

ケア24 善福寺だより



《職員紹介》

杉並区地域包括支援センター ケア24 善福寺 03-5311-1024



10月から新たに保健師が1名入職し、総勢7名体制になりました。
病院勤務を経て、今回初めて地域で保健師として働く職員です。
早くみなさんに顔を覚えていただき、一緒に地域づくりに励みたいと思います。
よろしくお願い致します。

《もの忘れ相談のご案内》

ケア24 善福寺では、地域の「認知症サポート医」と連携して認知症の相談を行っております。「認知症」は、誰もがなる病気ですが、見過ごされやすく、医療機関への受診も遅れがちです。「病院へ行くのは不安」「どのように相談したらよいかわからない」そんな方は、健康診断を受ける感覚で、ぜひお気軽にご相談ください。

- 相談日：月に1回
(相談者と担当医の都合で調整いたします)
- 費用：無料
- 予約方法：事前にお申し込みください
ケア24 善福寺 ☎5311-1024

「認知症サポート医」
駒崎医院
駒崎敏昭 医師





《あんしん協力員募集中！！》



杉並区には、『たすけあいネットワーク（地域の目）』という見守られたい高齢者を、見守りや声かけでサポートする事業があります。『あんしん協力員』とはその見守りをボランティア活動します。

最近、地域のイベント手伝いやサロンへ協力員が参加しつつ係わりの中でゆるやかに見守る機会も増えています。ぜひ、あなたも地域のみなさんと交流しながら、楽しみつつ一緒に活動してみませんか？

＜主な活動内容＞

- 「地域の目」に登録されている、ひとり暮らし・高齢者世帯の個別見守り
- 毎月の定期連絡会（**ケア24 善福寺にて第4火曜日の13:30～15:00**）での情報交換
- その他、地域からの要請で手伝いや参加依頼があった際の出席 など

お申込み・お問い合わせ **ケア24 善福寺 ☎5311-1024**

ご注意！

《間もなくインフルエンザの季節到来！》

例年 12月～3月頃までピークを迎え、適正な予防やケアをしないと重症化や死に至る事もあります。少しでも調子が悪い時は早めに受診、その際は必ずマスクを着用して行きましょう。

＜インフルエンザを予防する5つの方法とポイント＞



- ①**予防接種**→100%の予防にはならないが、**発症後の重症化を防げる。**
- ②**マスク着用**→人の飛沫で感染するため、**鼻までしっかり覆い、人混みは避ける！**
- ③**手洗い**→吊革やドアノブ等に付着した菌を持ち込まないよう、**正しい洗い方を！**
- ④**保湿**→乾燥すると喉や気管支の防御機能が低下。加湿器で**40%以上の湿度を！**
- ⑤**睡眠と栄養**→寝不足時は外出を控え、**乳酸菌・食物繊維・ビタミン類を多く摂取！**

杉並区の、高齢者の総合相談窓口です。
「困っている・どこに相談すればいいかわからない」など、お気軽にご相談下さい

杉並区地域包括支援センター
ケア24 善福寺

杉並区西荻北 4-31-11
西荻ミキサンハイツ1階

TEL: 5311-1024
FAX: 5311-1027

【窓口時間】

平日 9:00～19:00

土曜 9:00～13:00

【担当区域】

善福寺 1・2・3・4丁目

西荻北 3・4・5丁目

