

11 地域包括支援センター(ケア24)

ケア24名	住所	電話 FAX	担当する地域
ケア24 上井草	杉並区上井草 3-33-10 特別養護老人ホーム上井草園内	03-3396-0024 03-5311-1291	上井草1・2・3・4丁目 井草3・4・5丁目
ケア24 下井草	杉並区下井草 2-44-4 ビル3階	03-5303-5341 03-5303-5342	井草1・2丁目 下井草2・3・4・5丁目
ケア24 善福寺	杉並区西荻北 4-31-11 西荻ミキサソハイツ1階	03-5311-1024 03-5311-1027	善福寺1・2・3・4丁目 西荻北3・4・5丁目
ケア24 上荻	杉並区上荻 3-29-5 杉並会館等複合施設内	03-5303-6851 03-5303-6853	今川3・4丁目、桃井3・4丁目 上荻2・3・4丁目、西荻北1・2丁目
ケア24 西荻	杉並区西荻南 4-2-7 西荻窪診療所2階	03-3333-4668 03-3333-3968	松庵2・3丁目、西荻南1・2・3・4丁目 宮前3丁目
ケア24 清水	杉並区清水 2-15-24 特別養護老人ホームすぎなみ正吉苑内	03-5303-5823 03-5382-2633	清水1・2・3丁目、本天沼2・3丁目 桃井1・2丁目、今川1・2丁目
ケア24 荻窪	杉並区荻窪 5-20-1 杉並保健所5階	03-3391-0888 03-3391-2304	天沼1・2・3丁目、上荻1丁目 荻窪3・4・5丁目
ケア24 南荻窪	杉並区南荻窪 2-28-13 荻窪会議室1階	03-5336-3724 03-5336-3727	荻窪1・2丁目、南荻窪1・2・3・4丁目 宮前2丁目、高井戸東4丁目
ケア24 阿佐谷	杉並区阿佐谷北 1-3-12 櫛ビルディングB館1階	03-3339-1588 03-3339-1600	阿佐谷北1・2・3・4・5・6丁目 阿佐谷南2丁目、下井草1丁目、本天沼1丁目
ケア24 成田	杉並区成田西 3-7-4 2階	03-5307-3822 03-5307-3820	成田東2・5丁目、成田西1・2・3・4丁目 阿佐谷南3丁目、浜田山4丁目
ケア24 松ノ木	杉並区松ノ木 3-3-4	03-3318-8530 03-3318-8533	松ノ木1・2・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	杉並区高円寺南 4-26-16 ピクトリアプラザ高円寺4階	03-5305-6151 03-5305-6152	高円寺北1・2・3・4丁目 高円寺南3・4丁目
ケア24 梅里	杉並区梅里 1-7-17 K&Iビル5階	03-5929-1924 03-5929-1925	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	杉並区和田 3-52-4 和田ふれあいの家2階	03-5305-6024 03-5305-6023	和田1・2・3丁目 高円寺南1・5丁目
ケア24 久我山	杉並区久我山 3-47-16 特別養護老人ホームさんじゅ久我山内	03-5346-3348 03-5336-3370	久我山1・2・3・4・5丁目 松庵1丁目、宮前5丁目
ケア24 高井戸	杉並区高井戸西 1-12-1 社会福祉法人浴風会 認知症介護研究・研修東京センター内	03-3334-2495 03-3334-2307	高井戸西1・2・3丁目、上高井戸1・2丁目 高井戸東2丁目、宮前1・4丁目
ケア24 浜田山	杉並区浜田山 1-36-3 浜田山会館内	03-5357-4944 03-5357-4966	浜田山1・2・3丁目、下高井戸4・5丁目 高井戸東1・3丁目、上高井戸3丁目
ケア24 堀ノ内	杉並区堀ノ内 1-6-6 老人保健施設ウエルファー内	03-5305-7328 03-5305-7331	堀ノ内1丁目、大宮1丁目 和泉3・4丁目、永福4丁目
ケア24 永福	杉並区永福 3-35-11	03-5355-5124 03-5355-5125	永福1・2・3丁目 下高井戸1・2・3丁目
ケア24 方南	杉並区方南 2-6-28 方南二丁目福祉施設内	03-5929-2751 03-5929-2757	方南1・2丁目 和泉1・2丁目

窓口受付時間 月～金 9:00～19:00、土 9:00～13:00 ※電話での相談は24時間受け付けています。

「認知症あんしんガイドブック」(杉並区版認知症ケアパス) 令和5年3月発行

本冊子は、認知症の方や家族のご意見を伺い、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、もの忘れに関する相談先窓口や地域資源等を紹介しています。

※本冊子の掲載情報は令和5年3月時点のものです。

編集・発行 杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課
☎03-3312-2111 (代表)

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



もの忘れが気になりだした方へ 知っておきたい情報

認知症あんしんガイドブック

認知症になっても
楽しく
過ごしています
(80代 男性)

交友関係を狭めず
仲間と交流を
深めています
(70代 女性)





からだのこと、こころのこと、家族のこと、生活のこと、住まいのこと、年齢を重ねると誰しも不安を抱くものです。

でもその不安をご自身で、ご家族だけで抱え込む必要はありません。



なぜなら、あなたが望む暮らしをサポートしてくれる味方が身近にたくさんいるからです。

認知症になっても、希望をもっていつまでもいきいきと暮らし続けられる、そんな杉並区を目指して認知症の方の声を聴いて、この冊子を作りました。



もくじ

- 1 **もの忘れに関する相談窓口等** …… 3～4ページ
もの忘れに関する相談窓口や、若年性認知症に関する相談窓口等を紹介しています。
- 2 **認知症の予防** …… 5ページ
今日からできる7つの健康術や介護予防事業等を紹介しています。
- 3 **受診について** …… 6ページ
もの忘れが気になりだしたら、早めに受診しましょう。
(医療機関等の情報を紹介しています。)
- 4 **認知症の方や家族の声** …… 7～8ページ
認知症の方や家族からのメッセージを掲載しています。
- 5 **認知症の経過と流れ** …… 9～10ページ
上手に認知症と付き合っていくための参考にご活用ください。
- 6 **これからの備え** …… 11ページ
運転免許の自主返納・火災への備え・消費者被害等、生活の備えについて紹介しています。
- 7 **チームオレンジ等** …… 12ページ
地域のみならず、互いにささえ合う「チームオレンジ」や「認知症サポーター」・「認知症にやさしいお店(サポート事業所)」について紹介しています。
- 8 **地域資源マップ(西部地域)** …… 13～14ページ
体操教室やカフェ等、地域での集いの場を紹介しています。
- 9 **地域資源マップ(東部地域)** …… 15～16ページ
体操教室やカフェ等、地域での集いの場を紹介しています。
- 10 **地域資源マップ(南部地域)** …… 17～18ページ
体操教室やカフェ等、地域での集いの場を紹介しています。
- 11 **地域包括支援センター(ケア24)一覧** …… 19ページ
杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。(相談無料)

1 もの忘れに関する相談窓口等

もの忘れ等、気になることがありましたら、早めに相談しましょう。

内容	問い合わせ先
杉並区地域包括支援センター(ケア24)	ケア24は、高齢者やその介護者が困ったときに相談できる身近な窓口です。(相談無料) 窓口受付時間 月～金 9:00～19:00 土 9:00～13:00 ※電話での相談は24時間受付 問い合わせ先は裏表紙をご参照ください。
ケアマネジャー(介護支援専門員)	要介護認定を受けた方に対して、本人や家族の意向、状況に基づいたケアプランを作成し、利用するサービスの調整を行います。

内容	問い合わせ先
介護者の心の相談	介護者が抱える心の葛藤や悩みについて、臨床心理士と一緒に考えながら心の整理をします。(予約制・無料) 在宅医療・生活支援センター ☎ 03-5335-7316
ほっと一息、介護者ヘルプ	要介護高齢者等を同居で介護している家族に代わり、ヘルパーが家事を代行します。 ケア24 高齢者在宅支援課 担当ケアマネジャー
認知症高齢者家族安らぎ支援	安らぎ支援員が訪問し、家族や認知症高齢者の話し相手を行います。
介護者の会	家族を介護する方が、悩みや不安を話したり、情報交換をしたりする場です。 NPO 法人 杉並介護者応援団 ☎ 070-5360-3763
介護者の電話相談	認知症に関する知識や介護の仕方、悩みを介護経験者が丁寧に聞きます。 認知症の人と家族の会 本部フリーダイヤル ☎ 0120-294-456 (月～金 10:00～15:00) 東京都支部 ☎ 03-5367-2339 (火・金 10:00～15:00)
成年後見制度に関すること	消費者被害や財産侵害を未然に防ぎ、安心して暮らすことができるよう、区民の方からの権利擁護や成年後見制度に関する相談を受けています。また、成年後見制度申し立ての手続きの支援を行います。 杉並区成年後見センター 月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:00 ☎ 03-5397-1551
地域福祉権利擁護事業(杉並区社会福祉協議会あんしんサポート)	判断能力の十分でない認知症高齢者や知的障害・精神障害のある方などを対象に、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをする事業です。 杉並区社会福祉協議会 月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:15 ☎ 03-5347-1020

若年性認知症の相談窓口

若年性認知症とは、65歳未満で発症する認知症です。

若年性認知症の相談窓口では、認知症の症状、医療機関との調整、就労のこと、経済的な制度など様々な相談ができます。

相談機関	住所	問い合わせ先	QRコード
杉並区若年性認知症相談窓口	杉並区阿佐谷南 1-15-1 杉並区役所高齢者在宅支援課(西棟2階)	☎ 03-3312-2111(代表) 月～金(祝日・年末年始除く) 8:30～17:00	
東京都若年性認知症総合支援センター	目黒区碑文谷 5-12-1 TS 碑文谷ビル3階	☎ 03-3713-8205 月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～17:00	

●若年性認知症 本人と家族の会

団体名 開催日時	内容	会場	問い合わせ先	費用/予約	QRコード
若年認知症家族会 陽だまりの輪	交流会 毎月 第2土曜日 13:30～16:00 カフェ 毎月第3火曜日 13:30～16:00	中野区桃園区民活動センター (中野区中央 4-57-1)	<事務局> 杉並区高円寺南 1-20-20 ☎ 03-3311-2955 代表:三川	 費用有	
彩星(ほし)の会	定例会 奇数月 第4日曜日 13:00～16:00 Webサロン(ZOOM) 毎週火曜日 毎月第1土曜日 20:00～20:40	新宿区立障害者福祉センター (新宿区戸山 1-22-22) Web開催	新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーン ハイツ 605 ☎ 03-5919-4185 (月・水・金 11時～15時) メール hoshinoikai@beach.ocn.ne.jp	 費用有  要予約	
NPO法人若年認知症サポートセンター	若年認知症専用のミニデイサービス事業「ゆうゆうスタークラブ」 毎月第1日曜日 13:00～16:00	ゆうゆう高円寺東館 (杉並区高円寺南 1-7-22)	新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーン ハイツ 605 ☎ 03-5919-4186	 費用有	

注意事項

初めてご参加の際は事前にお問い合わせをして、費用や日時、活動内容の詳細などをご確認ください。

アイコン説明

 …おしゃべり  …体操  …歌  …費用有  …要予約

2 認知症の発症と進行を遅らせるために

認知症に限らず、病気の予防については3段階の考え方があり、まずは病気にかからないようにすること、早期発見・治療をすること、そして重症化をしないようにすることです。ご自身の生活に、下記の健康術などを取り入れましょう。

●今日からできる7つの健康術

- ①積極的にからだを動かす
- ②バランスのよい食生活をする
- ③噛む力を維持する
- ④頭を活発に使う 趣味活動をする
- ⑤新しいことに挑戦する
- ⑥家事も積極的に
- ⑦人との交流をもつ



耳の聞こえに不安のある方は、医師にご相談の上、補聴器の使用も検討してみましょう。



●介護予防事業・認知症予防事業について

「認知症予防教室」、「ウォーキング講座」、「公園から歩く会」、「認知症予防講演会」などの講座等を開催しています。
対象：65歳以上の区民の方で、事業参加にあたり介助を必要とせず参加できる方
問い合わせ先：杉並保健所保健サービス課 ☎03-3391-0015



●高齢者が交流する場

参加希望の方は、QRコードより確認し、事前にお問い合わせください。

きずなサロン	地域の方々が運営している交流の場です。 問い合わせ先：杉並区社会福祉協議会 ☎03-5347-1017	
地域ささえ愛グループ	体操・音楽・趣味活動を通して、介護予防の意識をもって自主的に活動しているグループです。	

認知症と分かったら特に口腔ケアが大切！

- ①口の中の状況をご家族と一緒に理解しましょう！
- ②もし治療する歯があれば早期に治療し、口の中を清潔に保ってください！

口の中を清潔に保つ事は誤えんによる肺炎予防にもつながります



「噛む」という行為は脳を活性化させ認知機能の改善につながる効果があるといわれています。
定期的に歯科で口の中をチェックし清潔に保つ習慣をつけましょう！

3 もの忘れが気になりだしたら、早めに受診しましょう

認知症かどうか知りたい

症状や治療について知りたい



まずはかかりつけ医へ相談しましょう。必要があれば、専門医がいる病院を紹介してもらうことができます。また、ケア24の物忘れ相談をご利用いただけます。

メリット

- ① 原因によっては、治る認知症や一時的な症状の場合があります。
- ② 薬の服用や生活習慣の見直しで、進行を遅らせることができる場合があります。
- ③ 早期に診断することで、本人もご家族も今後のことを考える時間や備えができます。

ケア24の物忘れ相談	認知症についての不安や悩みをお持ちの本人や介護されているご家族等の相談に、杉並区医師会の「認知症サポート医」が応じます。お近くのケア24へご連絡ください。	
保健センターのものわずれ相談	精神科医による認知症の相談を行っています。各保健センターの連絡先はケア24にお問い合わせください。	
物忘れ相談医	杉並区医師会では、早いうちから相談することが出来るように「物忘れ相談医リスト」を作成しました。	
東京都認知症疾患医療センター	認知症に関する鑑別診断を実施するとともに、認知症に関する各種相談を受けています。受診（もの忘れ外来）と認知症相談は予約制です。かかりつけ医の紹介状があるとスムーズです。	
在宅医療相談調整窓口 (在宅医療・生活支援センター)	相談員が区民の皆さんや医療・介護・福祉関係の方々からの在宅医療に関する様々な相談をお受けします。 ☎03-3391-1380 月～金（祝日・年末年始除く）8:30～17:00	

お薬でお困りはありませんか？



今、服用しているお薬を飲み込むのが大変になってきた、お薬が家にたくさん余っている等、薬に関するお悩みはありませんか？

薬に関する日頃の「？」をお知らせください。



患者さん・介護スタッフと医師の架け橋になります。お近くの薬局・薬剤師までご相談ください。

4 認知症の方や家族の声

もの忘れが増えてとじこもりがちになっていませんか。自分らしく楽しい時間を持ち、人生を送ることが病気の進行を遅らせることにつながります。

認知症の方の声

いつも「ニコニコ」して楽しく毎日を過ごしたい。



周りには支援をしてくれる人がいると感じている。



恥ずかしさの為、交友関係を狭めず、仲間と交流を深めると良い。同じ認知症の人と体験を共有したい。

地域の方々との交流を続けています。今出来る範囲でダンスの会・ヨガ、デイサービスを利用して楽しみを見つけて続けたいと思っています。

毎日を楽しく生きたい。



少しでも何かの役に立ちたい。



サイクリングは若い時から好きで、毎日愛車のマウンテンバイクで出掛けています。これからも愛車とともにサイクリングを楽しみたいです。



発症5年目ですが、元気です。仕事もしています。何か続けられることがあれば続けてください。運動はとても良いです。



家族の声

出来ることを探してやってもらう。

介護者が大事なのは、『健康と笑顔』

失敗しないように工夫する。

友人が紹介してくれた家族会で出会った方から、諸手続きや心の持ち方について本当に親切に教えてくれました。そこで出会った方がいることが今でも心の支えになっています。



認知症理解の普及啓発月間ロビー 展示の様子

区では、毎年9月を認知症の理解に関する普及啓発月間としています。例年「認知症になっても」展を開催し、認知症に関する基礎知識や杉並区の施策をパネルで紹介するとともに、「認知症になっても」元気に生活されている方々のメッセージや作品を展示しています。



「認知症になっても」展の様子



「認知症になっても」展で、区民の皆様からあたたかいメッセージをいただきました！

5 認知症の経過と流れ

上手に認知症と付き合っていくための参考にご活用ください。

※認知症の進行や症状の現れ方には個人差があります。

認知症進行	正常と認知症の間 (MCI)	認知症初期	認知症中期	認知症後期
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> ●物や人の名前を思い出せず「あれ、これ、それ」をよく使う。 ●車をぶつける等の運転ミスが増える。 	<p>【生活に変化がみられ、心配が増える時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鍵や財布、通帳や保険証等の大事なものを失くしてしまう。 ●同じことを何度も話したり聞いたりする。 ●鍋を焦がしたり水道を閉め忘れるたりすることが増える。 ●同じ物を忘れて何回も買ってくる。 	<p>【必要に応じて手伝いや介護を要する時期】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●場所や時間がわからなくなることがある。 ●季節に合った服を選べないことがある。 ●薬やお金の管理が一人でできないことがある。 ●まれに支援者の顔を覚えられないことがある。 	<p>【生活すべてに介護が必要になる時期】</p> <p>家族や周囲の人が、みんなが周りにいるよというメッセージや家族のことを忘れてしまった場合は「あなたはわからなくても私がちゃんとわかっているから大丈夫」と伝える。</p>
工夫すること 具体策	<ul style="list-style-type: none"> ●物の整理整頓は家族と一緒にやる。 ●置き場所を工夫する。 ●買い物リストを作成する。 ●お薬カレンダーを使う。 			
心配な人こそ やっておきたい 事はこれ！	<p>【医療・福祉】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 健診を受け、かかりつけ医を近くにもち、相談しましょう。 <input type="checkbox"/> ケア24に相談し、認知症や介護保険の使い方について知る機会を持ちましょう。 <p>【フレイル予防】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 定期的に適度な運動を心がけましょう。 <input type="checkbox"/> 朝・昼・夜の生活リズムを整えましょう。 <input type="checkbox"/> 積極的に社会参加して定期的な活動の機会を作りましょう。 <input type="checkbox"/> バランスの良い食事をとりましょう。  <p>【生活】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先を確認しておきましょう。 <input type="checkbox"/> 地域に顔見知りを作りましょう。 <input type="checkbox"/> 重大なことは自分自身ですぐに決断せず、相談してから決めるようにしましょう。 <input type="checkbox"/> 自分はどのように過ごしていきたいのか家族などの支援者と共に希望を残しておき（エンディングノート作成、後見人の検討、必要な場合は施設の情報収集など、気持ちが変わったら書き換えましょう。） <input type="checkbox"/> 特殊詐欺や消費者被害の防止のために、留守番電話やインターフォン(自動録音装置)を活用しましょう。 <input type="checkbox"/> 信頼できる人に認知症であることを伝えて、周りの理解ある支援者の手と目を増やしましょう。 			
工夫すること 具体策	<ul style="list-style-type: none"> ●デジタル時計を設置する。 ●約束事はカレンダーに記入する。 ●スマートフォンの地図アプリなど便利なアプリを利用する。 ●衣類ケースに夏用・冬用等表示する。 			
心配な人こそ やっておきたい 事はこれ！	<p>【家族の備え】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 一人で抱え込まず専門職や認知症介護を良く知る人に相談しましょう。経験者の話には参考になることが多くあります。 <input type="checkbox"/> 介護者自身の生活や健康を大切にしましょう。介護者が元気であると、本人も安心して過ごせます。 <input type="checkbox"/> 今のうちから本人を交えて、本人の将来の生活や医療、介護のことを支援者と相談しておきましょう。 <input type="checkbox"/> 本人の訴えや気持ちを聞くことが本人の安心につながります。 			

6 これからの備え

運転免許の自主返納	
<p>自主返納とは免許の有効期限内に自主的に免許を返納し、運転を引退することです。</p> <p>◎自主返納した方は、「運転経歴証明書」を申請することができます。「運転経歴証明書」は、身分証明書として用いることができます。</p>	<p>【申請場所】 都内の警察署等</p> <p>※申請場所での本人の意思確認が必要です。 ※一部対応していない機関もあります。</p>
家族がもしいなくなったら！	
<p>早めに110番通報してください。都内全域に情報がまわります。名前、年齢、服装や写真などの情報があると良いでしょう。</p> <p>●区では、「徘徊高齢者探索システム」事業でGPSの貸し出しを行っています。 また、スマートフォン検索アプリを利用した、見守り活動「みまもりあいプロジェクト」も行っています。</p>	<p>【問い合わせ先】 高齢者在宅支援課</p> 
火災への備え	
<p>火災警報器の取り付けは法令で義務付けられています。火災に備えて住宅用火災警報器を設置しましょう。また、家庭用警報器は電池式の場合が多く電池が切れていることもあるので、定期的な交換を行ってください。</p> <p>【設置場所】 すべての居室、台所、階段</p>	<p>区では、火災安全器具の給付事業を行っています。 対象者：65歳以上で認知機能の低下に伴い、防火等の配慮が必要な一人暮らし等の高齢者 給付機器：ガス警報器、電磁調理器、自動消火装置 【申請場所】 高齢者在宅支援課、ケア24</p>
<p>30分でできる 防火防災診断</p>	<p>希望のあるお宅を消防職員が訪問し、アドバイスをを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●杉並消防署 地域防災担当 ☎03-3393-0119 (内線 322) ●荻窪消防署 住宅防火対策担当 ☎03-3395-0119 (内線 322) 
消費生活相談(悪質商法被害)	
<p>消費生活のさまざまなことご相談ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●商品購入などにおける契約上のトラブル ●商品の品質・サービスについての疑問 ●製品事故があった場合 ●契約にあたり疑問や不安がある場合 <p>◎相談は無料・ご本人以外からの相談もできます。 ◎個人情報を守られます。</p>	<p>【問い合わせ先】</p> <p>①杉並区立消費者センター ☎03-3398-3121 受付時間：月～金（祝日・年末年始除く） 9：00～16：00</p> <p>②東京都消費生活総合センター ☎03-3235-1155 受付時間：月～土（祝日・年末年始除く） 9：00～17：00</p>
特殊詐欺に関するご相談など	
<p>杉並区では多発する特殊詐欺被害を1件でも減らすため、区民の方が気軽に相談できる専用電話を開設しています。</p>	<p>【杉並区振り込め詐欺被害0ダイヤル】 ☎03-5307-0800 (24時間対応)</p> <p>※「すでにお金を振り込んでしまった」、「これからお金を渡すことになっている」など緊急性が高い場合はすぐに110番してください。</p>
自動通話録音機の無償貸与	
<p>区では、区内在住の65歳以上の方に対し、電話機に取り付ける「自動通話録音機」を無償で貸与しています。(1世帯1台限り)</p>	<p>【自動通話録音機問い合わせダイヤル】 ☎03-5307-0801 受付時間：月～金（祝日・年末年始除く） 8：30～17：15</p>

7 チームオレンジをご存じですか？

認知症サポーター等がチームとなって活動する「チームオレンジ」は、認知症の人や家族が安心して暮らせるように支援を行います。認知症の人もメンバーとしてチームに参加します。



認知症サポーター

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守ります。杉並区では認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。



オレンジリング

認知症にやさしいお店 (サポート事業所)

認知症サポーターがいるお店や団体です。目印にステッカーを貼っています。



ステッカー

8 地域資源マップ(西部地域)

注意事項

初めてご参加の際は事前にお問い合わせをして、費用や日時、活動内容の詳細などをご確認ください。
 ※開催日や会場が変更となる場合があります。

アイコン説明

- …おしゃべり
- …体操
- …歌
- …費用有
- …要予約



「街かどサロン」



下井草さくら会



荻窪ほっとサロン

西部地域

No.	活動内容	名称	開催日時	場所	予約・費用	問い合わせ先
①	おしゃべり 歌	ほっとスペース すてっぷ&すきっぷ 「街かどサロン」	第4以外の月曜日 13:30～15:30	(井草 5-7-5 ヴェルドムール1階)	費用有	杉並・ワークス まちの縁がわ上井草 ☎ 03-5303-4246
②	おしゃべり	上井草なでしこの会	第4水曜日 13:00～15:00	四宮区民集会所 (上井草 2-28-13)	費用有	NPO 法人杉並介護者応援団 ☎ 070-5360-3763
③	おしゃべり	善福寺サロン	第3金曜日 14:00～15:00	(西荻北 4-31-11 西荻ミナミハイツ1階)	※1	ケア24善福寺 ☎ 03-5311-1024
④	おしゃべり	オープンリビング けやきの見える家	毎週木曜日 13:30～15:00	けやきの見える家 (西荻北 4-15-11) 坂の上のけやき 公園斜め前	費用有	NPO 法人 おでかけサービス杉並 ☎ 090-6795-5577 (樋口)
⑤	おしゃべり	Mカフェにしおぎ	第2火曜日 13:00～15:00	西荻みなみ (西荻南 2-28-14)	費用有	NPO 法人杉並介護者応援団 ☎ 070-5360-3763
⑥	おしゃべり	荻のはな	第4水曜日 13:30～15:30	ゆうゆう荻窪館 (南荻窪 2-25-17)		ケア24 南荻窪 ☎ 03-5336-3724
⑦	おしゃべり	みみよりのカフェ	第4金曜日(祝日除く) 13:30～15:00	耳のそうだん室JINO (荻窪 5-10-22 1階)		
⑧	おしゃべり	ソックスの会	第2水曜日 13:30～15:30		費用有	ケア24 荻窪 ☎ 03-3391-0888
⑨	おしゃべり 体操 歌	荻窪ほっとサロン	第2金曜日 10:00～11:00	ゆうゆう荻窪東館 (荻窪 4-23-12)	費用有	
⑩	おしゃべり	ぷらっとカフェ	第3水曜日 13:30～15:00	すぎなみ正吉苑 内等 (清水 2-15-24)		ケア24 清水 ☎ 03-5303-5823
⑪	おしゃべり	下井草さくら会	第2金曜日 13:30～15:30	ゆうゆう下井草館 (下井草 3-13-9)	費用有	NPO 法人杉並介護者応援団 ☎ 070-5360-3763

