

# ケア24高井戸たより 第69号



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸  
(杉並区高井戸西1-12-1 社会福祉法人浴風会東京センター内)  
TEL 03-3334-2495 発行日：令和 1年10月 5日



今年度前半の家族介護教室のテーマは

## 「人生100年時代の親と子」

多くの人々が100年近い長寿を享受する時代。それは、親世代にとっても、子世代にとっても、未知の世界です。新しい時代を生きる親と子 どう向き合えばいいのでしょうか。長寿時代の親子のあり方を見直す機会として、講座を企画しました。

(テキスト:花王(株)生活者研究センター発行)

### 人生100年時代は未知との遭遇

親と子の関係性が変わる、親子の役割が変わる。生涯を通じて心を豊かにすることを考えましょう。

1. 活動的な暮らし
2. 社会参加
3. 孤立しない

そんな生き方が必要。

そして、人生の最期に待ち受けるのが医療という難問。

自分らしく往くために知っておくべきことを、講師の経験を交えて分かり易く教えて頂きます。

第2弾！！

## 「人生を自分らしく締めくりたい ～備えておくべき5つの事」

令和元年11月13日(水)と  
12月11日(水)開催予定

14:00～16:00

認知症介護研究・研修東京センター 第3会議室にて

講師：浴風会病院内科医師 佐藤純一氏

申込は、ケア24高井戸まで！

地域包括支援センターケア24高井戸は  
高齢者やその家族の方が困ったときに  
相談できる身近な窓口です。  
これからの生活の事を一緒に考えて  
いきましょう。  
お気軽にご連絡下さい。相談無料です。

杉並区から委託を受けて運営しています

窓口受付時間 \*祝日は休み  
月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

ケア24高井戸 ☎ 3334-2495

地域包括支援センターは、地域包括ケアシステムを推進していく中核機関ではありますが、包括が何かをするというよりは、住民の皆さんがやろうとする事を支える役割があります。

# これからの「地域のこゝろ」を考える会(仮称) 運営企画会議報告

## 第1回(5月30日)

生活支援体制整備の第1層(区全体)と第2層(包括単位)は上下関係ではなく、それぞれの課題を共有しながら、区の仕組みづくりをして行くことを確認し、地域で気になる事を出し合いました。

\* 以前より、地域の繋がりが薄くなり、お節介もできなくなってきている。家族全体が忙しく、また「助けて!」が言えない。

\* 地域の情報が集まる場や、みんなが話しやすい場があればという意見が出ました。その一つとして、「子ども食堂」のようなものはどうか?という案が出ました。

\* でも、身近な人には関わって欲しくないという住民の声もあり、包括の担当区域だけで考えるのには、限界がある。高齢者だけでなく、世代や地域を超えて考えたい。

## 第2回(7月18日)

杉並区内に「こども食堂」が増えてきているが、高井戸地域にはまだない。ニーズが無いのだろうか?

\* 先ずは、何らかの「居場所」を考えて、動き出してみよう!!

\* この地域は中学受験が多いので、小学校3年生から忙しくなる。児童館や保育園等も多い。親子で利用する人もいるのではないか。

\* 学校ボランティア部、シルバー人材、見守り協力員等、「居場所」を中心に声かけしながら広げて行かれないか。

## 第3回(8月30日)

前回の宿題を持ち寄り、地域の中での活動場所の候補として、町会会館やお寺がある事を確認する。

\* 高井戸の中でも、区境で資源が少ない「上高井戸」を拠点に始めよう!!

\* 使えるような会場は、いくつか候補はある。

\* 実際に関わってくれる人たちをみつけよう。

\* 開催に必要な準備も調べていく。

**\* 次回の企画会議は、実際に関わる方々も一緒にということになりました。(10、11月頃予定)**

杉並区内、いろんな活動をされている方々が沢山いる。でも、地域の中で、お互いを知らずにいる事も多い。

町会のない地域やあっても加入率半分以下という中、新しいコミュニティーのあり方が必要かもしれない。。

## RUN伴すぎなみ

2年目!!

9/14(土)に開催されました!

認知症の人や障がい者や高齢者とかかわりながら、個人が様々な活動ができる社会を目指します。これが私たちのVISIONです。

有志による実行委員会の運営で、当事者も含め、子供から高齢者まで様々な方々が、見送りだけの方や途中参加、中抜けも有り様々な形で参加しました。また、事業所等の協力で、昼休憩の場所や軽食の差し入れ等も有り、皆さんと交流しながら楽しく区役所まで歩き、繋がりが広がりました! 是非、皆さんも来年はご一緒に参加しませんか?



見守り協力員さんも参加しました!