梅里に着任いたしました長峰と申します。ケア24での業務は初めてとなりますが、地域の皆さまのお力になれるよう精一杯努めてまいります。杉並区は出身地であり、職員として従事できることを大変嬉しく思います。何卒よろしくお願いいたします。

戸田 (保健師)

4月にケア24南荻窪から異動してまいりました保健師の戸田です。地域の皆さまに寄り添い、安心して日々をお過ごしいただけるよう、心を込めて努めてまいります。どうぞお気軽にご相談ください。今後とも、よろしくお願いいたします。

新しい職員が 3名入りました！

天川 (社会福祉士)

4月からケア24梅里に入職した天川です。くらしのサポートステーションで相談員として勤務してきました。一人ひとりのご相談に真摯に向き合い、地域の皆さまが安心して生活できるように一緒に考えていきたいと思っています。お力添え、よろしくお願いいたします。

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。

ちょっと相談したい...

どうしたらよいか困っている...

どこに相談したらよいかわからない...

一人で悩まずご相談ください

福祉・医療・介護など地域福祉の相談窓口として

主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師が

地域の高齢者の皆さまを支えます。まずはお気軽にご相談ください。

☎ 03-5929-1924

営業時間/9:00 - 17:00(日・祝日および年末年始は休み)

〒166-0011 杉並区梅里1-7-17K&IIビル5階

相談内容等、個人の秘密は守ります。
相談は無料です。



令和
7年度

ケア24梅里活動報告

ケア24梅里では、地域の皆さまと一緒に住み慣れた地域で誰もが自分らしく自立した生活ができるよう地域共生社会を目指しています。

たすけあいネットワーク(地域の目)

定例会を年6回開催。

車いす体験、防災食の工夫、ヒアリングフレイルをテーマに学習し、対象となる方々の立場や必要な配慮について理解を深めました。また、ケア24高円寺・ケア24和田との3所合同定例会では、特殊詐欺に関する学習会を実施し、地域における見守りや助けあいのあり方についてグループワークを通じて意見交換を行いました。

隔月1回
第4木曜日



あんしん協力機関になっていただける店舗や企業の皆さまも募集しております。

会場/ケア24梅里

会員メンバー/14名

活動メンバー募集中

つながろう梅里・堀ノ内の会

地域懇談会を年7回開催。

「妙法寺をめぐる会～紫陽花の季節に～(6月)」をはじめとして、「健康とスマホのちょこっと相談(7月、12月)」を開催しました。3月「桜春祭～世代を超えてひろがる笑顔in東京立正中学校・高等学校」では、校内の桜を見ながら生徒の皆さんと一緒に心温まる地域の多世代交流イベントを行いました。

毎月1回
第4火曜日



活動費の寄付も随時受け付けております。

会場/ケア24梅里

会員メンバー/14名

地域づくりに興味のあるメンバー募集中

高円寺2丁目の支え合いを考える会

地域懇談会を年4回開催。

5月、11月に開催した「はっぴいウォーク」は新たな住民同士の出会いの場であり、まち歩きとごみ拾いを行っています。この活動は、地域の美化と治安維持にも繋がっています。参加者を募集しています。ぜひご参加ください。

奇数月1回
第3火曜日



活動費の寄付も随時受け付けております。

会場/高円寺カトリック教会

会員メンバー/17名

地域づくりに興味のあるメンバー募集中

認知症サポーター養成講座

年3回開催。

年3回
開催

7月に区民向けにセシオン杉並にて開催した他、高円寺南2丁目にある「日本医歯薬専門学校」の学生や、「堀之内小学校」の小学4年生を対象に開催しました。認知症の人への対応の心得「3つのない」「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」をはじめとした対応のポイントをお伝えしました。

併せて、身近で相談できる認知症サポート医（新高円寺クリニック）による「物忘れ相談」も随時無料で受け付けております。（要予約）



参加者／計3回105名

開催の相談も承ります

興味のある方は、ぜひご連絡ください。

家族介護教室

年1回開催。

年1回
開催

2月「みんなはどうしているんだろう～介護者の会とは～」をテーマに「NPO法人杉並介護者応援団」の北原理事長を講師に招き開催しました。長年杉並区で、家族会の立ち上げや運営に携わり、現在もご活躍中の先生から、家族介護の向き合い方のヒントを学習しました。

