

2026 年 夏号
杉並区高齢者総合相談窓口
ケア24西荻たより

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

【担当地域】
松庵 2・3 丁目
西荻南 1・2・3・4 丁目
宮前 3 丁目

家族介護教室

脳科学から学ぶ

耳の聞こえと認知症予防

日時：令和 8 年 9 月 26 日(土) 13:30～15:00

場所：西荻窪診療所 2 階

お申込み：03-3333-4668（ケア 24 西荻）

- ・最近、聞き返すことが増えてたり、会話が聞き取りにくいことはありませんか？
- ・聞こえの問題って、単に耳だけの問題ではないこともあります。
- ・認知症だと思っていたら、実は難聴だった！ということもあります。

耳と認知症の関係を知って自分の聞こえを確認してみませんか。



なみチャレとは



区民のみなさまが積極的に健康づくりに取り組むことができるよう運用を開始しました、総合的な健康アプリ「健幸アプリすぎなみチャレンジ(略称「なみチャレ」)」です。「なみチャレ」は、歩数・検（健）診の受診・各種健康イベント参加等することで、それぞれに応じた健康ポイントが付きま。

（ケア 24 西荻でもポイントがつけられます）

詳しくは、下記にお問い合わせください。

なお、右記の QR コードでも確認することができます。



杉並保健所健康推進課健康推進係 03-3391-1355

ケア24の開設時間が変わりました

令和8年4月1日(水)からの開設時間は
平日・土曜ともに午前9時～午後5時となりました



映画 オレンジ・ランプ

若年性認知症と診断された方の実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語

39歳、パパが認知症!?
どうする、私!!

＜日時＞
令和8年
10月31日(土)
13:30～15:50
(開場13:00)

＜会場＞
西荻窪診療所2階
(定員は20名程度です)

参加者の声

- 前向きな気持ちになった
- 実体験を聞いて良かった
- 認知症に対する意識を変えるきっかけになった

タイムスケジュール
受付開始:13:00
上映:13:30～15:10
フリートーク:15:20～15:50
＜ゲスト＞
川瀬恵子氏(管理栄養士/オレンジノート居宅介護支援事業所)

～お問合せ・お申込み～
ケア24西荻 03-3333-4668 担当:山田

DVDの上映です

ストーリー

39歳でアルツハイマー型認知症と診断された主人公は、妻と二人の子供を抱える中、厳しい現実と直面していました。そんな中ある出会いをきっかけに夫婦の意識に変化が訪れます。そうして二人を取り巻く世界も変化していくのです。

声：認知症について気付かされることもあり、工夫しながら前向きに生きていこうとする主人公に共感できる作品です。夫婦役の二人の演技も好感が持てました。

声：実話を基にした作品とのことで、基になった人の人徳が見えるような優しい映画。認知症への付き合い方、考え方について丁寧に描いている。

「オレンジ・ランプ」上映会

日付：令和8年10月31日(土)

時間：13:30～15:50

会場：西荻窪診療所2階

問い合わせ・申込先：ケア24西荻

(03-3333-4668)

要申込

杉並区高齢者総合相談窓口

ケア24西荻(地域包括支援センター)

電話：3333-4668

FAX：3333-3968

夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています

＜窓口開設時間＞

平日・土曜日 9:00～17:00



- ★所在地
西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階
- ★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分
- ★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目