

ケア24は杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。

ケア24浜田山だより

杉並区浜田山1-36-3 電話:03-5357-4944

2025年 10月号

介護に役立つ、高血圧・糖尿病の基礎知識

内容: 高血圧・糖尿病の基礎を知り、
介護予防に役立てる事が肝要です。
この度はその基礎についてお話します。



日程: 令和7年11月18日(火) 13:30~15:00

講師: 元老年病専門医・元糖尿病専門医・
元日本医科大学第一内科客員教授
橋本 英洋

場所: 浜田山会館 **住所:** 浜田山1-36-3

定員: 30名 **参加費:** 無料

～ほっこりスマホ相談 好評開催中～

スマホのちょっとした困りごとを、地域のあんしん協力員が使用者目線でサポートします。
ぜひ、お気軽にご連絡ください！ ※10/9(木)申込み開始 (申込順)

日時

- ①11月6日(木)
 - ②12月4日(木)
 - ③1月8日(木)
- 13:00～、13:30～
14:00～、14:30～
(1回30分/1名ずつ)



場所

ケア24浜田山相談室
(浜田山1-36-3)

持ち物

ご自身の
スマートフォン

申込: 電話にてケア24浜田山まで(03-5357-4944)



秋の味覚であるカボチャは様々な栄養素があります。
特に多く含まれる**βカロテン**は体に取り込まれると
ビタミンAに変わります。

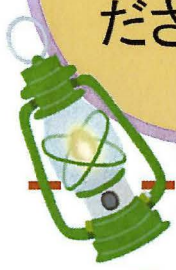
ビタミンAは目の明るさ調整、肌の代謝、風邪予防などに効果があります。

この**ビタミンA**は脂溶性なので、油と一緒に料理することで体に吸収しやすくなります。また加熱することにより吸収が高まります。

(料理例)

カボチャのバターソテー、カボチャ蒸し煮と人参あえもの
(カゴメホームページ参照)

※ビタミンAの過剰摂取は肝機能障害を引き起こすリスクがあるので、肝機能に疾患がある方は主治医へご相談ください。



ケア24浜田山



【住所】浜田山1-36-3

【電話】03-5357-4944

【担当地域】

浜田山1,2,3丁目、高井戸東1,3丁目
下高井戸4,5丁目、上高井戸3丁目

【窓口受付時間】

月～金曜日：9:00～19:00

土曜日：9:00～13:00

日曜日・祝日：お休み

※夜間、日曜日、祝日および

年末年始の緊急時のご相談は電話で
24時間受け付けています。

協働事業

健康フォーラム2025

まだまだ現役で

頑張りたい！



お口からはじまる 健康生活

2025年11月30日(日)

13:00~16:30

入場無料・直接会場へ

会場：永福和泉地域区民センター

〒168-0063 杉並区和泉 3-8-18 電話：03(5300)9412

京王井の頭線永福町駅 徒歩5分

講演

13:30~14:20

講師 渡辺歯科医院 渡辺政治院長

～体の健康はお口から～

「健口生活で健康寿命の延伸」

14:20~14:40

～口腔機能向上教室～

「お口の元気アップ体操」



2階会場

体操

15:00~16:00

TAC杉並区永福体育館トレーナーによる

「フレイル予防体操」

～椅子を使って健康体操をします～

自分のペースでできるので気軽に参加できます。

*動きやすい服装でお越しください。

*水分補給できるものをご持参ください。



1階会場 13:00~16:30

*杉並区地域包括支援センター ケア24相談コーナー

高齢者の方の身の回りのこと介護のことなど、
スタッフが話を伺います。



1・2階ともご自由に好きな
コーナーにご参加ください

健康測定

- ◆血管年齢測定
- ◆骨健康チェック
- ◆体組成計
- ◆認知機能
セルフチェック



何でも健康相談



13:15~14:45

内山克己医師



15:00~16:30

大蔵勝弥医師



口腔ケア相談

14:00~15:00

貝塚嘉信歯科医師



後援：杉並区歯科医師会・杉並区医師会

協力：杉並区地域包括支援センター ケア24（永福・方南・堀ノ内・浜田山）

杉並スポーツ・カルチャー共同事業体 TAC 杉並区永福体育館

主催：永福和泉地域区民センター協議会

