

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します。

サルベージ・パーティ
～「捨てる」を「救うに」～

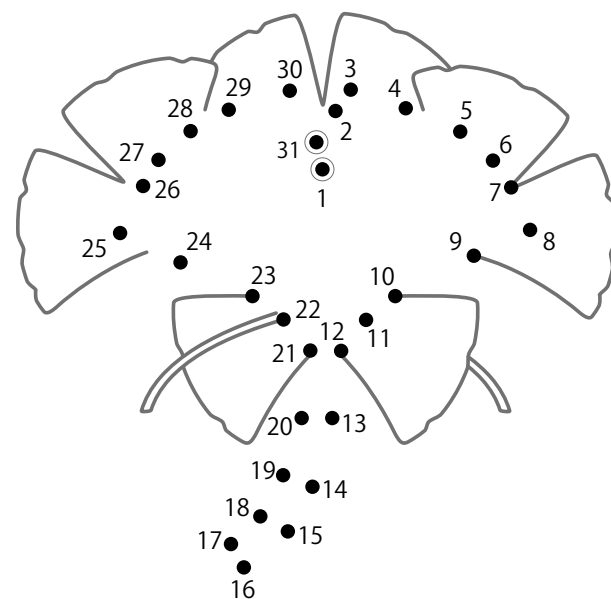
お家で眠っている食材はありませんか。
食べきりアイデアでおいしく食べきりましょう。
今回は安心して参加いただけるよう、お持ちいただいた食材でご家族のお料理を作りましょう。

- ・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

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)いもの、たとえば？



●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(裏面)	返信(表面)	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	何も記入しないこと ください	63円 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	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)

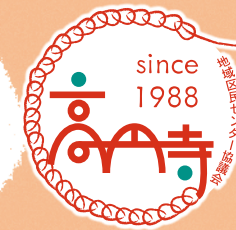
10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	—	—	—	—	—

■: セシオン杉並 ■: 和田区民集会所 ■: 高円寺北区民集会所

No.234

発行/高円寺地域区民センター協議会 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-32 事務局 ☎03-3317-6614
印刷/有限会社 晃進写植

次号235号は
令和2年11月20日発行予定



ふ、おしあ、い



Facebook
はじめました。



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

高円寺地域区民センター協議会

検索

きた！きた！
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)高円寺北子供園の作品
展示(1階ロビー)

景品もあるよ♪

ゲームコーナー
(無料)

※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

★高円寺地域区民センター協議会事務局 ☎03-3317-6614

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」がおすすめです。

「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、つまずきやすくなった、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、介護をしている家族の方、特に介護の方法などの悩みも、気軽にご相談ください。



ケア24というと、要支援の人のための施設という印象があるけど、介護をしている家族の方への相談など、その活動は幅広く行われています。

介護が必要になっても住み慣れた地域で暮していけるよう、支援の必要な人はもちろん、介護する側のケアにも配慮していかなければなりません。ケア24では高齢者本人やご家族、地域の方を対象とした講座を開催し、認知症がある方や高齢者に多い困りごとに関

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&Ⅱ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

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

子の自走が1mほど出来るようになり、寝たきりであった頃が嘘のようです。ケア24には身近な手続きの窓口として、またケアマネージャーさんには具体的なサービスの調整をいただいています。

介護する私は、自身の仕事を減らしました。人に御礼が出来て、法人税が払えるほど会社を維持できれば良いと割り切り、収入はダブルワークで早朝アルバイト、あとは母の年金で生活しています。質素な日々、介護も夜中に起きて大変ですが、母と折々の会話を楽しみながら戴く食事の時間は嬉しいです。車椅子を押して街を歩くと、道路の僅かな凹凸さえ困難と気づくようになり、以前より優しい気持ちで社会を観られるようになりました。

福祉の充実には「地域包括ケア」というシステムがあるそうです。介護専門職の方々に丸投げではなく「困った時はお互いさま」の心持ちで、公募のボランティアや町会への加入などで個人が地域とつながり、ケア24と連携し、皆で心豊かな地域を創っていくことが大切と、今は尚更感じます。私も介護が落ち着いたら、いずれまた……。