

ケア 24 善福寺だより



9月『杉並区 認知症普及啓発月間』

寄り添えば
こころも通う
認知症

世界アルツハイマーデー

9月21日

world
alzheimer's month



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー型認知症の啓蒙を進めており、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。これに併せて杉並区も『認知症普及啓発月間』として、区内で様々なイベント企画や取り組み活動を行っています。



サポーターとしてさらに学び成長しませんか？

認知症サポーター・ステップアップ講座 開催希望者大募集！

対象：認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジングをもらったことがある方

＜開催までのおおまかな流れ＞

- ①まずはお気軽に、電話でご連絡ください(^-^)/ ~
- ②学んでみたい内容のご要望に応じ、講座内容のご相談・ご提案をいたします
- ③講座内容と開催日時・場所を決定します

物忘れの相談、対応方法、専門医療機関の受診、活用できるサービスのご案内など、認知症に関係する様々な相談は、お住まいの圏域の地域包括支援センター(ケア24)へ



西荻北3～5丁目・善福寺1～4丁目にお住まいの方は
ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ

地元の魅力的な
サロンをご紹介☆

西荻・善福寺地域 ☕ サロンレポート



Mカフェにしおぎ



Q: Mカフェを始めたきっかけや始めた当初の様子は?

A: 「私たちが関わっている介護者の会で、『病院のハードルが高く受診しづらい』『どこへ相談したらいいかわからない』『本人が病院に行きたがらず困っている』『介護者の会に医療職の方がいらしたらその場で相談できるのに』という声が多く、メディカル・カフェを立ち上げようと思っていた所、本屋の空きスペースを借りることができスタートしました（～今年の5月まで使用）。場所探しが本当に大変でした。」

Q: 最近の平均利用人数と年齢層は?

A: 「結局3つ立ち上げたうち、他の2つはやはり場所の都合で終了になってしまい、西荻窪のみが今年の6月から今の場所へ移り、引き続き開催しています。当初は、利用する人もあまりいないので辞めようと思っていたところ、参加者が増えてきて現在5年目です。ご主人が認知症の奥様を介護している方が3組とその他の方で約8名程度、80代が多く、50代の方も参加されています。」（北原さん）



Q: サロンの内容や雰囲気は?

A: 「皆さん、たまたま出身が一緒など、色々な面で共通点があるせいか仲が良いです。気になる生活情報や料理の話、差し入れを持参するなど穏やかで和気藹々としています。認知症の奥様を下の名前で呼ぶようにしたら、初めは無表情でだんまり、顔色も悪かったのが徐々に笑顔になり、発話して下さるようになったのがとても嬉しいです。」（松永さん）



Q: これから利用される方へメッセージをお願いします。

A: 「介護に関する生活の話が多いので、介護や今後に不安を感じている方、認知症があってもカフェまで来られる方に向いているんじゃないかと思います。悩まれている方はぜひ気軽にご参加くださいね。」（北原さん）



理事長 北原さん(右)、
事務局長 土屋さん(中)、
会計 松永さん(左)
の「つながり」。
すぎなみコミュニティ
カレッジ「介護者サポ
ーター養成講座」の第一期
生同士。修了後は「介護
者応援団」を立ち上げる
仲間となりました。

＜ Mカフェにしおぎ の情報 ＞

開催日: 毎月第2火曜日 13時～15時
場所: 西荻みなみ 西荻南2-28-14
費用: 200円(茶菓子代)
連絡先: NPO 法人杉並介護者応援団
☎070-5360-3763

西荻北きずなサロン



Q：きずなサロンを始めたきっかけや始めた当初の様子は？

A：「今年で5年経ちました。当時、この辺りには高齢者の居場所が無く、サロンが欲しいという住民の要望が多かったので、私が友人である鈴木さんへ使用していない1階を開放してもらえないか伺ったら快諾してくれました。初めは毎回、30～40人も参加されて部屋いっぱいに対応も大変でしたね。」（田中さん）

Q：最近の平均利用人数と年齢層は？

A：「だいたい12～13人で、70～80代がほとんどです。以前は、90代や小さいお子さんも居ましたが、最近お子さんたちは幼稚園へ入りほとんど来なくなりました。少し残念ですが、日頃から見てきた子たちなので成長の様子がわかり、家族のような感慨深さがありますね。」（田中さん）



Q：サロンの内容や雰囲気は？

A：「年4回ぐらい、落語や開業医の先生などをお呼びしてイベントをやりますが、普段はお茶やおしゃべりをして、思い思いにのんびりと過ごしています。季節の趣向をこらした、田中さんたち手作りのお菓子がとっても美味しくて評判なんですよ～。」（鈴木さん）

Q：これから利用される方へメッセージをお願いします。

A：「サロンの日は出入り自由、ゆっくりのんびりしたい人に向いていると思います。みんなと仲良くなれる人は大歓迎！ボランティアでお手伝いをしてくれる人、若い人も是非足をお運びください。」（鈴木さん）



田中さん（左）と鈴木さん（右）の「つながり」。井荻小学校の代が離れた元PTA会長同士。日頃からやりとりもあるご近所さん同士だそうです。

《 西荻北きずなサロン の情報 》

開催日：毎月第2火曜日 13時～16時

場 所：鈴木様宅 西荻北5-9-1

費 用：200円（飲み物・お菓子代）

連絡先：杉並区社会福祉協議会

地域福祉推進係

☎03-5347-1017

～家族介護教室のご案内～

(今年度 ケア24善福寺の最終回)



『自宅で暮らしたい! どんなサービスを使えば快適?』

誰もが「自宅で生活が続けられるのが一番!」と思うもの。
体力が低下、高い所に手が届かない、判断力も・・・など徐々に
誰かの手助けが必要になります。その時あなたは どうしますか?
自宅で快適に暮らすための在宅サービスのヒントを学びましょう。

日 時：令和元年 10月11日(金) 13時30分～15時

場 所：介護老人保健施設 シーダ・ウォーク 会議室
(杉並区桃井 3-4-9 キーンズ伊勢丹となり)

講 師：ウォームハート杉並 管理者 ^{とじま やすお} 戸嶋 哉寿男 氏

参加費：無料

定 員：30名 先着順 (杉並区内の高齢者・介護をしている家族)



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
分からない」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

