

ケア24上井草だより

発行：杉並区地域包括支援センター

ケア24上井草

TEL : 3 3 9 6 - 0 0 2 4

2015年 春号

★職員紹介★



センター長
主任介護支援専門員
弓谷妙子



看護師
奥野章子



社会福祉士
村田篤子



介護支援専門員
福田美紀



事務員 唐澤陽子



事務員 久代ひろ子



認定調査員 大塚アヤ子



新しく入り
ました！

保健師

やまさきまどみ
山崎円弥

保健師としての経験は少ないですが、多くのことを経験して地域の方々を支援していきたいと思えます。



社会福祉士・地域包括ケア推進員
菊池ゆかり

ケア24上井草で8年たちました。上井草・井草の地域に暮らす人と働く人をつないで、まちづくりをすすめます。

～認知症になっても安心して暮らせる上井草をめざして～

目指せ上井草認知症サポーター365 人キャラバン

認知症サポーターになろう！

＜認知症サポーター養成講座開催＞

上井草・井草にお住まいや働いているみなさん

ボランティア活動をしているみなさん！

明日の私の為だから…

認知症サポーターになってみませんか。



認知症についての正しい知識を取得し、自分のできる範囲で認知症の方や家族を応援する認知症サポーターに是非なってください。

日時 ① 4月21日(火) 16:00～17:00

② 5月21日(木) 17:30～18:30

③ 6月15日(月) 14:00～15:00

講師 キャラバンメイト (ケア24 上井草職員)

場所 上井草園 機能訓練室

費用 無料 要予約



申込み ケア24 上井草 3396-0024

家族介護者教室



～ 本人と家族の生活環境を整えるために ～

測って選ぼう、自分の靴！



最新の足測定器で、自分の足のサイズが測れます。転びにくく、歩きやすい靴を選ぶ時のポイントを一緒に学んでみませんか？

日時 平成27年5月27日（水）

10:00 ～ 11:30

場所 上井草園 機能訓練室(上井草3-33-10)

講師 徳武産業(株)あゆみ事業部 小林千春氏

パナソニックエイジフリー介護チェーン杉並 高橋陽一氏

参加費 無料

定員 18名 申し込み順 区内在住、在勤の方



問い合わせ 5月11日より受付開始

ケア24上井草 3396-0024 担当 村田・弓谷

<ケア24上井草 家族介護者教室 年間予定>

5月	測って選ぼう 自分の靴！
6月	排泄に関して
7月	認知症サポーター養成講座
9月	介護方法(移動など)について(2回予定)
10月	食事について
11月	薬について

「本人と家族の生活環境を整えるために」をテーマに開催します。詳しい内容・日程についてはケア24上井草へお問い合わせいただくか、開催予定月の広報すぎなみをご覧ください。



なでしこの会～家族介護者の会～

介護の悩み、自分ひとりで抱え込んでいませんか？



戸惑いを経験している仲間同士で語り、聴き合い、ささえ合う

介護者の会 に参加してお茶とお菓子で一緒にお話しませんか？

悩みながら介護に携わっている方、すでに悩みを解決した方、
将来の介護が心配な方、日頃の思いを語ったり、体験談からヒントを得たり、
ホッと一息ついて一緒にリフレッシュしませんか？
他の方はどんな経験をしているのかなと思った時のご参加でも歓迎です。

毎月 第4火曜日（祝日休み） **14:00 ～ 16:00**

お茶菓子代 200円

ケア24 上井草（上井草 3-33-10）にて開催！！

問合せ 03-3396-0024

※ 予約不要・時間内ならいつでも参加可能。

4月28日(火)、5月26日(火)、6月23日(火)にあります。

お気軽にお立ち寄り下さい。



毎回、話がはずみ
4月から14時～開始で
時間が延びました。
どうぞいらして下さい。



ケア24は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、
お気軽にご相談ください。相談は無料です。



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