

令和元年 秋号

ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24 阿佐谷 杉並区阿佐谷北 1-2-1 河北杉樹ビル 1 階

◆11 月の家族介護教室

「これで安心。認知症への備えを知ろう

～年金・医療・施設・成年後見制度まで」

実際に後見人として様々な認知症の方を支援している講師から、経験に基づいて制度全般について分かりやすく解説します。元気なうちから、認知症になっても安心して生活ができる為の備えを一緒に考えませんか。

日付：令和元年 11 月 22 日（金）

時間：午前 10 時～11 時 30 分

場所：河北総合病院 西館講堂

講師：社会福祉士/社会保険労務士黒田事務所 黒田 山彦氏

定員：35 名（申し込み順） 参加費：無料

申し込み開始：令和元年 11 月 1 日（金）から

お問い合わせ・申し込み ケア24阿佐谷 3339-1588

あ さ が や び と
～素敵な阿佐谷人～



今回は、阿佐谷北 5 丁目にお住まいのプラチナ世代 T さんにお話を伺いました。

【好きな食べ物は?】特にないけど肉や魚はあまり好きじゃない。小さい頃は身体が弱かったから、父親に鰻の黒焼きを粉にしたのを食べさせられたわ。あとはニンニク。今もニンニクをひとかけ、レンジでチンして週に 2, 3 回は食べているわ。何かあってもすぐに治るのよ。

【日課は?】朝起きてまず、新聞を一通り読むこと。それから色々な朝のことを始める。本を読むのが好きでテレビはあんまり見ないわね。本はお友達が貸してくれるのよ、昔ほど早く読めないけれどね。

【楽しみは?】今は、友人達と外食しておしゃべりするのが楽しい。出歩きたい。一世紀も生きていれば恥も何もないわよ。椅子から立つときに腰は痛むけど、くよくよしない。長生きは遊ぶ事かな。

10月より、あさ北サロンが移転します！

どなたでも気軽にご利用いただける「皆さんの居場所」です。誰かとお話したい、コーヒーを飲んで一休みしたいとき、地域の交流の場としてゆったりとお過ごしてください。

【開催】毎月 第一火曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

【場所】久遠キリスト教会（杉並区阿佐谷北 2-25-8）

※運営協力費として、100 円をお願いします（コーヒーまたは紅茶、お菓子）

運営：グループ ハート to Heart あさ北きずなサロン

お問い合わせ先：杉並区社会福祉協議会 03(5347)1017

杉並区家族介護支援サービスのご案内

認知症高齢者家族 安らぎ支援事業

認知症の介護で悩みを抱えている家族の方に、少しでも気持ちの安らぎを得ていただけるように、安らぎ支援員を派遣します。

【サービス内容】

①家族の話の傾聴

②高齢者本人の話し相手や見守り、声掛け（トイレや水分摂取など）

※安らぎ支援員の訪問時と退去時は、原則として家族の立ち合いが必要です。

【対象者】介護保険の要支援 1 以上の認知症高齢者を在宅で介護している家族の方。

【利用時間】

原則として、月～土曜日（日・祝・年末年始除く）午前 10 時～午後 6 時。

1 回 2 時間まで（原則週 1 回）。 ※年間 104 時間（4～3 月まで）の利用が可能です。

【利用料金】1 時間 200 円（生活保護受給の方、世帯全員が区民税非課税の方は無料）。

※別途で安らぎ支援員の交通費がかかる場合があります。

※詳細はケア 24 にお問い合わせ下さい。

ケア 24 阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや、在宅介護について総合的な相談・支援を致します。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」

こんな時、**お気軽にご相談ください。**

担当地区：阿佐谷北 1～6 丁目、阿佐谷南 2 丁目、本天沼 1 丁目、下井草 1 丁目

<受付時間> **月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00**

☎ 3339-1588

（夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています）