

ケア24高井戸

たより

第87号
春号

(発行:令和6年春)

春ですね、お出かけの季節です。月に1回、思いっきり話をしたり、楽しく簡単にできる体操に参加してみませんか？

だれでも

ロビーカフェ

2024

笑い声のあふれる 優しい空間をめざして

【場所】ケア24高井戸前ロビー

(浴風会西門そばの認知症介護研究研修東京センター1F)

【参加費】無料

★お飲み物をご持参ください(2階に自販機あり)

【令和6年度の予定】第4金曜日 14時～15時半

4/26, 5/24, 6/28, 7/26, 8/23, 9/27,

10/25, 11/22, 12/27, 1/24, 2/28, 3/28



からだケア体操

【内容】楽しく簡単にできる体操

【定員】15名(申込順)

【費用】1回 100円

【場所・時間】ゆうゆう高井戸西館 14:00～15:00

【令和6年度の日程】4/23, 5/28, 6/25, 7/23, 8/27, 9/24, 10/22,
11/26, 12/24, 1/28, 2/25, 3/25

【申込・お問合せ】03-3332-1076(ゆうゆう高井戸西館)

★動きやすい服装、飲み物持参、マスク着用、入り口で検温消毒



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 TEL 03-3334-2495

窓口受付時間：月曜日～金曜日 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00

日曜日・祝日・年末年始は休み

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。

地域づくり 報告

「ふじみがおか」 地域を考える会

令和6年
3月26日
開催

(注釈) ケア24高井戸の担当地域は、高井戸西1・2・3丁目、上高井戸1・2丁目、高井戸東2丁目、宮前1・4丁目です。高井戸だけではないので、あえて町名には無い「ふじみがおか」を使っています。

今年も、地域活動団体・者、ボランティア、町会、民生委員、介護事業所など、この地域に関わる多くの方々に集まって頂き、それぞれの活動状況や情報、地域の課題、これからのアイデアなどについて話をしました。

地域での取り組みの実例として、この地域を考える会から生まれた「上高井戸端」の活動を平田代表に紹介していただきました。続いて、高井戸パークハウス管理組合のコミュニティクラブの壹岐リーダーから「みんなのカフェ」を含む様々な取り組みの説明があり、やりたくても中々できていないマンションでのコミュニティ活動の参考になりました。



その後、グループに分かれて、地域の情報共有、地域課題や地域づくりのアイデアを検討しました。高齢者の孤立だけではなく、現役世代も地域での横のつながりが希薄になっているなどが課題として出ました。

多世代の交流、様々なイベント、居場所づくりなど、取り組みのタネが発表されたので、少しずつ、実現できるように支援していければと考えています。

「第二の人生の歩き方」

と銘打ったイベントを主催の社会福祉協議会と共同企画で3月19日に開催しました。

高井戸小学校出身の東京新聞事業局長の清水氏を迎え、地域デビュー体験談を交えた地域活動の心得を話していただいた後、地域で活動する4つの団体（この地域からは「上高井戸端」と「ちょこっと支え合い」）から、それぞれの実践活動を紹介。



また、様々な団体が14のブースを設置し、仲間作り、体力作り、これまでの経験を活かせる仕事やボランティア活動などを紹介しました。パンフレットや活動のチラシがもらえる資料コーナーも充実していました。

仕事も子育ても一段落したという皆様に地域デビューをおススメします。そのためガイドも作成されておりケア24高井戸でもお渡しできます。



住み慣れた街で自分らしく楽しく第二の人生を歩こう

すぎなみ 地域デビューガイド

「新しい街で、自分の地域のことを全然知らない」「就職したら何をしようかな」「ちょっと地域貢献してみたい」など悩みを抱えている。地域活動の経験がなくても、地域で活躍する人となりがたり、今までの経験や技術を活かせる。自分らしく、たくましく生きていこう。一緒に探してみませんか？

地域デビューの先輩に聞きましょ！

先輩が「地域でやりたい」という思いが強く、自分らしく生きていこうと決めた。地域活動の経験がなくても、地域で活躍する人となりがたり、今までの経験や技術を活かせる。自分らしく、たくましく生きていこう。一緒に探してみませんか？

先輩が「地域でやりたい」という思いが強く、自分らしく生きていこうと決めた。地域活動の経験がなくても、地域で活躍する人となりがたり、今までの経験や技術を活かせる。自分らしく、たくましく生きていこう。一緒に探してみませんか？

先輩が「地域でやりたい」という思いが強く、自分らしく生きていこうと決めた。地域活動の経験がなくても、地域で活躍する人となりがたり、今までの経験や技術を活かせる。自分らしく、たくましく生きていこう。一緒に探してみませんか？