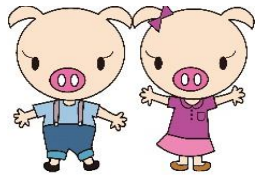


調布市地域包括支援センター ちょうふの里



# みまもっと便り

令和3年10月号

**調布市地域包括支援センター ちょうふの里**  
**住所: 調布市西町290-5**  
**電話: 042-441-6655**

**(サツセンター)**  
**住所: 調布市上石原3-54-2**  
**電話: 042-444-5151**

担当地域: 富士見町1丁目、2丁目 (1~10・13~23)、3・4丁目  
 下石原1丁目 (1~9・36~51)、下石原2丁目 (1~38)  
 下石原3丁目 (1~17・28~50)  
 飛田給全域・上石原全域・西町全域・野水全域

お近くのセンターにご相談ください。

## 調布市 見守りネットワーク 『みまもっと』

調布市では、高齢者や支援が必要な方が、地域で安心して暮らしていくために、見守りネットワーク事業(通称 みまもっと)を推進しています。

皆様のお近くで暮らす心配な高齢者について、何か気づいたことがありましたら、ぜひお気軽にご相談下さい!

## 自宅でする!! 10の筋力トレーニング

動画を公開中 「自宅で簡単 10筋体操(初級編)」

「自宅で簡単 10筋体操(初級編)」をyoutubeで見ながら、ご自宅でおためしください。

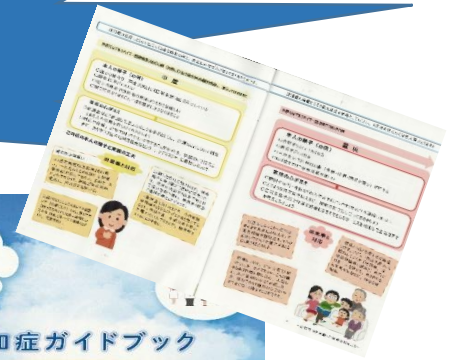
調布市動画ライブラリー「自宅で簡単! 10筋体操(初級編)」(youtubeサイトへ外部リンク)

フレイル(虚弱)予防のために、自宅で体を動かしてみませんか。  
 「簡単 10の筋力トレーニング」の初級編(1から4の体操)を動画配信中です。





# 認知症ガイドブック・在宅医療ガイドブック よい見やすくなりました！



## …認知症ガイドブック

認知症を正しく理解し、お互いに備えていくための情報がわかりやすくまとまっています。受診をしたいけれどどうしたらよいか、認知症と診断されたけれどどんな心構えでいけばよいか等、具体的な事例やチェックリストとともに役立つ内容が満載です。



## …在宅医療ガイドブック

「退院することになったけど、以前のように生活できるかな」「そろそろ通院が大変になってきた」等の困りごとは、誰にでも起こりうるものです。在宅医療ガイドブックは、今後の生活の手助けとなるような在宅医療の仕組みや相談先についてまとめています。

両冊子とも、調布市役所・地域包括支援センターでお渡しできます！

## 出張出前講座

調布市見守りサポーター

## 「みまもりさん」養成講座

地域で暮らす高齢者を身近でさりげなく見守る人が調布市見守りサポーター「みまもりさん」です。地域での見守りに役立つ知識を身に付けていただくための講座内容になっています。

コロナ禍によって、人との交流が減少している昨今、ますます地域での見守りが必要とされています！



町内会・地域のお仲間同士での受講・地域の勉強会・社内勉強会などにぜひお役立て下さいませ。

…他にも様々な内容で出前講座を行えますので、お気軽にご相談ください。＊費用はかかりません。

