



## サンカフェ上井草 1月から変わりました!

昨年4月からオープンしたサロン「サンカフェ上井草」もおかげさまで、毎月好評をいただき開催しております。当初はイベント+カフェといった形式で運営をして参りましたが、本年からは、お茶やおしゃべり、レクリエーションを楽しむ、ゆったり過ごす形式に変更して再オープンいたしました。

開催時間もそれに伴い変更、運営もサンカフェ上井草運営委員会（ボランティアの方々）が主体となった自主運営となりました。

今後も、多くの皆様のご利用・ご参加をお待ちしております。



- 開催日：毎月第2日曜日
- 時 間：午後1時～4時（出入り自由）
- 場 所：サンフレンズ上井草 会議室（杉並区上井草3-33-10）
- 入 口：サンフレンズ上井草東側・ケア24 玄関脇の扉
- 参加費：200～300円（お茶菓子代）
- 運 営：サンカフェ上井草運営実行委員会

予約は不要です。子どもから高齢者まで どなたでもぜひお気軽にお越しください♪



1月のサロンの様子



百人一首かるたとり



お茶席 初釜



# 今年もやります! ケア24上井草地域懇談会!!

今回のテーマ:「認知症」ってなあに?

この地域懇談会は、上井草・井草地域に暮らす人と働く人が話し合い、親睦や見聞を広める場です。今回はその2回目で、「認知症」についてみんなで話を深めます。

「認知症」については、「なりたくない」「4人に1人と言われても…」「なったらどうしたらいいの?」「会ったことがないのでわからない」などなど…様々な思いがあると思います。認知症を正しく知ること、認知症を生きること…ぜひ一緒に考えてみましょう!

○日 時:平成29年2月22日(水)  
10:00~12:00

○会 場:井草地域区民センター  
(下井草5-7-22)  
第1・2集会室

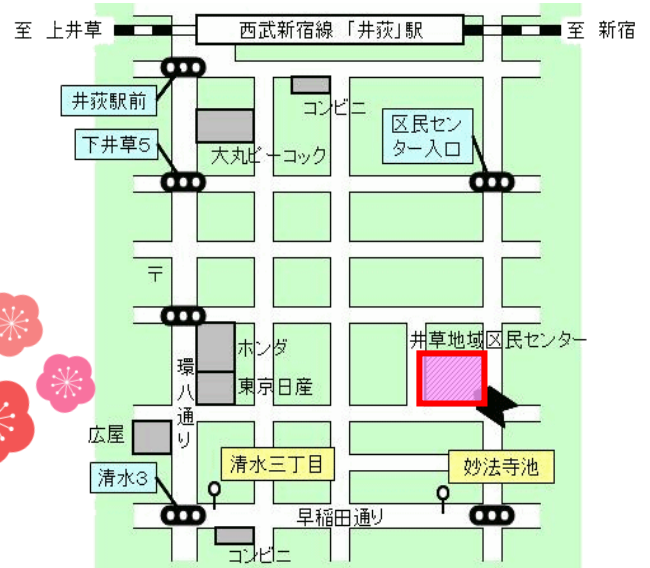
○定 員:60名(申込み順)

○費 用:無料

○主 催:ケア24上井草地域懇談会  
実行委員会

○申込み問合せ:ケア24上井草

☎03-3396-0024



○西武新宿線「井荻駅」(南口)から徒歩7分

○関東バス(荻窪・下井草間)で「妙正寺池」  
下車徒歩2分

○関東バス(荻窪駅・井荻駅間)「清水三丁目」  
下車徒歩3分



# 認知症サポーター・ステップアップ講座 ☆はじめました☆

認知症サポーター養成講座を受けたその後は？



認知症についてもっと知りたい！

「認知症サポーター」とは、認知症の人やその家族の「応援者」のことです。

身近に認知症の人が居たら、どう話しかけますか？  
認知症の予防ってどうしたらいいんでしょう？  
あたたかい気持ちで接するためには？

だからこそ、認知症について正しく知り、理解を深めましょう！

サポーターとしてさらにステップアップしませんか？

## 開催してほしい方、大募集！

対象：認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

（認知症サポーター養成講座をご希望のかたは↓参照）

まずは電話でご相談ください！



認知症サポーター養成講座を開催してほしい方も随時募集中↓

## 目指せ！上井草認知症サポーター365人キャラバン！

友達と一緒に学んでみたい。

自分はずでにサポーターだけど友人や知人には是非すすめたい！

などお気軽にご相談下さい。

上井草認知症サポーター：3年間で365人を目標

 現在：269/365人です！ 

問い合わせ：ケア24上井草 ☎3396-0024

# 家族介護教室

## 最期は家でやすらかに



～自宅で逝きたい・看取りたいと考えるあなたへ～

自分の家で亡くなることを考えると、24時間の看護体制、急変時の対応など心身の負担についての心配や不安が先行しやすいものです。

では実際、最低限どんなことを準備できればよいのでしょうか。臨床現場でご活躍されている家庭専門医へ質問しつつ一緒に学びましょう。

日時:平成29年3月8日(水) 15:00～16:30

場所:上井草園 会議室 (上井草3-33-10)

講師:上井草診療所 家庭医療専門医 田中公孝 医師

対象:区内在住・在勤の方 (定員 15名)

参加費:無料・要予約 (申込順)



問合わせ/申込み:ケア24上井草 ☎3396-0024



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上井草

〒167-0023

杉並区上井草3-33-10

TEL 3396-0024

FAX 5311-1291

【窓口時間】

平日 9:00～19:00

土曜 9:00～13:00

【担当区域】

上井草1・2・3・4丁目

井草3・4・5丁目