区内には、介護者の会、家族介護されている方と当事者と一緒に参加できるオレンジカフェや悩み相談のできる介護者の心の相談窓口もあります。



会場／セシオン杉並

参加者／15名

令和8年度 年3回開催予定

ゆうゆう（チームオレンジ） 梅里堀ノ内館協働開催事業

協働企画を年4回開催。

年4回
開催

出張保健室では、体組成計で健康チェックができると好評で、7月は「血管の老化が招く疾患、血管の老化の予防について」をテーマに脳神経外科の専門医を講師に招き講座を開催しました。1月は「冬の温活体操」をテーマに理学療法士を講師に招き、冬の免疫力アップと冷え対策のポイントを学びました。



会場／ゆうゆう梅里堀ノ内

参加者／計4回74名

令和8年度 年4回開催予定

車いす短期貸出事業 （杉並区社会福祉協議会）

貸出受付件数98件。

開所日
いつでも可

自走式車いす2台、介助式車いす5台があります。1回あたり1ヶ月までの短期間お貸しすることができます。病院受診やお散歩、お出かけの際にぜひご利用ください。まずは、電話でご予約ください。



車いす貸出事業は、皆さまからお寄せいただいた募金や賛助会費で点検・修理等の管理を行っております。ぜひご協力をお願いいたします。

会場／ケア24梅里

子ども用車いすの貸出はウェルファーム杉並にて行なっております。

行ってみよう！参加してみよう！

梅里のあなたの居場所

指先使って介護予防

01

『サロン梅里』



住所

杉並区梅里1-7-17
K&Iビル5階 ケア24梅里

開催日

14:00~16:00
(第4水曜日)

季節に合わせた折り紙作品を作ったり、ゆびあみやゲーム、ぬり絵をしています。

今日は何をしよう？おしゃべりしながら、ご近所で仲間づくりをしませんか。(予約不要)

参加費
無料

別途、材料費がかかる場合があります

動画を見て体操

02

きずなサロン

『ひまわり』



住所

杉並区堀ノ内3-49-19
都営3丁目アパート2階集会室

開催日

14:00~15:00
(毎週月曜日)

いすに座ってできる体操を中心に、セラバンド体操、口腔体操をDVDを見ながら行います。

和室のため、靴を脱いで頂きます。水分補給用の飲み物をお持ちください。(予約不要)

参加費
無料

頭と身体を使って

03

健康

マーじゃん



住所

ケア24梅里へ
お問い合わせください。

開催日

10:00~12:00
(毎週月曜日)

健康マーじゃんとは、賭けない、飲まない、吸わないをルールとした健全な頭脳スポーツです。

参加希望の方はケア24梅里へお問い合わせください。

電話：03-5929-1924

参加費
100円

つながりづくり

04

きずなサロン

多満りばinすぎはち



住所

杉並区高円寺南2-40-24
コミュニティふらっとすぎはち

開催日

13:30~15:15
(第2木曜日)

年4回「みんなで歌おう」の他、健康講座や防災講座、フレイル予防元気体操と内容充実です。

リハビリ専門職による体操やちょっと防災講座はわかりやすいと好評です。(予約不要)

参加費
200円
お菓子付き

のんびりした時間を

05

おれんじカフェ

和田



住所

杉並区梅里1-7-14
東京西部保健生活協同組合
総合介護センター2階

開催日

13:30~15:00
(第3土曜日)

認知症の人やご家族、ご近所の方、専門職の方等どなたでも参加できます。

参加希望の方は下記の総合介護センターへお問い合わせください。

電話：03-6913-8092

参加費
無料

「なみチャレ」参加してますか

対象：杉並区に在住・在勤在学の18歳以上

ポイント貯めて、楽しみながら健康習慣！



歩数や食事、運動、体重、睡眠の情報をひと目で確認できるアプリ

ケア24梅里はポイント付与の区内スポットです
2次元コードを読み取り、ポイントを貯めましょう