

# 調布市地域包括支援センター

## 包括・仙川便り 2022.4

地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした地域の相談窓口です。仙川便りでは様々な活動報告や知っ得情報をお届けします。桜の咲く暖かい良い季節になりました。まん延防止法も解除になり、包括仙川横のサロンスペースでも10の筋力トレーニングを再開しています。感染対策を取りながら、今後も色々な所で活動が再開できるとよいですね。

### ■年度初めの地域包括支援センター職員紹介！

去年の4月から圏域が変わり、調和小と若葉小の小学校区にあたる地域を中心に活動しております。皆さん、覚えてもらえましたでしょうか？ 各職員からの一言です。



センター長  
社会福祉士  
麻生

職員がそれぞれの専門性を活かし、協力して頑張りたいと思います。今年度もよろしくお願いいたします。



主任  
看護師  
武口

「元気に！長生き！」が一番ですが、そうもいかないのが人生です。皆さんが、地域で良い塩梅で生活を続けていけるように相談、支援させて頂きます。認知症や在宅医療、気になったら早めにご相談下さい。



主任介護支援専門員  
下条

主に介護保険についてご本人・ご家族、時には地域のケアマネジャーさんの相談に乗っています。気軽にお話しできるような雰囲気作りを心掛けています🍀🍀🍀



社会福祉士  
秋山

困った事、どこに相談したらよいか解からない時、近隣で心配な高齢者や支援が必要じゃないかな…という方がいらしたらいつでも包括に相談して下さいね。今年度も地域の皆さんのお役に立てるように頑張ります！



看護師  
坂部

いつまでも自分で自分のことができるように！介護予防に取り組みましょう。10の筋力トレーニングは日常生活に必要な筋肉や体の動きを身につけることができる体操です。是非始めましょう！



社会福祉士  
田澤

あっという間の1年だったと思います。いまは市の施策を多く取り組んでいます。困りごと等お気軽にご相談下さい！



社会福祉士  
伊藤

うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。お散歩がてら、お気軽に包括仙川にお立ち寄りください。ご相談受け賜ります。

## 10の筋力トレーニング

### かわせみ会

都営入間町2丁目アパートの集会室では、かわせみ会が10の筋力トレーニングを毎週金曜日、午前10時30分から行っています。

かわせみ会はただいま、一緒に参加してくれる方を募集中です！参加費は1回100円。近隣の方で運動したい！やってみたい！と参加希望の方は是非、包括支援センター仙川までご連絡下さい。一緒に運動しましょう！



## ★空とべ！つじ

毎月第4土曜日 15:00~カフェ空と大地と（東京さつきホスピタル横）にて「空とべ！つじ」を開催！老若男女、世代を超えての交流の場を目指しています。記念すべき第1回目は、昔懐かしい遊びを子供から大人まで一緒に楽しみました。子供や若者は、初めてのあやとりや折り紙に興味津々、大人たちは忘れかけた記憶を辿り、皆夢中になり、あっという間の時間でした。まだまだ、遊び足りない様でしたので、次回も昔遊びをします。次回は4月23日開催です。お待ちしております。

本の交換会も同時開催しています。読まなくなった本も是非お持ちください。



### ■お花見シーズン到来！

まん延防止法も無事明けて、2年ぶりのお花見、楽しみです！でも酒盛りはまだ我慢です！！野川沿いの桜もきれいに咲いています。お散歩がてら野川散策はいかがでしょうか？密を避けて一所に立ち止まらず歩きながら今年の桜を楽しみましょう。来年こそ、心おきなくお花見ができることを願いつつ・・・



野川と桜  
と京王電鉄  
3/26 撮影

地域包括支援センター仙川  
〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2  
電話 03-5314-0030  
FAX 03-5314-0031  
受付時間  
月～金 午前9時～午後6時  
土・祝日 午前9時～午後5時