

# 杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

ケア24は杉並区から運営を委託された 高齢者の総合相談窓口です。

## 涼しい季節だからこそ外へ行こう！



### ～外出支援～



#### ◆ 車いす短期貸出事業

杉並区社会福祉協議会では、区内にお住まいの方へ車いすの短期貸出を行っています。その一環として、ケア24和田及び和田ふれあいの家(ケア24和田1階)でも無料貸出を行っています。

【対象】・**区内在住**

・病気やけがで一時的に車椅子を必要とされる方

【利用期間】・原則**1か月**以内

【料金】・無料

【申込み】・**事前に連絡**し、在庫の有無や空き状況の確認をお願いします。



ケア24和田 (☎03-5305-6024)  
和田ふれあいの家 (☎03-3312-9556)

※**その他の拠点情報**は、杉並区社会福祉協議会へ☎03-5347-1017

杉並区外出支援相談センター

#### ◆ もび～る

高齢や障害により、お一人での外出が困難な方のために、外出についての相談や案内をしてくれる窓口です。

【相談・案内内容】

- ・移動サービスの**車の選び方**・関連する制度
- ・外出時の**付き添い**・介助サービス
- ・移動サービス事業者への**取次**

【開所時間】

・9:30～17:30  
(土日祝・年末年始休み)



**詳細**はお問合せ下さい  
もび～る ☎03-5347-3154



初めまして、この度入職いたしました主任介護支援専門員伊東澄子です。宜しくお願いいたします。元職が管理栄養士でもあるのでこれから栄養の事もこのだよりにとときどき掲載していこうと思います。



## “さあにぎやかにいただく”

食事から元気を維持するために・・・

1. 1日3食を心がけましょう
2. 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう
3. いろいろな食品を食べましょう

### 「さあにぎやかにいただく」

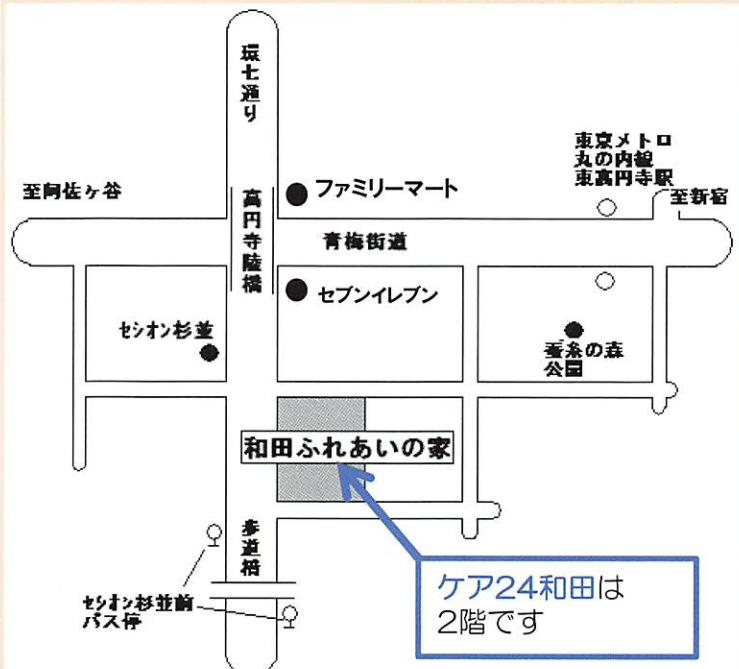
いろいろな食品を食べることが推奨されています。

さ(魚)・あ(油)・に(肉)・ぎ(牛乳)・や(野菜)・か(海藻)・に・い(芋)・た(卵)・だ(大豆)・く(果物)の10の食品群から、毎日7品目以上摂取しましょう。

※食に関して医師の指示等がある場合はその指示にしたがってください。



## 杉並区地域包括支援センター ケア24和田



住所：杉並区和田3-52-4  
和田ふれあいの家2階

交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅  
徒歩7分

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

電話でのご相談は24時間受け付けています

担当区域：和田1・2・3丁目  
高円寺南1・5丁目