

11/  
17

## 第2回地域ケアセンター会議

今年度のセンター会議は、「認知症を支える地域づくり」を大きなテーマとして開催しています。

第1回目では、「練馬区の認知症施策」と「認知症高齢者の保護等」についてお話しをいただきました。

今回第2回目では、「認知症を含む、身寄りのない独居高齢者の見守りについて～後見を知ることにつながる地域の輪～」をテーマに地域の皆様で話し合いを行います。

11/  
28

## 本人ミーティング

本人ミーティングとは、認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのよりよい暮らし、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。

ご参加希望の方はお気軽にお問合せください。

来年度に向けさくら会（家族会）を再開準備中です。

協力してくださるボランティアの方、  
参加希望の方を募集しております。  
皆様からのご連絡お待ちしております！

## 石神井地域包括支援センター

〒177-8509

練馬区石神井町3丁目30番26号 石神井庁舎4階

電話：03-5923-1250 FAX：03-3996-0088

受付：月曜～土曜日

午前8時30分～午後5時15分

（日祝日および12月29日～1月3日を除く）

詳細は  
こちら  
まで！



かくしゃく

# 矍鑠通信

石神井地域包括支援  
センター版

令和5年度 第2号 11月発行  
発行責任者：  
石神井地域包括支援センター  
センター長 牧島 美香

## 元気に冬を過ごそう！

- ① 晴れた日に屋外に出て陽の光を浴びよう
- ② 規則正しい生活をしよう
- ③ 栄養を意識しよう
- ④ ウォーキングなど有酸素運動をしよう

こんにちは。石神井地域包括支援センターです。

夏の暑さから急に寒くなりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

これから冬本番。

体調に気をつけて寒い冬を乗り切りましょう。

今回は11月開催の石神井地域包括支援センター主催のイベントをご紹介します。

ぜひご覧ください！



## 今後の予定

毎月第1（金）	出張相談会in石神井敬老館※ <small>※11月は祝日のためお休み</small>
毎月第3（木）	南田中団地 出張型街かどケアカフェ
毎月第2・4（金）	石神井庁舎5階 出張型街かどケアカフェ
11月17日（金）	『第2回地域ケアセンター会議』 ～認知症を含む、身寄りのない独居高齢者の見守り～
11月28日（火）	本人ミーティング