

ケア24松ノ木ニュース

令和8年初夏号

表面:メンバー紹介
中間:ゆうゆうGO!
家族介護者教室
裏面:葉桜会の紹介

令和8年度もよろしくお願いたします!

ケア24は高齢者の総合相談窓口です。介護の相談はもちろん、介護予防など様々なご案内や、耳より情報コーナーも設置しております。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、お元気なうちからケア24をご活用下さい。職員一同、お待ちしております。



社会福祉士
吉原

看護師・介護支援専門員
下田

センター長・主任介護支援専門員
小林

看護師・介護支援専門員
成田

社会福祉士 平野

4月より配属になりました。大阪出身で楽しいことや人と笑い合うことが好きです。その気持ちを大切に地域の理解を深めながら皆様と関わっていきたくと思います。
よろしくお願いたします。



発行:杉並区高齢者総合相談窓口 ケア24松ノ木
(地域包括支援センター)

〒166-0014 杉並区松ノ木 3-3-4

TEL:03-3318-8530/FAX:03-3318-8533

窓口受付時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00

※夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急のご相談は電話で受け付けています。

担当地域:阿佐谷南1丁目、成田東1・3・4丁目、松ノ木1～3

杉並区『人生100年いきいきプロジェクト』

好き！やりたい！を 見つける
体験できる

ゆうゆう GO !

歩くのが遅くなったなど、小さな体力の衰えを感じていませんか？
そんなサインに気づいたら早めの対策が必要です。ゆうゆうGO！
では、その対策をお伝えします。体操などのプログラムに加え、ゆう
ゆう館や地域で行われている多彩で楽しい活動をご案内し、さら
に楽しみが広がる機会をお届けします。

内 容：体操、脳トレやおしゃべりなど

時 間：毎週水曜日 午後2時～4時

参加費：無料 定員：10名

持ち物：上履き（カカトのあるもの）、水筒、タオル

対 象：要支援1・2の認定を受けている方など

（詳細はケア24またはゆうゆう館にお尋ねください）

申 込：ケア24 松ノ木 TEL.03-3318-8530

会 場：ゆうゆう堀ノ内松ノ木館

松ノ木2-38-6 TEL.03-3315-7760

※ご利用期間は、おおむね3～6か月ほどを目安としております



介護者教室

介護保険について知ろう

～介護保険の申請の仕方から
基礎を学ぶ～

日 時：2026年6月12日（金）
10時～11時半

会 場：ハートフル成田東
成田東3-26-6

講 師：主任ケアマネージャ 山崎 恵

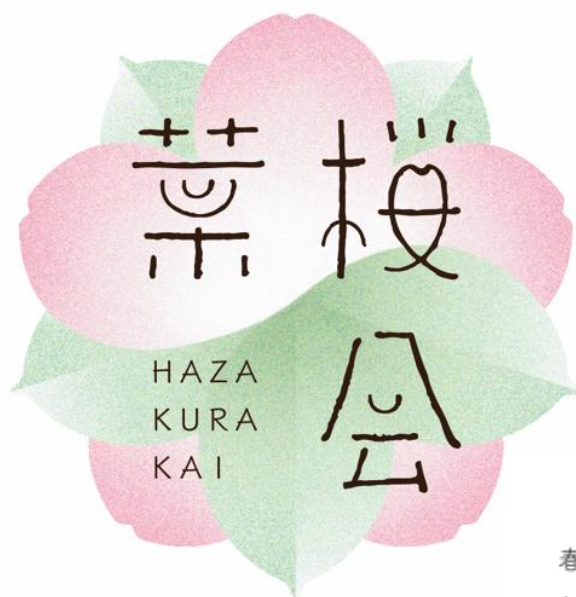
参加費：無料

対 象：区内在住・在勤
申し込み順（先着20名）

お問い合わせ・お申込み

：ケア24松ノ木 03-3318-8530

いつもの場所
で待っています。



「葉桜会」の由来

春、いっせいに咲き、散ってゆく。
何かが終わる、また芽吹いてゆく時
の流れを、葉桜の姿に重ねました。

定例会について

場所 杉並区松ノ木2丁目14-3 松ノ木集会室

(松ノ木ふれあいの家 となり)

日時 毎月第3火曜日の13時半から15時

会費 会場使用料として100円(初回参加は無料)

こんな人が参加しています

- ・大切な人を亡くされた方
- ・ご自身が重い病や障害にかかった方
- ・在宅での医療介護にたずさわる専門職

毎回5～10人が参加しています。

こんなことをしています

ただ「話して、聴く」会です。

苦しいこと、不安なこと、昔のこと、これからのこと。

その場にいたいただけの方も歓迎です。

お問い合わせはこちらへ

葉桜会ウェブサイト、または
葉桜会LINE公式アカウントで
ご連絡お待ちしております。



ウェブサイト



公式LINE