

..... 城山自治会 防災の取り組み

城山自治会は、土砂災害や急傾斜地崩壊のおそれがある地区が多く、防災に対する意識が特に高い自治会です。大地震の時にどう動く？はじめの5分で何をする？災害時の地域での取り組みについて、調布市総合防災安全課の方に講義をして頂き、それを元に自治会の皆さんで話し合いを行いました。マイタイムラインを作って個人として、地域として、どう動くのかを考えました。どなたも5分では地域としての動きまではなかなか考えられませんでした。しかし、自宅で何かの下敷きになっている人の救助にはいち早い対応が必要です。なるべく早く（できれば5分内）共助に向かう事を皆さんで共有しました。そして会員名簿を更新し、支援の必要な人の理由を明確にする事、毎年、避難訓練で行っているように無事であったら旗を掲げる事を再確認しました。また、夏にはキャンプを行い、ロープの縛り方や屋外調理など、災害時に役立つことを多く学びます。子供や若い世代の人達もキャンプを楽しみながら防災訓練も同時に行えるように工夫をしているそうです。



★桐朋学園女子部避難所開設訓練★

市役所と協定を結んだ仙川町の桐朋学園女子部は風水害時に体育館を避難場所として開放して下さる事になりました。調布市職員、桐朋学園女子部教職員、若葉学校地区協議会他で避難所開設訓練を行いました。発熱者と一般避難者の動線も分け、要配慮者には厚手の敷物が用意されていたり、ペットはゲージに入っていれば同行できるなど、出来る限り避難者の事情に配慮されていました。コロナウイルス感染拡大防止のため、一般避難者スペースは1人当たり2m×2mの敷物が用意され約100人の収容が可能です。



★ご近所さんの活動をちょっと紹介★

1人では続かないから...とご近所で声掛け合ってラジオ体操始めたそうです。体操の後に散歩したり、ちょっと話をしたり、早寝早起きで体調も良く過ごせるようになったとの声も！近所で出来る事を考えてみるのも良いですね～！

♪新入職よろしくお祈いします♪

はじめまして！
初めて仙川駅に降り立ち、調布のステキな街並みに感動しております。
趣味は卓球、最近ハマっているのは娘と『マツケンサンバII』を踊る事です。
皆様とお会いしお話しするのを楽しみにしています。



社会福祉士
精神保健福祉士
しんがき
新垣 真理子

お問い合わせ
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

調布市地域包括支援センター

包括・仙川便り 2022.8

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。

新型コロナウイルス感染者がどこまで増えていくのか心配な日々ではありますが、今夏もコロナウイルス感染拡大防止と合わせて熱中症予防をしなければなりません。

屋外等で会話をしない時はマスクをはずそう！

エアコンつけて換気しよう♪

暑さを避けて涼しい日陰へ！

喉が渇いていなくても水分補給しよう！

日頃から体調管理をしよう

涼感グッズプレゼント！
包括でお渡しできます
※数に限りがあります

と言う事で...夏を乗り切る特別講座を開催します。

「毎日のお食事にひと工夫」

～身近な食品の活用方法～

日時 8月 31日(水) 10:00～12:00

場所 包括支援センター仙川 サロンスペース

講師 ベネッセスタイルケア 栄養士：小林雄大氏

参加費：無料 定員 15名 *お弁当のお土産付

ひと手間・ひと工夫で
賢く栄養・脱水予防





9月は「認知症サポート月間」です。～知ろう・語ろう・考えよう～



調布市では9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、9月を「認知症サポート月間」とし、キャンペーンを実施します。

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では9月を「認知症サポート月間」としました。認知症の方の6割が在宅生活を送る中、地域で暮らす認知症の方にさりげない支援の手が行き届く街づくりを目指しています。「認知症サポート月間」では、認知症や認知症予防について学び、認知症当事者・家族・認知症支援者の声を聴き、認知症への理解を深め、認知症になっても暮らしやすい街づくりについて考えるきっかけづくりを行っていきます。期間中は、認知症に関するイベントや日々、認知症支援に携わる皆さんの活動のご紹介をしています。

