

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

5/1  
平成30年(2018年)  
No.2228

不安に感じたその時が  
相談のタイミング。

住み慣れたまちで、いつまでも元気で自分らしく暮らす。誰もが思うそんな願いをかなえるためには、日々の生活の中で感じる不安を早めに解消することが大切です。

今回は高齢の方やその家族のための身近な総合相談窓口「ケア24」について特集します。

先手を打つ。

特集

# 地域包括支援センター 「ケア24」

Contents —主な記事—

7 | 5月12日は「民生委員・児童委員の日」です 8-9 | 母子保健・子育て支援サービス 11 | 企画展「三人をつなぐ『荻外荘』」

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 🗒 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

「待機児童ゼロ」を実現しました。詳しくは最終面をご覧ください。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

高齢の方や、その家族が感じる

# ちょっとした不安は 先手必勝で解消!! ケア24

地域包括支援センター

「いつまでも住み慣れた地域で、安心して生き生きと自分らしく暮らしたい」と、誰もが願っているのではないのでしょうか。しかし、高齢になると、健康のことやもの忘れ、介護のことなど、ちょっとした不安や心配事が増えてきます。そんな時にはお近くのケア24にぜひ、ご相談ください。

先手

こんな不安を抱えていませんか？

不安1

「これからも介護を受けずに元気に暮らせるかしら…」



不安2

「最近、もの忘れが多くなってきた」



不安3

「親が高齢になって、何かと手助けが必要になってきた。どうすればいいの？」



不安4

「介護の仕方はこれでいいの？ほかの人はどうしているの？」



不安5

「近所のお年寄りの家に怪しい業者が頻りに来ているけど大丈夫かしら？」



## 地域の支え合いをバックアップしています

地域包括支援センターケア24南荻窪センター長・阪東智子



地域包括支援センターケア24は年をとっても認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活が続けられるために、さまざまな相談をお受けしています。相談に限らず、地域の社会資源の活用や地域の支え合いを熟成させることも大切な役割だと考えています。ケア24南荻窪では「声を掛けあえる地域」を理想の地域

像として、地域の方々が支え合える力を育んでいくために、地域の皆さんや関係者の方々と一緒になって考え、思いを形にしていこうと取り組んでいます。

困り事についての相談はもちろんのこと、地域で何かしてみたいと思っている方もお気軽にケア24へお声掛けください。

## 区内に20カ所 ケア24 とはこんなところ!

高齢の方のちょっとした困り事や不安が大きな問題になる前の先手必勝の相談窓口です。保健や福祉の専門職が相談を受け、一人一人の状況に合った支援を行います。相談内容など個人の秘密は守ります。

ケア24



### 先手 悩みが大きくならないうちに!

状況に合ったサービス・制度をご紹介のほか、介護保険の申請や、もの忘れ・認知症に関するご相談をお受けします。家庭での介護の方法や家族の負担を和らげるためのアドバイスも行います。また、ご近所の方からの心配事にも対応し、必要に応じて適切な支援につなげます。

### 先手 健康で介護に頼らない生活をするために!

いつまでも元気に暮らしていくためには、自分自身で健康づくり・介護予防の意識を持って取り組むことが重要です。健康づくりのための運動ができるなど、さまざまな「集いの場」(\*)や介護予防情報を紹介します。

※体操やウォーキングのグループ、趣味を楽しむグループ、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむサロンなどの活動。

### 先手 この先も安心して生活するために!

「悪質な訪問販売で困っている」「金銭管理に自信がなくなった」「これって虐待では?」といったご相談は消費者センターや成年後見センターなどの担当窓口につなぐなど、権利を守るお手伝いをします。

### まずはお電話ください。

- ケア24上井草 ☎3396-0024
- ケア24下井草 ☎5303-5341
- ケア24善福寺 ☎5311-1024
- ケア24上荻 ☎5303-6851
- ケア24西荻 ☎3333-4668
- ケア24清水 ☎5303-5823
- ケア24荻窪 ☎3391-0888
- ケア24南荻窪 ☎5336-3724
- ケア24阿佐谷 ☎3339-1588
- ケア24成田 ☎5307-3822
- ケア24松ノ木 ☎3318-8530
- ケア24高円寺 ☎5305-6151
- ケア24梅里 ☎5929-1924
- ケア24和田 ☎5305-6024
- ケア24久我山 ☎5346-3348
- ケア24高井戸 ☎3334-2495
- ケア24浜田山 ☎5357-4944
- ケア24堀ノ内 ☎5305-7328
- ケア24永福 ☎5355-5124
- ケア24方南 ☎5929-2751

※不明な点は、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へお問い合わせください。

### 先手 ご近所同士が気軽に助け合うために

ご近所同士が知り合い、ちょっとした困り事があった時に気軽に支え合い、助け合える地域づくりを、地域の方々とともに進めています。

こんな活動も!

### こんな取り組みが進んでいます!

#### 地域の方が中心となって取り組む 地域づくり



ケア24久我山の地域では、「外出しなくなる地図を作ろう!」というプロジェクトが進行しています。

参加者が地域を回り、高齢者の目線で、トイレ、ベンチ、公衆電話、ラジオ体操の場所、水飲み場、歩きやすい道路、野菜直売所など、ユニークな情報を盛り込んだ地図です。

これは、家に閉じこもりがちな高齢者に地域とのつながりをもってもらうと地域住民、町会、民間事業者などが中心となって進めたプロジェクトです。

出来上がった地図を活用して、ご近所のつながりが広がるようなさまざまな企画を検討中です。

#### 【参加者の声】

地域の情報を届けたいと参加しました。ちょっとした活動ですが、皆さんのお役に立てたみたい。(地域住民)

ご近所の魅力を再発見できました。(地域住民)

地図を作って終わりではなく、地図を使ったイベントなどを企画し地域づくりにつなげていきたい。(NPO法人)

地図を作っていき過程でたくさんの人と関係をつくれました。安心して住み続けられる地域づくりを進めていく仲間が広がりました。(ケア24)