

ケア24高井戸

たより

第93号
秋号

〔発行：令和7年秋〕

家族介護教室

「転倒しても慌てない！」 転ばぬ先の杖・転んだあとの起こし方

自宅内で転倒してしまった家族を安全に起き上がらせる方法と
介護者の腰痛予防などを学んでみませんか？

日時：令和7年11月17日（月） 14時～15時30分

場所：浴風会認知症介護研究・研修東京センター 3階 第2会議室

講師：指定訪問看護アットリハ高井戸 齋藤 陸 氏（理学療法士）

申込先：ケア24高井戸 03-3334-2495

認知症サポーター ステップアップ講座

より深く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て
いくために、支え合いの方法を一緒に学んでみませんか？

講座内容：在宅訪問診医師から見た認知症

講師：長澤訪問クリニック 西口 素 医師

日時：令和7年11月20日（木） 13時～14時30分 定員：20名

場所：浴風会認知症介護研究・研修東京センター 3階 第2会議室

申込先：ケア24高井戸 03-3334-2495



認知症サポーター養成講座を受講済みの方が対象です。



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。



無理なく、楽しく、人とつながり、地域に広がる

地域のボランティア特集

家族の介護や子育てが一段落したり、定年を迎えるなど、ちょっと時間と心の余裕ができたタイミングで、この地域でボランティア活動を始めませんか？

ボランティア活動は特別なことではありません。お話し相手になったり、買い物を手伝ったりと、無理のない範囲で、自分に合った関わり方が見つかります。地域の誰かとつながったことが、ご自身の未来につながることもあります。

祝10年目

ボランティア団体「ちょこっと支え合い」

地域住民同士が自分に出来ることで相互に支え合える地域を目指して活動しているボランティア団体です。設立してから今年で10年目を迎えました。

ちょっと風邪を引いて買い物に行けない、腕を骨折して掃除ができない、入院中に植木に水をやってほしいなど、公的なサービスを使うほどじゃない困りごとが時々起こります。そんなときの地域での支え合いです。依頼を受ける内容は、家事支援以外にも、病院への同行やスマホ操作補助など様々なちょこっとの活動を行っており、今年中にはボランティア実施件数が1万件を超える予定。利用代金は30分200円で、超過30分毎に200円追加です。

何かお困りなことがある方、そして、ちょっとなら手伝ってもいいというボランティアの方を募集しています。詳しくは 電話03-3332-1076(ゆうゆう高井戸西館内)まで。

浴風会の ボランティア



色鉛筆を使ったボランティア活動。色鉛筆と紙さえあればできます。皆さん、目を輝かせながら、思い思いに、とっても素敵な絵を描いてください。



浴風会には、沢山の高齢者の施設があり、それぞれがボランティアを受け入れています。例えば、特別養護老人ホームでは、ピアノなどの演奏や書道など特技を生かしたボランティアだけではなく、入居者の洗濯物の仕分けやお話し相手、落ち葉掃きなどのボランティアがあります。



入居者の方が毎日使う車椅子をボランティアさんが、隅から隅まできれいに掃除して下さっています。

ボランティア活動をしてみませんか？

特別養護老人ホームでのお手伝いを
してくださる方お待ちしております

利用者の方々に活き活きとした生活を送っていただくのが、施設の願いです。その願いを実現するために、共に活動し、支えて下さる方を求めています。また、地域に開かれた施設でありたいと思っています。是非！地域からの風をあなたも運んでくださいませんか？

ボランティア内容

例えば…
お散歩、お話し相手、シーツ交換、洗濯の仕分け、縫い物など。
他にも趣味・特技をお持ちの方は、是非、施設で活かしてみませんか？



お気軽に、各施設のボランティア担当者まで
お電話をくださいませ！

(お問い合わせ先)

南陽園 担当:古川 TEL 3 3 3 4 - 2 1 5 9
第二南陽園 担当:宮川 TEL 3 3 3 4 - 2 1 9 7
第三南陽園 担当:北濱 TEL 3 3 3 4 - 2 1 9 3

私達は20歳から定年まで働くと、合計約10万時間を仕事に費やします。その後、寿命までの老後の自由時間も、なんと同じ約10万時間あるそうです。この「これからの時間」を人とつながる活動にあててみませんか？