認知症サポート月間 2022.9.1-30		ラインナップ		市民講座	カフェ	認知症サポーター	専門職向け講座																																
9/2 金	13:00-14:30 「認知症とリハビリテーション」講習会 調布リハビリ連絡協議会 西調布体育館	9/4 日	13:30-15:00 だれでもカフェ ぶちぼあん 会ぶちぼあん	9/6 火	13:00-15:00 花カフェ 会ヘアサロン 「ラリス」	9/7 水	10:00-11:30 認知サポフォローアップ講演会 「妻、母、サポーターとして若年性認知症当事者さとうみきさんのお話」 会たづくり映像シアター	9/8 木	10:00-12:00 講演会「認知症になって困ること…お金・未来のこと」 任意後見制度について 会調布メモリードホール	9/10 土	10:00-11:30 「認知症の方の生活を支える福祉用具利用体験会」 福祉用具事業所 会西調布体育館	9/13 火	14:00-16:00 認知症講演会「認知症とともに地域で生きる！地域で支える！」 青木病院 & 東京さつきホスピタル 会たづくり映像シアター	9/14 水	10:00-11:30 介護予防講演会 「今日から始める認知症予防」 高齢者支援室 会グリーンホール小ホール	9/15 木	14:00-16:00 メイプルカフェ 会メドウイン調布1階	9/17 土	13:00-15:00 クローバー 会あくろす	9/18 日	14:00-15:30 認知症サポーター養成講座 ゆうあい福祉公社 会たづくり映像シアター	9/20 火	10:00-12:00 複合型サービス講演会「認知症だからこそ地域で支える」 つつじヶ丘在宅総合センター 会調布メモリードホール	9/21 水	13:00-15:00 「認知症とともに生きる工夫を語ろう！」～2021年サポート月間丹野智文さん講演会上映～ 会からつと喫茶	9/24 土	15:00-16:30 空とべ！つつじ 会創造農園カフェ 「空と大地と」	9/25 日	13:00-14:30 だれでもカフェづくり 会調布ゆうあい福祉公社	9/27 火	13:00-15:00 仙川オレンジカフェ 会緑ヶ丘地域福祉センター	9/28 水	14:00-15:30 「軽度認知機能障害を学ぼう」 介護医療職向け講演会 ちようぶ在宅医療相談室 会ZOOM	9/29 木	14:00-16:00 メイプルカフェ 会メドウイン調布1階	9/30 金	10:00-11:30 CARE café@猿田彦珈琲 会トリエ京王調布C館	月～金	10:00-16:00 しばさき彩ステーション 会西田医院隣

認知症について学ぼう！

認知症とともに地域で生きる！ 地域で支える！

調布市は「認知症になっても安心して暮らせるまち・調布」を目指しています。なぜなら、認知症の方の割合が、自宅で生活を続けているからです。慣れ親しんだわが家、わが町で生活することで、物忘れや日時、場所の混乱など様々な認知症症状の不安も、いつもと変わらない場所があり変わらない人達がいて、支えつづけていきます。本人も家族も両方認知症を正しく理解し、受け止め、共に支え、わが家、わが町の生活を続けることが一番の地域です。

第一部 「認知症の基礎知識」 講座
～くささない、こわらぬ、ひとりではない～
青木病院認知症医療センター
センター長 青木 誠医師

第二部 「認知症とともに地域で生きる！地域で支える！」 討論
～2つの世界を行き交う橋を築き、認知症に寄り添って～
青木病院認知症医療センター・東京さつきホスピタル
調布市地域包括支援センター

第三部 「認知症予防体験」 実演・体験
～脳と体を使って楽しく認知症予防～
東京さつきホスピタル 理学療法士・主任 横山 剛氏

日時 2022年9月13日(火)
14:00～16:00
場所 たづくり8F 映像シアター
参加費 無料 募集人数 50名
申し込み・問い合わせ先
青木病院認知症医療センター
TEL 042-483-1399
平日9:00～17:00

認知症支援サービスと 地域支援について知ろう！

「認知症になって困ること…
お金のこと・未来のこと」
～任意後見制度について学ぶ～

～他人事じゃない、自分事で考えよう～
「認知症当事者と家族の心理について」

～毎日の不安を安心に変えよう～
「見守りサービスとしての配食サービス」

認知症だからこそ地域で支える
小規模多機能・看護小規模多機能型介護を知らう～

認知症の方の割合が自宅で過ごされています。認知症の症状に不安や毎日を通じ、変化が苦手なために、時に混乱し家族や周囲の人もびっくりするよう不安事が発生することも…毎日の不安を軽減し、混乱を安心へ変え、穏やかに暮らし生活を送られるよう様々な支援をできるのが、複合型サービス小規模多機能・看護小規模多機能型介護です。

認知症の方の生活を支える
福祉用具利用体験会

●参加費無料！ ●各回先着20名まで
●実際に利用体験できます！

Library
期間中
中央図書館
佐須・深大寺・国領
調和・若葉・神代
図書館分館

認知症テーマの特設コーナーで書籍をご紹介します

ちようぶ地域
リハビリテーション
連絡協議会
9月2日 金 13:00～14:30

「認知症とリハビリテーション」

☆認知症について知りたい、☆運動が、認知症の予防にもなるって聞いたけど…
☆コグニティブフレイル、コグニサイズって何？認知症の予防にもなるのかな

誰もがなり得る認知症。正しい知識を学び、自分事として考える機会にしましょう。認知症予防や認知症についての相談先など今から役立つ情報満載です。



認知症カフェへも遊びに来てね♪

認知症当事者・家族への 理解を深めよう！



認知症になった本人と家族の作品展

認知症と共に歩き、共に寄り添う家族の気持ちや生活に触れてみましょう。彼らを支える市民活動にも参加できます。お仲間も募集中です。

認知症になっても、独居で過ごしている方もご夫婦共に認知症の方も同居の家族が働いていても、サービスを上手に使い、地域支援に支えられ、変わらない生活を続けることができます。

お問い合わせ・詳細は・・・
各ちらしは、包括支援センター仙川にあります。
TEL 03-5314-0030
認知症サポート月間の詳細については、調布市役所HP、市報でもご覧いただけます。
<https://www.city.chofu.tokyo.jp>



QRコードから
もどうぞ♪