



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 5年 冬号



新年を迎えて、

みなさま、新しい年が始まりました。

今年はどうな年になるのか、明るいニュースがあることを願ってやみません。

この年末年始はコロナの規制が緩和されて人の流れも増えて、久しぶりに遠方のご家族と会ったり、出かけた方もいらっしやっただのではと思います。

最近の3年くらいはコロナのために外出の制限があったり、集まる場所がなくなったり、外出を控える方も多かったと思います。出かけるのが面倒になったよという声もきこえてきます。体を動かす機会が減ってしまった、歩くのが遅くなった、掴まって歩かないと怖い、、、そんな状態になってませんか？

今、フレイルという言葉があります。老化により心身の機能が低下することで、日常生活をおくるための機能が衰えていき、生活するのに支障をきたす状態をいいます。この状態をそのままにしておくと、持病が悪化したり、どんどん筋肉が衰え、気持ちも活力も失います。

人の世話にはなりたくない・・・そんな思いの方、フレイルを防ぐためには運動が大切です。運動して、食事もおいしく食べ、人とかかわる。この3点を今年はずせませんか？まずはご自分の状態をチェックしましょう。

杉並区で配布しています。
お近くのケア24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。夜間、日曜日、祝日および年末年始も電話でのご相談は24時間受け付けています。

杉並区から委託を受けて運営しています。

窓口受付時間 *日曜・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 ☎03-3334-2495

地域づくりの報告

認知症サポーターステップアップ講座

今年度は3回シリーズで開催しました。



R4.8/18(木) 「みまもりあい」のアプリを知る。

10/11(火) 浴風会の敷地内で「みまもりあい」の使い方を体験。

11/29(火) 「みま～も杉並」の活動を知る。



回を重ねて今後自分達でもできることを考えました。
様々な見守り方があり、それぞれができることを考える機会になりました。また「認知症」と言っても人それぞれ違いがあり、こちらの関わり方でその違いが生まれて来ることも知りました。

「ステップアップ講座」は、単に知識だけを得る場ではなく、それぞれが次のステップへ踏み出すきっかけになることを目標にしています。

その一つとして、

チームオレンジ高井戸



主な活動は、

チームオレンジの会合に参加して情報交換等行い、
本人・家族も含めて一緒に学び考えます。
そして、それぞれが身近な所でできることをする。

杉並版チームオレンジの仲間は、
このキーホルダーを持っています！

目指すのは、
認知症への理解を深めると同時に、
認知症になっても暮らし続けられる
地域づくりを一緒に考え実現して行く
ことです。

皆さんも
チームオレンジの仲間
になりませんか？



令和4年度の
活動は、

- ① 6月22日(水)
永田さんのお話
 - ② 9月29日(木)
当事者・ご家族のお話等
 - ③ 12月20日(火)
「みまもりあい」や
「ヘルプカード」等
- 令和5年
- ① 3月14日(火)
振り返りと今後

チームオレンジの
ステップアップ講座として、

認知症介護研究・研修東京センター
永田久美子副センター長から

「小さな望みがかなうまちに」
「希望をかなえるヘルプカード」
について学びました。