



ケア24梅里だより

発行：ケア24梅里

杉並区梅里1-7-17

☎5929-1924

ケア24って、どんなところ？

ちょっと聞いてみたい、どうしたらいいか困っている、どこに相談していいかわからない・・・こんな時はお気軽にご相談ください。高齢者の方がいつまでも、住み慣れた地域でいきいきと生活できるようにお手伝いします。ケア24梅里の担当地域は、「梅里1・2丁目」「高円寺南2丁目」「堀ノ内2・3丁目」です。



うえるくん

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症の方との接し方を学ぼう！

日時： 令和6年2月27日（火）
午前10時30分から午前12時00分

場所： セシオン杉並 第6・7集会室
(梅里1-22-32)

講師： ケア24梅里 職員

対象： 認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

認知症の方への接し方に悩んでいる方

内容： 講義・グループワーク

自宅やまちの中で、認知症の方と関わる
ときのポイントについて、ロールプレイに
参加しながら学びます。



お申し込み・お問合せは・・・

ケア24梅里 ☎5929-1924

杉並区には地域ごとに課題を話し合い、解決のために取り組む「第二層協議体」があります。第二層協議体の一つである「つながろう梅里堀ノ内の会」の取組をご紹介します。

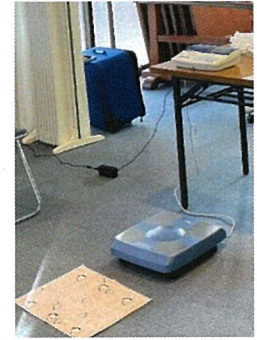
つながろう梅里堀ノ内の会



12月に妙法寺で健康とスマホのちょこっと相談会を開催しました！

まずは、すぎなみはつらつ体操を行い体も心もほぐし、リラックスして相談会がスタート。スマホ相談会では「つながろう梅里堀ノ内の会」のメンバーに加え、東京立正中学高等学校の生徒さん3人も協力してくれました。カメラアプリ、LINEアプリ、YouTubeの使い方など、とても丁寧に教えてくれました。

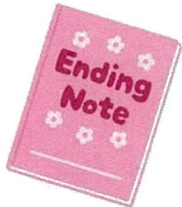
健康相談では、血圧や体組成計を使って自身の健康状態をチェックできました。



体組成計で健康チェック

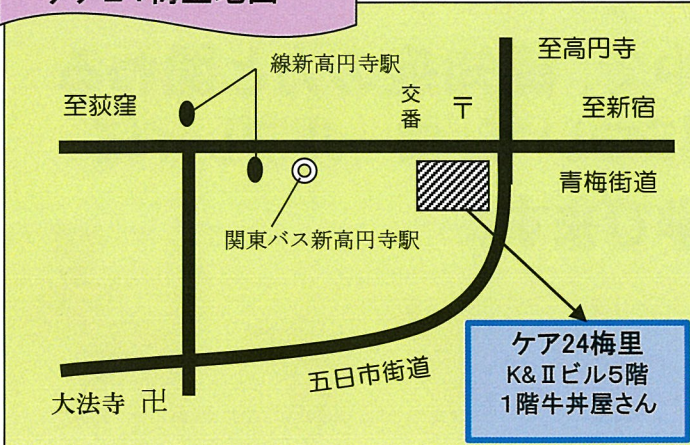
3月25日(月)に、東京立正中学高等学校でのお花見も企画中です。詳細については、ケア24梅里までお問合せ下さい。(☎5929-1924)

「わたしのエンディングノート」を配布しています



もしもの時に備えて家族や大切な人へ自分の情報や思いを伝えるノートとして、また自分自身のための情報整理ノートとしてご活用ください。ご希望の方は、ケア24梅里の窓口までお越しください。

ケア24梅里地図



杉並区地域包括支援センター ケア24梅里

〒166-0011 杉並区梅里1-7-17 K&IIビル5階
☎ 03-5929-1924 FAX 03-5929-1925
交通：丸の内線新高円寺駅 下車徒歩1分
関東バス新高円寺駅 下車徒歩1分



ケア24梅里外観



五丁目街道側入口

窓口受付時間：月曜～金曜 午前9時～午後7時
土曜 午前9時～午後1時
夜間・日曜祝日・年末年始も電話での相談は24時間受け付けています。