※1 飲食再開時は費用がかかります



ぷらっとカフェ



Mカフェにしおぎ

9 地域資源マップ (東部地域)

注意事項

初めてご参加の際は事前にお問い合わせをして、費用や日時、活動内容の詳細などをご確認ください。
 ※開催日や会場が変更となる場合があります。

アイコン説明

- …おしゃべり
- …体操
- …歌
- …費用有
- …要予約



小さな場づくり会・ウォーキング



ケア24高円寺主催の体操教室

No.	活動内容	名称	開催日時	場所	予約・費用	問い合わせ先
①		阿佐谷介護者の会	第4金曜日 13:00～15:00	コミュニティ ふらっと阿佐谷 (阿佐谷北 2-18-17)		ケア24 阿佐谷 ☎ 03-3339-1588
②		介護者の会秋桜 (コスモス)	第4木曜日 13:30～15:30	阿佐谷南1丁目 (青梅街道交差点 「成田東4丁目」 交番向かい) 詳しい番地は電話にて お問合せ下さい		ケア24 松ノ木 ☎ 03-3318-8530
③		成田ほのぼの会	第2火曜日 10:00～12:00	東一会館 (成田東 4-24-1)		杉並保健所保健サービス課 (荻窪保健センター) ☎ 03-3391-0015
④		小さな場づくり会・ ウォーキング	第3・4水曜日 10:00～11:00 ※第4週は、短距離 の方向けのコースに なっています。	須賀神社 (成田東 5-29-3)		ケア24 成田 ☎ 03-5307-3822
⑤		なかまの家カフェ	第4火曜日 14:00～15:00			
⑥		ポールウォーキングで 足腰元気	第3月曜日 10:00～12:00	まちのほっと スペース成田西 なかまの家 (成田西 4-8-15)		まちのほっとスペース 成田西なかまの家 ☎ 03-5930-6140
⑦		まちのほっと スペース成田西 なかまの家	月・水・金曜日 10:00～16:00 (祝日はお休み) ランチ: 11:30～14:00 喫茶: 10:00～16:00			

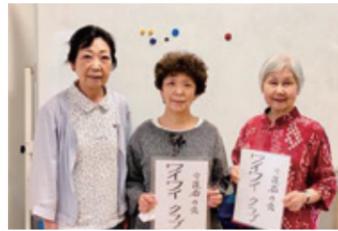
東部地域

No.	活動内容	名称	開催日時	場所	予約・費用	問い合わせ先
⑧		さわやか 茶話や歌会	隔月第1土曜日 10:00～11:00	SOMPOケア成田 (成田西 3-7-4)		ケア24 成田 ☎ 03-5307-3822
⑨		元気 de 体操	第2金曜日 13:15～14:45	コミュニティ ふらっと成田 (成田西 1-28-18)		杉並保健所保健サービス課 (荻窪保健センター) ☎ 03-3391-0015
⑩		成田うくいの会	第3金曜日 13:00～14:30			
⑪		成三会館で 体を動かそう	第4火曜日 10:00～11:00	成三会館 (成田東 2-37-1)		ケア24 成田 ☎ 03-5307-3822
⑫		すすかけ体操	第3火曜日 10:00～11:00	浜田山4丁目第2 アパート集会室 (浜田山 4-3)		
⑬		夕焼け散歩 & SayHello! プロジェクト	第1・3水曜日 15時頃	高円寺北区民集会所 (高円寺北 3-25-9)		佐藤 真治 ☎ 080-4405-9553
⑭		ケア24 高円寺主催 体操教室	月1回(開催日はお問 い合わせください) ※2部制になっています 1部 9:45～10:45 2部 11:00～12:00	公益社高円寺会館2階 (高円寺北 2-2-5)		ケア24 高円寺 ☎ 03-5305-6151
⑮		かふえ・びくとりあ	3か月に1回(開催日・ 場所はお問い合わせく ださい) 土曜日午後	高円寺圏域内 カフェ		
⑯		KMG 高円寺 ウォーキング (Kからだ&MまちをG元気に)	毎週月曜日 9:45～	JR 高円寺駅 南口ロータリー 「風の塔」集合		長井 哲夫 ☎ 080-6725-7643
⑰		すぎなみ支えあい 倶楽部 (SSC)	第2金曜日 9:30～	コミュニティ ふらっと馬橋 (高円寺南 3-29-5)		
⑱		シニア健康体操 さつき会	第2・4木曜日 10:00～12:00			ケア24 高円寺 ☎ 03-5305-6151
⑲		サロン・梅里	第4水曜日 14:00～16:00	ケア24 梅里 (梅里 1-7-17 K & IIビル5階)		ケア24 梅里 ☎ 03-5929-1924
⑳		男はつらいよ ～男性介護者の会～	第2土曜日 14:00～16:00	ゆうゆう 高円寺東館 (高円寺南 1-7-22)		杉並介護者応援団電話 ☎ 070-5360-3763
㉑		土曜・介護者の集い	第4土曜日 13:30～15:30			
㉒		オレンジカフェ 和田	第3土曜日 13:30～15:00	東京西部保健生活 協同組合本部1階 (和田 2-22-2)		東京西部保健生活協同組合本部 ☎ 03-3381-0877

