

令和8年度

みんなで元気!!

いきいき講座



シニア世代応援
キャンペーン

お待ちしております

いつまでも自分らしくいきいきと過ごすための、
フレイル予防の講座です。
生活習慣病との付き合い方と、健康を保つポイントをお伝えします!

令和8年10月27日(火)

時間: 14時00分~15時30分

染地地域福祉センター
(調布市染地3-3-1)
※申し込み不要 ※費用無料

対象: 65歳以上の調布市民の方
※介護保険で要支援1、2認定お持ちの方は会場にて教えてください

実施機関:
調布市高齢者支援室

①フレイルを予防するための講義を聞きま

看護師が、健診や受診、運動、栄養、口腔、社会参加の必要性など、フレイル予防のポイントをお話します。

②10の筋力トレーニング又は体操とお口のトレーニングの体験をします

からだとお口のトレーニングを一緒に行います。

③日々の暮らしからフレイルチェックをします

フレイルは小さな変化から始まり、要介護状態へ進行する可能性があります。質問票に答えて自分の健康状態を知り、あてはまる項目があれば予防に取り組みましょう。

④1人1人看護師と話します

フレイルチェックや各種測定結果をもとに、あなたに合ったフレイル予防について1人1人お話しします。



同時に各種測定を行います

①血圧測定

血圧が高くなると様々な病気になる可能性があります。今の血圧値を知ることができます。

②栄養バランスチェック

「きあにぎやかにいただく」の合言葉を使って、食品バランスの状況を確認します。

③握力測定

全身の筋力が強いかわや不足しているかが分かります。

④バタカ測定

唾吐、飲み込むときに必要なお口の機能を測定し、お口の年齢を調べます。

フレイルとは

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や栄養不足、閉じこもりになるなど、からだこころの働きがおとろえた状態です。将来介護が必要になる危険性が高くなっています。しかし、このフレイルは、早く気づいて予防することで健康な状態へ戻すことができます。日々の生活の中で、意識して予防に取り組むことが大切です。

調布市地域包括支援センターときわぎ国領 みまもっと便り 2026年 秋号

地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

細谷
センター長
(主任介護支援専門員)

田中
副センター長
(社会福祉士)

道脇
認知症地域支援推進員
(社会福祉士)

石丸
介護予防担当
(看護師)



中浜
介護予防プランナー
(社会福祉士)

本多
介護予防プランナー
(社会福祉士)



丸山
介護予防プランナー
(社会福祉士)

小嶋
見守りネットワーク担当
(社会福祉士)

我々と一緒に
考えましょう!

お困りの際は
ぜひご連絡を

調布市地域包括支援センターときわぎ国領

所在地 千182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領101

開所時間 月曜日~土曜日 9時~18時

※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

担当地域

布田5~6丁目、多摩川6~7丁目、染地、国領町6~7丁目
(布田小・杉森小・布田小学校区)

電話 050-5540-0860

メール houkatsu@tokiwagi.org



最新情報はInstagram
をチェック!



地域包括支援センターときわぎ国領 Instagram



当センターが主催するイベントのご案内や地域情報、イベント開催報告などの情報をInstagramでも発信しております。ぜひフォローやいいね!をお願いいたします。



生活・病気・介護のこと、家族や近所の方・友人のこと、ぜひご相談ください。

第1回地域ケア会議「家族介護者の想い・決断～看取りに向き合う～」開催

7/15「家族介護者の想い・決断～看取りに向き合う～」をテーマに地域ケア会議をたづくりにて開催しました。末期がんのご家族を最期まで看取られた方の体験談を聞き、グループワークでは地域関係者と医療介護の専門職が看取りに対する想いやケアについて活発な意見交換を行いました。本人や家族の気持ちに寄り添うことや、専門職間の連携の大切さを強く感じる貴重な機会となりました。



