



ふれあい



<http://www.koenji-kyogikai.org>

高円寺地域区民センター協議会

検索

また！また！ 高円寺まつり

10月24日(土)・25日(日)

★午前11時～午後4時 ★高円寺北区民集会所1階(杉並区高円寺北3-25-9)

キャンディレイ
100円

ホットコーヒー
100円

苗木de募金
(各日80株)

ゲームコーナー
(無料)

高円寺北子供園の作品
展示(1階ロビー)

景品もあるよ♪

高円寺北区民集会所

高円寺
2020
-秋の大文化祭-

※マスク着用でご参加ください。
※内容に変更がある場合があります。
※駐輪・駐車スペースはありません。

主催：高円寺地域区民センター協議会 ☎03-3317-6614

10・11月の講座ご案内

***(長)**:75歳以上の方は長寿応援ポイントの対象となります。 *「新型コロナウイルス感染症」の拡大を防止するため、計画している講座が中止になる場合があります。

タヒチアンダンス **(長)**

タヒチアンダンスは…フラダンスの原型になった踊りです！
フラダンスは手が重視で、タヒチアンダンスは腰の動きが重視されます。

- ・講師：定元らむ氏
- ・開催日：令和2年10月2日(金)・9日(金)
- ・時間：午後1時30分～3時30分
- ・場所：セシオン杉並 体育室
- ・定員：20名(抽選)
- ・参加費：保険料(各回¥100)
- ・応募締切：9月22日(火) 必着
- ・対象：女性のみ



自宅でできる ボイストレーニング

自宅でも鍛えられる！
新しい自分の声と出会ってみましょう！
(はじめてのZoomでも大丈夫)

- ・講師：山路唯氏
(財ヤマハ音楽振興会・認定講師)
- ・開催日：令和2年11月15日(日)・22日(日)
- ・時間：午後2時～3時30分
- ・開催方法：各自自宅から参加 *リモート(Zoom)
- ・定員：23名(抽選)
- ・費用：無料 *リモート中の通信料は各自負担
- ・応募締切：10月29日(木) 必着
- ・応募方法：二次元コードまたはメールにてお申込みください。

*メールの際は、
koenji.kouza@gmail.com
へ空メールをお送りください。
申込フォームをお送ります。



サルベージ・パーティ ～「捨てる」を「救う」に～

お家で眠っている食材はありませんか。
食べきりアイデアでおいしく食べきりましょう。
今回は安心して参加いただけるよう、お持ちいただいた食材でご家族のお料理を作りましょう。



- ・講師：長嶋愛氏
(一般社団法人フードサルベージ)
- ・開催日：令和2年11月29日(日)
- ・時間：午前10時30分～午後1時
- ・場所：セシオン杉並 料理室
- ・定員：4家族(抽選)*1家族4名まで
- ・費用：1家族300円
- ・応募締切：10月29日(木) 必着

●お問い合わせ・申込先/高円寺地域区民センター協議会 事務局
〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614

※イベント・講座は変更になることがあります。

※イベント・講座の取材に関しては、あらかじめ事務局までご連絡ください。

●イベント・講座のお申し込みは、往復ハガキをお願いします。
記入例(一人一講座一枚)

往信(表面)	返信(表面)	返信(裏面)	往信(裏面)
63円 〒166-0011 往信 杉並区梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会 事務局行	何も記入しない 返信	63円 ご自分の郵便番号 返信 ご自分の住所 ご自分のお名前	①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦託児ありの講座は、子どもの氏名と年齢

集会施設休館日(10月・11月)

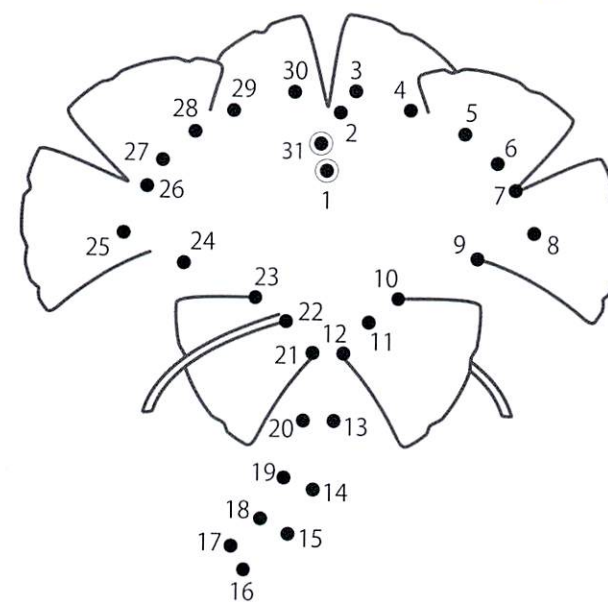
10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	—	—	—	—	—

■:セシオン杉並 ■:和台区民集会所 ■:高円寺北区民集会所

子ども大人も楽しめる脳トレ 点むすびパズル

何(なん)の模様(もよう)だろう? チョウチョかな? 顔(かお)かな? 1から順(じゅん)に線(せん)でつないでいくと、何(なに)が出(で)てくるかな?