10 地域資源マップ (南部地域)



切手整理サロン



和泉ワイワイクラブ



きずなサロンガーデン



方南和泉きずなサロン峰

注意事項

初めてご参加の際は事前にお問い合わせをして、費用や日時、活動内容の詳細などをご確認ください。

※開催日や会場が変更となる場合があります。

アイコン説明

- …おしゃべり
- …体操
- …歌
- …費用有
- …要予約

No.	活動内容	名称	開催日時	場所	予約・費用	問い合わせ先
①		久我山さくらの会	第4木曜日 13:30~15:30	さんじゅ久我山相談室 (久我山 3-47-16 ケア 24 久我山)		ケア 24 久我山 ☎ 03-5346-3348
②		みんなで歌おう	第2・4火曜日 13:00~14:30			
③		スロートレーニング	第1・3火曜日 10:00~11:30	ゆうゆう久我山館 (久我山 5-8-8)		ゆうゆう久我山館 ☎ 03-3332-2011
④		おたのしみ会 交流会	第2・4木曜日 13:00~15:00			
⑤		きずなサロンかりん	第2木曜日 13:30~15:00	宮前四丁目 アパート集会所 (宮前 4-13)	 	杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5347-1017
⑥	 	みたけサロン 「ほっとひといき」	第4金曜日 14時~15時過ぎ頃まで	上高井戸大地の郷 みたけ (上高井戸 2-12-1)	 	久保山 慎之介 ☎ 03-3334-6655
⑦		きずなサロン 下高ファイブ	第2水曜日 13:30~15:30	下高井戸五丁目住宅 集会所 (下高井戸 5-1-1)	 	杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5347-1017
⑧		かしの会	第2金曜日 1部: 10:00~12:00 2部: 13:00~15:00	杉並介護者応援団 事務所 (浜田山 2-13-1)	 	ケア 24 浜田山 ☎ 03-5357-4944

No.	活動内容	名称	開催日時	場所	予約・費用	問い合わせ先
⑨		切手整理サロン	第2火曜日 14:00~16:00	新しいホームを つくる会 (永福 3-56-9)		ケア 24 永福 ☎ 03-5355-5124
⑩		介護者のための 晩めし屋	第1土曜日 18:00~20:00	キャスルプラザ 永福 (永福 2-23-7)	 	杉並介護者応援団 ☎ 070-5360-3763
⑪	 	きずなサロン ガーデン	第3木曜日 13:00~15:30	コーシャハイム 方南町ガーデンコート コミュニティルーム (和泉 4-44-2)		杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5347-1017
⑫		和泉ワイワイクラブ	第2木曜日 13:30~15:30	新泉サナホーム 地域交流室 (和泉 1-44-19)		和泉ふれあいの家 ☎ 03-3321-4808
⑬		きずなサロンさくら	第2水曜日 14:00~16:00			杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5347-1017
⑭		ふらっと会	第1金曜日 13:30~15:00	方南二丁目福祉施設 (方南 2-6-28)		ケア 24 方南 ☎ 03-5929-2751
⑮	 	方南和泉きずな サロン峰	第3・4木曜日 14:00~16:00	ホワイト・ホース (方南 2-13-11)		杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係 ☎ 03-5347-1017