

# 地域包括支援センター

はなみずきだより

令和3年度  
第1号

## 地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。介護予防をはじめ様々なサービスの利用や、虐待の早期発見・防止など、高齢者に関する総合的な相談をお受けします。相談・支援には、主任ケアマネージャー・保健師及び社会福祉士などの専門職が担当します。

★高齢者の暮らしを地域でサポートいたします。ちょっとした困りごとや何となく気になることでも構いません。

いつでもご相談  
ください。



見守りネットワーク事業担当  
見上 英伸

地域包括支援センターはお住まいの住所で相談窓口が決まっています。  
(令和3年度より一部地域で変更となりました。)

調布市地域包括支援センター  
はなみずき

〒182-0011  
調布市深大寺北町4-17-7  
電話：042-441-5763  
FAX：042-441-5764

### <担当地域>

深大寺東町1丁目、2丁目1から6、10から20、5から8丁目、深大寺北町、  
深大寺南町1丁目13、15から17、21-8から20、22、25、  
深大寺南町2丁目15から24、3丁目1から6、4丁目、5丁目1から40、44から57、  
深大寺元町2丁目1から3、5から41、3から5丁目、佐須町1丁目15から40

※北ノ台小学校・深大寺小学校圏域となります。



私たちが相談にあたります！



## 出前講座について

地域包括支援センターでは、出前講座を受け付けております。  
暮らしに役立つ情報を発信いたします。  
身近なグループで是非聞いてみたい情報がありましたらご連絡ください。少人数でも構いません！



### 【内容例】

- ①介護予防・フレイル予防について
  - ②高齢者の見守りについて
  - ③認知症サポーター養成講座
  - ④消費者被害への対策
  - ⑤成年後見制度
- 等



この内容以外でも皆さんの知りたい情報がありましたら、まずはご相談ください。

## 10の筋力トレーニング自主グループも募っています

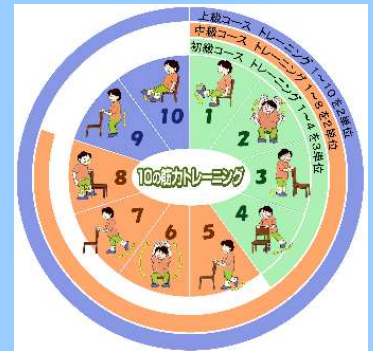


歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる、高いものを摂る、落とした物を拾うといった生活動作に役立つように、仲間と一緒に楽しめるように、さまざまな工夫を加えたトレーニングです。

生活動作に必要な筋力や体の動きを身につけることが目的ですが、同時に住み慣れた地域で、仲間と一緒にトレーニングを楽しむことも大切です。



興味のある方は、まずは『はなみずき』までご連絡ください。



10種類の運動で構成されています

## お役に立つ冊子も配布しております

地域包括支援センターにて以下の冊子を配布しております。  
ご希望の方はぜひ、お立ち寄りください。

### 【ちょうふ在宅医療ガイドブック】



在宅医療の仕組みや相談先についてまとめたものです

### 【いつまでも元気に食べるために】



食べる・飲むことについての理解や日頃の食事の参考にしてください

### 【認知症ガイドブック】



認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れを示す冊子です

### 【じぶんノート】



もしものとき、自分自身や家族のために伝えたいことを書き残しておくノートです

※こちらの冊子以外でも知りたい情報がありましたらいつでもご連絡ください。