シティテラス多摩川で認知症サポーター養成講座を開催

8/29 多摩川住宅ホ号棟建て替えて誕生した新しいマンション「シティテラス多摩川」にて、初めて『認知症サポーター養成講座』を開催し住民の方 30 名に参加いただきました。参加者から「自分事としてとらえて認知症に備えたい」「近所の人など心配な方がいたら包括や警察等に早めに繋げたい」「認知症と思われる方がいたらできる範囲で声をかけたり、話を聞いてあげたい」といった素敵な感想が聞かれました。今後もこのような機会を定期的に作り、住民の皆様に役立つ情報提供と見守り支え合える地域づくりに寄与していきたいです。



ケアラーカフェ in 染地 ぜひお越しください！

家族介護者が集いおしゃべりする場「ケアラーカフェ in 染地」を染地地域福祉センターで開催しています。家族介護の経験のあるボランティアや当包括職員があたたかくお待ちしております。小物づくりや勉強会を行うこともあり、関心のある方、お話ししたい方、気分転換したい方、どなたでもお気軽にお越しください！！

毎月第3月曜
13:30～
参加無料
申込不要



屋根の点検をはじめとする 飛び込み営業に ご注意ください！！

悪質業者は、突然訪問して「無料点検」を持ち掛けるなど、言葉巧みに不要な工事契約を結ぼうとしますので、**きっぱりと断りましょう。**

被害に
遭わない
ためには
突然の訪問を受けた
その場では
**点検させない
契約しない**

困ったときには、**警察にご相談**ください。
➤ 最寄りの警察署 ➤ 警視庁総合相談センター #9110
※ 相談内容に応じて、相談窓口等をご案内します。

警察以外の相談窓口

- 既に契約をしてしまった場合
契約トラブル・解約等のご相談は、**消費者ホットライン「188」**にお電話ください。
- リフォーム工事を検討している場合
見積もりを含め、リフォーム工事全般に関するご相談は、**住まいるダイヤル「0570-016-100」**にお電話ください。
【（公財）住宅リフォーム・紛争処理支援センター】
お近くの安心できるリフォーム業者の検索は、**住宅リフォーム事業者団体登録制度** ➡
【国土交通省】をご利用ください。

調布警察署 ☎042-488-0110

高齢者福祉実践研究大会「アクティブ福祉 in 東京'26」で優秀賞受賞！

9/29 第 21 回高齢者福祉実践研究大会「アクティブ福祉 in 東京'26」が開催され、当包括の小嶋職員が実践発表した『地域包括支援センター職員の語りから紐解く 10 年超の職務継続要因』が優秀賞をいただきました。昨年の同大会に続き、2 年連続の受賞です。
調布市内の包括で 10 年以上勤務している職員 13 名にインタビューを行い、仕事を長年継続できた要因を解き明かしていくという内容です。高い評価をいただきとても嬉しく光栄です。これからも地域住民の皆様にとって心強い存在であるよう引き続き邁進してまいります。



関東ブロック老人施設研究総会に出場！

9/4 昨年、高齢者福祉実践・研究大会「アクティブ福祉 in 東京'25」で優秀賞をいただいた『わたしの想い』プロジェクトの実践が「関東ブロック老人福祉施設研究大会」に推薦され、道協職員と小嶋職員が東京代表として実践発表を行いました。貴重な機会、胸を張って発表してまいりました！

※『わたしの想い』とは、地域で生活されている認知症の方、家族介護者、家族を亡くされた方同士で対談を行いこれまでに3冊作成し発信しております。なかなか知ることのできない当事者の想いにぜひふれてください。

インターネット上の『note』にも載しておりブログ形式で読むことができます。QR コードからアクセスしてください。



調布市認知症サポート月間のイベントが開催されました

9/21 の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では毎年 9 月を「認知症サポート月間」とし、今年も様々なイベントが行われました。市と包括の認知症地域支援推進員が中心となり、家族介護の経験者で脳科学者の恩蔵絢子先生の講演会や、認知症当事者・家族・支援者による作品を文化会館 たづくりエントランスに展示した作品展を開催しました。

認知症に関するお問い合わせやご相談、また市が発行している「認知症ガイドブック」をご所望の方はお気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。



地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860