

☆冬のイベントのお知らせ☆

ベジメータ&骨密度 測定コーナーを設けます

調布市社会福祉協議会が中心となり市民活動団体等と一緒に開催する「福祉まつり」「布田わくわく活動展」に当センターが参加いたします。今年ブースを設置し、野菜の接種状況がわかる「ベジメータ」と「骨密度」の測定コーナーを設けます。ぜひお気軽にお越しください！

日時: 12月4日(日) 10:00~14:30

「福祉まつり」(調布駅前広場)

12月18日(日) 10:00~15:00

「布田わくわく活動展」(こころの健康支援センター)



オンライン講座

認知症の方へのケア手法「ユマニチュード」を学ぼう

「ユマニチュード」とは、フランスで専門家が開発した高齢者や認知症の方へのケアの技法です。フランス語で「人間らしさ」を意味し、認知能力が低下した高齢者に対し「見る」「話す」「触れる」「立つ」を4つの柱としたコミュニケーションを行います。参加は無料です、ご興味ある方はぜひ一緒に学びましょう！

日時: 令和5年1月7日(土) 10:00~11:30

内容: ①ユマニチュードとは何か ②ユマニチュードとご家族の事例 ③質疑応答

講師: 日本ユマニチュード学会 認定インストラクター

対象: テーマに関心のある方でパソコン・スマホ等で ZOOM が行える環境にある方

申込: hokatsu@tokiwagi.org に

【件名】1/7 講座参加希望【本文】①氏名 ②電話番号 を記載したメールをお送りください。

開催日前日までに ZOOM 招待メールをお送りします。



ケアラーカフェ in 染地「お薬についてのお話」

介護をされている方や経験者、介護に興味がある方が集まり、お話をしたり学びを深める場、「ケアラーカフェ in 染地」。12月は薬局薬剤師の方をゲストに招き、高齢者にとって身近ともいえる『薬』についてのお話をいたします。

日時: 12月20日(火) 13:30~15:00

会場: 染地ふれあいの家 (染地3-8-26 多摩川自然情報館併設)

申込: 不要 直接会場にお越しください！



「わたしの想い Vol.2~夫の介護を経験して~」発行

8月の「ケアラーカフェ in 染地」にて、夫の介護をされていた方二人に体験談を語っていただきました。日々の苦悩と喜び、家族を大切にしたい気持ち、介護サービスの必要性、小一時間の間に様々な想いがつまった大変素晴らしい時間でした。お二人の話を編集し小冊子『わたしの想い Vol.2』として発行いたします。※職員の手作りのため数に限りがございます。希望の方はご相談ください。

「わたしの想い Vol.1~認知症とともに生きる~」「わたしの想い Vol.2~夫の介護を経験して~」はプラットフォーム『note』に掲載しておりブログ形式で読むことができます。こちらの QR コードからアクセスしお読みいただけます！



「わたしの想い」
(note)

地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

調布市地域包括支援センターときわぎ国領

みまもつと便り 2022年冬号



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、高齢者と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。



小嶋

見守りネットワーク担当
(社会福祉士)



道脇

介護予防プランナー
(社会福祉士)



佐藤

認知症地域支援推進員
(精神保健福祉士)



田中

権利擁護担当
(社会福祉士)



丸山

介護予防プランナー
(社会福祉士)



大関

介護予防担当
(保健師)



中浜

介護予防プランナー
(社会福祉士)



細谷

センター長
(主任介護支援専門員)

皆様の困りごとに対し我々が
一緒に考え、解決へのお手伝
いをいたします！



調布市包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュモン国領 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

電話 050-5540-0860

FAX 042-433-6488

メール hokatsu@tokiwagi.org



くらしの友 10 筋体験会&葬儀ミニ講座 開催
 10/7および 11/10「くらしの友調布斎場」にて、介護予防10の筋力トレーニング体験&葬儀ミニ講座を行いました。ご葬儀場とは思えないきらびやかな会場で、10数名の方と運動に励みました！またコロナ禍での最新のご葬儀事情に参加者の皆様も興味津々でした。今後もくらしの友様とコラボして色々取り組んでいきたいと思っております！



