

☆参加者募集☆ 秋のイベントのお知らせ ※参加費無料

「くらしの友」調布総合斎場

10の筋力トレーニング体験会&終活ミニ講座

くらしの友 調布総合斎場のご厚意により、会場をお借りして介護予防の運動「10の筋力トレーニング」のおよび施設紹介や終活ミニ講座を行います。①②両方でも、①②どちらかの日だけでも参加可能です。事前に電話にて申込を受け付けます。

日時: ① 10月 7日(金) 10:00~11:30

② 11月 10日(木) 10:00~11:30

会場: くらしの友 調布総合斎場 (布田 6-23-1 品川通り沿い)

申込: **地域包括支援センターときわぎ国領へ電話にて申込 (9月20日受付開始)**



布田小地区ハッピータウン協議会

認知症サポーター&みまもりさん ダブル講座

近所の高齢者の見守りや安否確認のポイントを学ぶ「みまもりさん養成講座」と認知症についての正しい知識や理解を深める「認知症サポーター養成講座」を二本立てでお話する講座を行います。10の筋力トレーニングの体験も行います。

日時: 10月 8日(土) 13:30~15:40

会場: こころの健康支援センター 2階 (布田 5-46-1)

申込: **不要 直接会場にお越しください!**



ケアラーカフェ in 染地「生活を支える福祉用具あれこれ」

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」。10月は福祉用具業者の方をゲストに招き、生活に役立つ福祉用具の紹介をいたします。

日時: 10月 18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!**



事例から学ぶ介護サービス ~多摩川住宅に住むタマさんの暮らし~

もし病気やケガ等になり、生活を続けるためいろいろなサービスが必要になったら... 多摩川住宅口号棟で一人暮らしをしているタマさん(仮名)を事例として、介護保険制度や様々なお役立ちサービスを紹介いたします。どなたでもご参加いただけます。

日時: 10月 26日(水) 10:00~11:30

会場: 多摩川住宅口号棟集会室

申込: **不要 直接会場にお越しください!**



介護教室①② 歯と口からはじまる健康づくり~歯生活を整えよう~

歯と口には欠かせない大切な役割があります。高齢期の元気の秘訣。予防・改善のチャンスです。ぜひご参加ください!

日時: ①11月 11日(金) 13:30~15:00

「オーラルヨガを体験しよう! 口腔リハビリは最大の認知症予防」

②11月 17日(木) 10:30~12:00

「オーラルフレイル 口腔ケアから始まる予防」

講師: ① リハビリデイサービスゆずりは 小野施設長 ② 優歯科クリニック 峰院長

会場: 市民活動センターあくろす 3階 (国領駅 徒歩1分)

申込: **地域包括支援センターときわぎ国領へ電話にて申込 (10月20日受付開始)**

※①・②どちらかのみ参加も可能です



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

みまもっと便り 2022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。



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

電話 050-5540-0860

FAX 042-433-6488

メール houkatsu@tokiwagi.org



- ・生活の負担が大きい
- ・物忘れがひどくなった
- ・退院後の生活が不安
- ・あやしい業者が来た
- ・介護サービスを受けたい
- ・認知症の診断を受けた
- ・介護予防の運動がしたい
- ・詐欺被害を受けた

お気軽にご相談ください!

## 台風接近時には最新の情報収集に努めましょう！

新型コロナ感染症の流行は依然として油断ならない状況が続いていますが、台風への備えも今一度確認しておきましょう。台風接近時には状況が刻々と変化します。最新の情報収集に努めましょう！また、身の安全のため避難についてあらかじめ考え、決めておきましょう！

<b>防災フリーダイヤル</b> <b>0800-8000-903</b> 防災行政無線で放送された内容が電話で確認できます。	<b>ラジオ 調布エフエム 83.8 MHz</b> <b>J:COM ケーブルテレビ デジタル 11ch</b> 調布市では調布エフエム、J:COM ケーブルテレビとの協定で、災害時には地域の情報など被災者が必要とする情報が提供されます。
<b>調布市防災河川情報ポータルサイト</b> <b>https://chofu.bousai-bec.jp</b> パソコンやスマホで調布市の河川情報(水位)を確認することができます。	<b>調布市防災・安全情報メール c-bousai@sg-m.jp</b> 気象情報や地震情報をお知らせします。このアドレスに空メールを送信すると返信メールが届きます。メールに記載のアドレスにアクセスし設定してください。

