令和8年度秋号

ケア24清水だより

ケア24清水
TEL：5303−5823
令和8年10月発行

イベントのご案内

全て参加費無料

大人の部活動　ウォーキングイベント
歩っ人　Sugimani
～歩けば「ほっと」、仲間と清水～

すぎなみ正吉苑から桃井原っぱ公園までの片道約1キロ（往復約2キロ）をゆったりと会話ができるスピードで歩くイベントです！講師は民生委員・児童委員としてもご活躍の与島正彦さんです。



日時：　10月30日（金）13：30～15：30

定員：　15名

集合場所：　すぎなみ正吉苑会議室（清水2-15-24）

対象：　どなたでも

動きやすい服装、履物での参加をお待ちしております。

第2回　家族介護教室
映画「オレンジランプ」上映会

映画「オレンジ・ランプ」は、若年性認知症当事者の実話をもとにした、認知症になってからもその人らしく生きる姿を描いた作品です。

日時：　10月31日（土）13：30～15：30

定員：　25名

会場：　リバービレッジ杉並 地域交流スペース（清水3-3-13）

対象：　区内在勤・在住の方

申込方法は全てケア24までお電話にてお申込みください。☎03-5303-5823

大人の部活動
妙正寺周辺の歴史探訪とおしゃべり会

10月に続いて部活動を開催します！11月は妙正寺周辺の歴史探訪とエコやリサイクルについて参加者の皆さんでお話をする会となっています。歴史探訪の講師は植物の講話に引き続き清和会の二見会長です。

日時：　11月17日（火）13：30～15：30

定員：　15名

会場：　すぎなみ正吉苑会議室（清水2-15-24）

対象：　どなたでも

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の方や家族を支援する認知症サポーターを養成する講座です。講座終了後に認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

日時：　11月28日（土）13：30～15：00

定員：　12名

会場：　すぎなみ正吉苑会議室（清水2-15-24）

対象：　区内在勤・在住の方

知っていますか？地域の活動拠点

ゆうゆう桃井館



ゆうゆう館は、区内にお住まいの60歳以上の皆様に、憩い、いきがい学び、ふれあい交流、健康づくりの場として、ご利用いただく施設です。
ゆうゆう桃井館では、日々、様々なサロンや単発のイベントも実施しています。ぜひ一度、立ち寄ってみてください😊

〒167-0034 杉並区桃井1-35-2

【開館時間】月～土　午前9時～午後9時
日～祝日　午前9時～午後5時

見守りキーホルダーの申請を受け付けています



高齢者総合相談窓口 ケア24に緊急連絡先や医療の情報を登録し、番号が書かれたキーホルダーをお渡しします。
キーホルダーを持ち歩くことで、外出先で急に具合が悪くなった場合にも、警察や消防、医療機関が必要な情報を確認することができます。※ケア24の開設時間に限ります。
対象者は65歳以上の方です。登録事項は氏名、住所、生年月日、緊急連絡先、かかりつけ医療機関、病歴、内服薬などです。
申し込みができるのは原則本人で、窓口にて承っています。
詳しくはケア24清水にお問合せください。03-5303-5823





かもすけ健康メモ



ブレイク30（サーティー）という言葉を知っていますか。
「じっとしている時間を定期的にブレイク（中断）しましょう」という健康づくりの合言葉です。おうちでテレビをみている時など座りっぱなしになっていませんか。例えば、30分に1回は立ち上がる、CM中は立ち上がるなど少しでもからだを動かしてみませんか。まずは意識して座りっぱなしを避けることが大切です。運動をしなくても、掃除をするなど家事の時間を増やすことも大切です。





高齢者総合相談窓口 ケア24は、
杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。

窓口受付時間：月～土曜日 9:00～17:00
杉並区清水2丁目15−24 TEL：03−5303−5823

担当地区：清水1・2・3丁目　本天沼2・3丁目
桃井1・2丁目　今川1・2丁目