10の筋力トレーニング お気軽にご参加ください！
 介護予防の運動「10の筋力トレーニング(通称 10筋)」,地域の様々な場所で開催されています！下記の2か所の10筋は自治会のご厚意をいただき定期開催されていますが、参加者にまだ空きがあります。参加費無料、申込不要。上履きやタオル等をお持ちください。運動したい方はぜひお気軽にお越しください！



見守りネットワーク「Aゾーン会議」I・II 開催
 9/8 および 10/21 に民生児童委員・広報協力員・自治会関係者等を集め、見守りネットワーク「Aゾーン会議」を開催しました。「高齢者の生活と命を守るために」をテーマに、医療や介護を「拒否」される方への関わり方を考えたり、寸劇を交えながら緊急・救急対応のポイントを確認したり、様々なエピソードや意見交換ができました。地域関係者と改めて高齢者への見守り意識をさらに高めていく良い機会になりました。



「見守り」意識 高めていきましょう

介護教室①②「歯と口からはじまる健康づくり」開催
 11/11 および 11/17 に国領のあくろすで「介護教室」を開催いたしました。①デイサービス職員による口腔リハビリ、②歯科医師による口腔ケアの講義を、途中実技を交えながら楽しい雰囲気の中で行いました。質疑応答も多数あり関心の高さがうかがえました。しっかり噛んで、美味しく食べ、しっかり磨くことで健康を維持できる、改めて歯と口の大切や役割を学ぶことができました。



歯科医師による口腔体操の様子

布田南部自治会館 10筋 毎月第4金曜日 10時～



10筋「あゆみ会」

染地ふれあいの家 (多摩川自然情報館併設)
毎週木曜日 14時～



みまもりさん&認知症サポーター養成ダブル講座開催
 10/8 布田小地区ハッピータウン協議会とコラボして「見守りサポーター(みまもりさん)&認知症サポーター養成ダブル講座+10筋お試し会」を開催しました。2時間以上の大ボリュームでしたが、地区協議会の運営委員を中心に、皆さん熱心に講義を聞かれています。身近の困っている高齢者を地域で支えていく輪をますます広げていきたいです。



ダブル講座で内容もりだくさん！

寸劇でわかりやすい！介護保険講座 開催

10/26 多摩川住宅0号棟にて「多摩川住宅に住むタマさんの暮らし～事例から学ぶ介護保険・介護サービス～」講座を開催しました。一人暮らしのタマさんが骨折してしまい、福祉用具等さまざまなサービスを利用して生活を立て直していく様子を寸劇を交えながらお話ししました。わかりやすいと大好評でした！講座を希望される自治会・団体等はぜひご相談ください！



職員が「タマさん」に扮しました

シルバー産業新聞に掲載されました！

当センターが今春開催した「体力測定会」で、福祉用具ヤマシタ様にご協力いただいた AI を使った歩行分析について、介護予防の取組みとして注目され、福祉業界の専門紙「シルバー産業新聞(11/10号)」に掲載されました。今後も地域の高齢者の皆様に役立つ介護・福祉の業界の最新情報やツール、工夫を当センターもどんどん取り入れていきたいと考えています。



事務所内に飾りました！

消費者詐欺にご注意ください！！

「近くで修理していたら、お宅の屋根も心配で・・・このままでは危ない」「ついでなんで、安く修理しますよ！」突然の訪問は、詐欺業者の可能性が高いです！怪しいと思ったら遠慮なくご相談ください。

- 調布市消費生活センター TEL 042-481-7034
- 調布警察署 TEL 042-488-0110

親切に見せかけた 屋根修理の詐欺が増えています！

注意

