

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4年6月号

～ 愛犬とともに地域の見守り ～

わんわんパトロール



● わんわんパトロールとは

調布市へ登録し、地域の防犯力向上のために、愛犬の散歩と併せて地域の見守りを行う活動です。活動時間、散歩コースは自由なので、どなたでも気軽に参加できます。

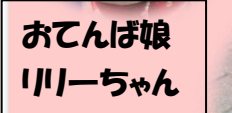
ボランティア保険の加入の補助や活動をサポートするグッズが貸与されています。調布市ではご協力いただける方を募集しています。



和やか
ころまるくん



おちゃめな
ココちゃん



おてんば娘
リリーちゃん



癒しの
ゴローくん



お問い合わせ先
調布市総合防災安全課 生活安全係
042-481-7547

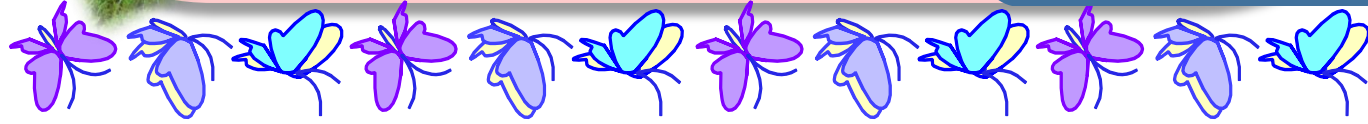
ふじみパトロール隊 三浦 信一さん

ふじみパトロール隊では、わんわんパトロールによる見守り活動もしています。

地域や子供たちの安全を守りたいという思いから発足した、地域有志によるボランティア団体です。調布市立石原小学校の学区地域などで、20年を超えて街の安全を見守り続けています。



調布市見守りサポーター
“みまもりさん”にも登録して
くださっています!!





調布市みまもいネットワーク事業

みまもっと

調布市見守りネットワーク
「みまもっと」キャラクター
みまもっくん



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、ぜひお気軽に地域包括支援センターにご相談下さい！

調布市地域包括支援センター **ちょうぶの里**

職員の紹介

メインセンター



主任ケアマネジャー
甲斐 知美



社会福祉士
竹内 悦子



センター長
介護予防看護師
原口 彰男



認知症地域支援推進員
岩崎 亜紀



介護支援専門員
吉川 晃江



見守りネットワーク
上片野 麻美

旧姓は花形です！
名字が **上片野**
(かみかたの)
に変わりました☆

サブセンター



主任ケアマネジャー
竹下 道子



社会福祉士
栗田 真由子



介護予防保健師
米沢 久美子



介護支援専門員
村田 純子





ふらっと喫茶

認知症は誰もがなりうるものであり、身近なものとなっています。ふらっと喫茶は語ろう♪ 学ぼう♪ 繋がろう♪をテーマに月1回開催しており、「介護」のことや「もの忘れ」について、それぞれ知りたい情報を得られ相談できる場です

誰もが気兼ねなく立ち寄り、交流できる場にしていきたいと思っています。現在はコロナウィルス感染対策のため、事前予約をお願いしています。



毎月：第2水曜日

13:30~15:30

※9月は第3水曜日 9/21

会場：ちょうふの里サブセンター2階



お問い合わせ先

青木病院 認知症疾患医療センター 042-483-1399
ちょうふの里サブセンター 042-444-5151

介護予防

10の筋力トレーニング



10の筋力トレーニング体験会
(西部地域福祉センター)

動画を公開中 「自宅で簡単 10筋体操(初級編)」

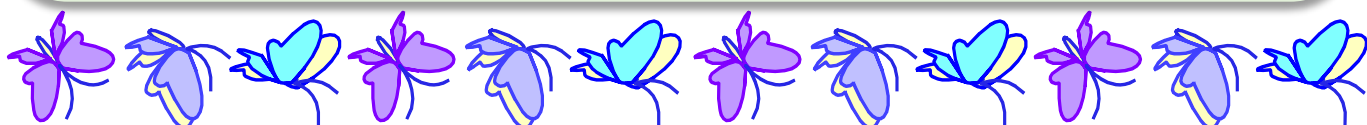
「自宅で簡単 10筋体操(初級編)」をyoutubeで見ながら、ご自宅でおためしください。



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)

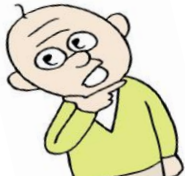
**フレイル(虚弱)予防のために、地域の仲間と健康づくりや自宅で体を動かしてみませんか。
「簡単 10の筋力トレーニング」の初級編(1から4の体操)を動画配信中です!**

10の筋力トレーニングは、10年後も変わらず元気に過ごすために!!
生活に必要な筋力に働きかける運動です。住民主体で取り組むことがフレイル予防のポイント!
地域包括支援センターでは地域の皆さんのフレイル予防の取り組みを応援しています。





- 介護保険を申請したい
- 近所や知人で気になる人がいる
- 介護予防したい
- 入退院後の生活に不安がある
- 認知症かもしれない、心配
- 出前講座をしてほしい



たとえば・・・こんな時にご相談ください！



「地域包括支援センター」は調布市役所からの委託を受け、高齢者やそのご家族の総合的な相談・支援・調整を行う機関です。介護保険の申請や介護予防をはじめ、退院後の在宅生活に向けた支援など、様々なサービスの利用調整をしています。また、虐待の早期発見・防止の相談支援を専門職がチームで取り組んでいます。ちょうふの里・サブセンターの専門職が一体となってセンターを運営しています。

ご相談にはお金は一切かかりません。ご連絡をいただければ、職員がご自宅や病院等を訪問し、ご相談をお受けすることも可能です。

調布市地域包括支援センター ちょうふの里

お近くのセンターにご相談ください。



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



(サブセンター)
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)、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

開所時間：月曜日～金曜日 9時～18時・土曜日 9時～17時

