

ケア24久我山だより

平成23年度 第4号

発行：杉並区地域包括支援センター
ケア24久我山
(電話 03-5346-3348)
発行日：平成24年2月15日

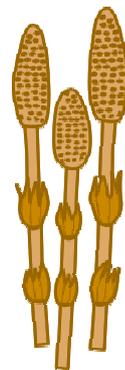
この冬は、10年に一度の寒波で首都圏でも大雪に見舞われ、インフルエンザが猛威を振いましたが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか？
春の訪れが待ち遠しく感じられますね(^)

3月 家族介護教室のご案内

◀ 2012年4月介護報酬改定について ▶

H24年4月から介護保険報酬が改定され施行される予定です。
既に地域包括ケアシステムの構築を主眼にした改定であることは周知のことですが、介護保険を利用する上で、どのように変わるのか？負担は減るのか増えるのか？などわかりやすくお伝えしたいと思います。

- 【日時】 3月30日(金) 午後2～3時
- 【場所】 久我山会館 2階 第二集会室
(久我山3-23-20)
- 【対象】 区内在住・在勤の方
先着30名
- 【講師】 ケア24久我山センター長 島田敏男
- 【参加費】 無料



■久我山さくらの会～介護者の集い～

共催：NPO法人杉並介護者応援団

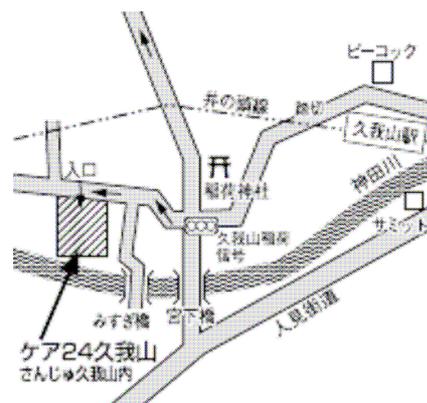
当会は現在介護をされている方、介護に関心をお持ちの方、ストレスや悩みを抱えて困っている方、介護者の皆さんがホッとできる場です。どなたでも参加できますので、ぜひお出かけください。お待ちしております…

- 【日時】 第4木曜日(13:30～15:30)
…途中参加、退出OKです
- 【場所】 ケア24久我山相談室
(特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)
- 【利用料】 200円(お茶菓子代)

■「物忘れ相談」のご案内

ケア24久我山では、杉並区医師会の「物忘れ相談医」による認知症の予防や対応方法の相談を実施しております。ご希望の方はお気軽にご相談ください。

- 【日時】 第4月曜日夕方頃
- 【場所】 ケア24久我山相談室
(特別養護老人ホームさんじゅ久我山内)
- 【利用料】 無料



◀ケア24久我山案内図▶

【上記のお申込み・お問い合わせ】
ケア24久我山 TEL03-5346-3348

転倒予防教室をご存知ですか？

転倒予防教室とは、転倒に対する不安があったり転倒経験のある方に対し体操の指導を行う全12回の教室です。

どんな人が利用できるの？

満65歳以上の区民の方で、基本チェックリスト判定の結果、生活機能の低下が心配な方が利用できます。

いつ、どこでやっているの？

4月から区内各所で行われます。

久我山地域では**5月9日から久我山会館**で行われる予定です。

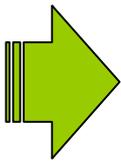
どこで申し込むの？

担当地域のケア24で受け付けております。

申込期間がありますので、ご希望の方はなるべく早めにケア24へご相談ください。

他にはどんな教室があるの？

他に<若返るぞ！筋力アップ応援教室><こころとからだ元気教室><口腔機能向上教室><膝あんしん教室><腰あんしん教室>といった教室があります。



教室の詳細をお知りになりたい方やご利用希望の方は、**担当地域のケア24**へご相談ください。



地域情報



●「もしもノート」講座

「もしも」という事態に至った時、大切な人に伝えたい「大切なこと」を皆それぞれに持っています。災害や事故など自分の身に万が一のことが起きた場合に、大切な人に伝えたい「自分の思い・願い」を書き綴ったノートを「もしもノート」と呼んでいます。自分はどう生き、いかに生きるかを考え、「今の思い」をノートに書き記してみませんか？そして「もしも」の時の危機管理に役立つよう、自分自身のこと・資産・相続・病気・希望する介護・終末期医療・葬送など、自分の考えをまとめ、いざという時に「私の在り様」を伝える事ができる「もしもノート」を作ってみませんか!! 4回講座で講師のお話を伺いながら、「もしもノート」にご自分の事を書き進めます。まずは、貴方ご自身の「もしもノート」を完成し、そして……大切な人にも伝えていきましょう!

NPO法人

プロップK

◆日 時：3/6(火)・3/13(火)・3/27(火)・4/3(火)
午後1：30～3：00

◆受付・誘導：午後1：00より

◆場 所：ゆうゆう久我山館

◆内 容：

①3/6 目的と書き方

セレモアつくばFLC営業部 渡部満

②3/13 介護保険制度や基礎知識

ケア24久我山 相談員

③3/27 マネー知識

生命保険協会認定FP 名越一夫

④4/3 今時の葬儀マナー

厚生労働省認定一級葬祭ディレクター 中島重夫

◆参加費：全4回一括500円

◆定 員：25名(全4回) 対象者：45歳以上

◆お問い合わせ・連絡先：

ゆうゆう久我山館 ☎03-3332-2011

主催：NPO法人プロップK ☎03-3335-6230

ホームページ：http://www.prop-k.or.jp

E mail：info@prop-k.or.jp