★ヒント:秋(あき)になるとよく見(み)かける黄色(きいろ)のもの、といえは?



協議会レポート

「コロナ禍で要介護にならないために」

感染した場合の重症化リスクの高いといわれる高齢者にとって、新型コロナウイルス感染防止のために「外出を控える」のは有効な手段。ところが、外出しなくなると、身体機能の衰えや人との交流も減少し、要介護のリスクが高まることが指摘されています。

実際、緊急事態宣言下では高齢者の一週間当たりの身体活動時間は約60分(約3割)減少したといわれ、こういう時こそ、要介護状態にならないための身体機能の維持や要介護の状態になってしまった時の備えが重要になってきます。今回は、ケア24梅里にお話を伺いました。

この時期、部屋にいる時間が増えて運動不足になりがちですが……。

適度な運動を日常生活の中に取り入れることが健康の維持に必要。感染拡大を避けるため、みんなで集まって運動する機会は少ないですが、デイサービスや有志の体操の会は行われています。また、こんな時こそ自宅で無理なく運動不足を解消できる「すぎなみはつらつ体操」がお勧めです。

「すぎなみはつらつ体操」のチラシはお近くのケア24で配布しています。

動画もあるよ!

すぎなみはつらつ体操



ストレッチ編



筋トレ編



ケア24は、あなたの地域の高齢者・介護者を応援します!

最近、つまづきやすくなった、物忘れも多くなったように感じる、こんな時にはどうすれば?

ケア24にご相談ください。保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネージャーが中心となって高齢者へ

の総合的な相談・支援を行っています。本人だけでなく、介護している家族の方、特に介護の方法などの悩みも、気軽にご相談ください。

介護予防って?

物忘れが気になる

地域包括支援センター

介護保険は
どうやって申請するの?

在宅介護のポイントは?

ケアマネージャーは
どうやって選ぶの?



1人で暮らしている
高齢者が心配

要支援2と認定されたけど
どうすれば?

仲間や友達が欲しい

介護を通して観えてきたこと(協議会委員の体験談)

去年の梅雨ごろ、母が脳塞栓症で倒れました。別の症状も併発し検査に時間がかかったことからリハビリが遅れ、寝たきりになってしまいました。

医療機関には感謝していますが、母の容態から男性患者との相部屋になってしまい、母の尊厳は守られているのだろうか、他の選択肢は無いのだろうか、と娘として深く悩みました。

すぐ、ケア24を頼り、在宅介護の相談や介護認定の申請をしました。高円寺地域区民センター協議会で地域の人とつながっていたことがとても役に立ちました。介護の大変さから施設入所を勧める声も多かったのですが、いろいろと相談するうち在宅で介護することを決心しました。住み慣れた自宅で気兼ねなく暮らせるようにすることが母にとって一番であると思ったからです。

その後は病院で、食事開始へのトライや、身体を回復させるリハビリをかさね、今年春に退院できました。それ以来、ケアマネージャー、訪問医、訪問看護、理学療法士、デイサービスの皆さんにサポートをいただき、在宅での介護を続けています。

なんと今では朝昼晩、三度の食事を楽しみ、車椅

する情報を提供しています。また、杉並区では、独自のサービスとして、介護をしている家族の休息を目的としたサービス「ほっと一息、介護者ヘルプ」(対象:要介護の方、又は認知症状のある方を介護している同居家族)があります。ご不明な点は担当区域のケア24に、気軽にご相談ください。



ケア24(杉並区地域包括支援センター)一覧 *窓口受付時間:月~金曜日 9時~19時/土曜日 9時~13時

名称	住所・電話番号	担当区域
ケア24松ノ木	松ノ木3-3-4 ☎3318-8530	松ノ木1~3丁目/成田東1・3・4丁目/大宮2丁目/阿佐谷南1丁目
ケア24高円寺	高円寺南4-26-16 ビクトリアプラザ高円寺4F ☎5305-6151	高円寺北1~4丁目/高円寺南3・4丁目
ケア24梅里	梅里1-7-17 K&Iビル5F ☎5929-1924	梅里1・2丁目/堀ノ内2・3丁目/高円寺南2丁目
ケア24和田	和田3-52-4 和田ふれあいの家2F ☎5305-6024	和田1~3丁目/高円寺南1・5丁目
ケア24堀ノ内	堀ノ内1-1-6 老人保健施設ウエルファー内 ☎5306-6024	堀ノ内1丁目/大宮1丁目

★こたえは「イチヨウ」でした。「生(い)きている化石(かせき)」とも呼(よ)ばれる、2億年前(おくねんまえ)に誕生(たんじょう)した、植物(しょくぶつ)だよ。