

ケア24高井戸ではこんなイベントを開催しています！

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい理解や対応方法を学ぶことができる講座です。

認知症になっても安心して暮らせるまちを、地域住民の手によって作っていくことを目指しています。

今年度は、**令和8年1月頃**に開催予定です。

日時等は広報すぎなみでご確認下さい。

また、ご要望がありましたら随時開催いたします。

浴風会のリハビリの専門職による

からだケア体操

内容：みなさんで楽しく簡単にできる体操

場所：ゆうゆう高井戸西館

日時：第4火曜日 14:00～15:00

定員：15名(申込順)

費用：1回100円

※動きやすい服装、飲み物持参でご参加下さい。

申込み・問合せ：ゆうゆう高井戸西館

連絡先：03-3332-1076

【令和7年度日程】

4/22・5/27・6/24・7/22・8/26

9/30(第5火曜日)・10/28・11/25・12/23

1/27・2/24・3/24

だれでも

ロビーカフェ

2025



笑い声のあふれる 優しい空間をめざして
皆さまをお待ちしています！

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1階)

参加費：無料 ★飲み物をご持参ください(2階に自販機あり)

日時：第4金曜日 14:00～15:30 ※下記は令和7年度日程

4/25	5/23	6/27	7/25	8/22	9/26
10/24	11/28	12/26	1/23	2/27	3/27



発行：杉並区地域包括支援センター ケア24高井戸

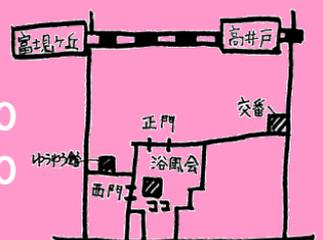
杉並区高井戸西1-12-1 TEL 03-3334-2495

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の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています。



「ふじみがおか」 地域を考える会

令和7年
3月14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、すまいるや児童館などの支援機関、介護事業所など、この地域に関わる様々な方々に集まって頂き、それぞれの活動状況、地域の情報や課題、これからのアイデアなどについて話をしました。また、前回のたよりでこの会を開催することをお知らせしたこともあり、これまで関わりのなかった、一般区民の方にも参加いただけて、とても嬉しかったです。

ケア24高井戸が支援している地域づくりの取り組みとして、2つの実例をご紹介します。まず、認知症サポーターが認知症の人やその家族が暮らしやすい地域づくりを目指して活動するチームオレンジについて説明。その後、メンバーの方にロビーカフェ（このたよりの表面にご紹介）についてご紹介いただきました。続いて、都営団地の集会所で「スマホ・パソコンわいわいサロン」を運営している方から、活動の様子を発表いただきました。

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。集合住宅を始めとして交流の減少が見られ、災害時にも役立つ、人と人とのつ



ながりを増やす努力が必要、様々な情報の住民への周知が難しく、その方法を工夫することなどが課題として出ました。また、告知コーナーとして、地域で子どもの支援など様々な活動をされている方や団体から活動紹介がありました。更に、地元野菜を使って地域食堂をやりたいという方にもアピールしてもらいました。一緒にやりたいという方がいらしたら、是非ケア24高井戸までご連絡ください。

毎年恒例の上高井戸端主催の「まち歩き」

今年は3月15日に「区境を歩くまち歩き」を開催。杉並区の地図を見ると、区南端で上高井戸1丁目が妙に突き出ています（或いは世田谷区上北沢が変に食い込んでいると言うべきか）。総勢19名が上高井戸集会所に集合して、京王線線路下の土管を南側に潜り抜け、くねくね巡りながら、八幡山から赤堤通りを北上し、環八を渡って、上高井戸町会会館に

帰還。普段、気づかずに通り過ぎている路面の境界線など確認しながら、ずっと気になっていた区境を巡って楽しい時間を過ごしました。そして、どうして区境がこうなったのか？その謎は深まるばかりでした。



区境に立って、世田谷区の側溝蓋を見ている状況