## 避難についてあらかじめ考え、決めておきましょう！

「調布市洪水ハザードマップ」を活用し、日頃の備えや避難所・避難路を確認しておきましょう。避難所へ速やかに移動できない状態の方は、「いつ」「どこへ」「誰が(誰と)」避難できるかを予め考え、決めておきましょう。



団地・マンションの上階の近隣住民宅へ避難する日頃のご近所付き合いを通して、いざというときに住民同士で助け合える関係づくりが大切です！

安全な場所にある親族・知人の家等へ避難する頼れる親族や知人がいれば、連絡を取り合いあらかじめ安全な場所へ移動しましょう！

避難所へ移動できる早めの段階で避難する雨風が強くなってからの避難は非常に危険です。情報を確認し早めの行動を心がけましょう！

## 地域ケア会議「高齢者を狙う悪徳業者から身を守ろう」開催

6/30 地域ケア会議「高齢者を狙う悪徳業者から身を守ろう」を開催。染地地域福祉センターから ZOOM 中継を行い、5 会場 63 名、ZOOM 参加 37 名、計 100 名の参加がありました。警察と消費生活センターから熱いお話をいただき、地域住民もケアマネ等の介護関係者も詐欺被害防止への意識を高めることができました！



〇×クイズでひと盛り上がり



ライオンズマンション調布 26名



多摩川住宅八号棟 7名



多摩川住宅ロ号棟 8名



ケアマネジャー等(オンライン参加) 37名



染地地域福祉センター 14名



多摩川住宅ト号棟 8名



警察の方の熱いお話！



自動通話録音機  
(高齢者は無償で借りられます)

「あやしいな・・・」と思ったら下記へ連絡を！

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

## 社会福祉士 実習生を受け入れています

9 月および10～11月とそれぞれ別の大学から社会福祉士を目指す実習生が当センターに来ています。個別相談に同行訪問したり、会議・研修に参加したり、地域の様々な活動に参加し、大変良い学びになっています。職員にとっても新しい風を感じ、良い刺激になっています。



10筋にも参加しています！

## 行政書士による成年後見講座開催

7/30 染地地域福祉センター(改修工事前の最後の講座となりました)にて、行政書士・李国彦氏による「成年後見」についての講座を行い、会場と ZOOM 合わせて 14 名の方が参加されました。制度の説明だけでなく、認知症に備える準備のポイントや実際に成年後見制度を活用した事例など、分かりやすい説明で大変好評でした！自分のため、家族のために今から備えておきましょう。



会場+ZOOM で行いました

## 染地児童館 こども向け認知症サポーター養成講座開催

9/21 に昨年に引き続き、今年も染地児童館にて認知症サポーター養成講座を行いました。小学生 22 名の参加があり(半分以上は1年生！)、認知症サポーターの証「オレンジリング」の皆で手作りしました。「にんちしょう」「おとしより」のことを考える良いきっかけになるといいなと思っています。



みんな熱心に話をきいていました！

## 「わたしの想い」Vol.2 作成中です

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、家族を大切にしている気持ち、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。お二人の話は小冊子『わたしの想い Vol.2』として編集し発行予定です。



昨年作成した「わたしの想い Vol.1～認知症とともに生きる～」はネット上のプラットフォーム『note』に掲載されています。こちらの QR コードからアクセスしお読みいただけます！Vol.2 も完成次第掲載する予定です。



「わたしの想い」  
(note)

## 出前講座 ぜひご依頼ください！

下記について知りたい・学びたい団体、サークル、自治会、管理組合等はぜひご相談ください！無料で開催させていただきます。オンライン(ZOOM)を使用した講座も可能です。

- \*介護保険・介護サービス
  - \*ACP(もしバナゲーム)、終活
  - \*高齢者向けの施設・老人ホーム
  - \*高齢者の見守り
  - \*防災・マイタイムライン
  - \*サギ被害防止
  - \*認知症サポーター養成講座
  - \*フレイル、10の筋力トレーニング
  - \*お薬 Q&A
  - \*福祉用具、住宅改修
- ※これ以外にもご相談ください！

