

# 調布市地域包括支援センター

## 包括・仙川便り 2025.12



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て得する情報をお届けします。



旧暦12月を「師走」(しわす・しはす)または「極月」(きわまりづき・ごくげつ・ごくづき)と呼び、現在でも12月の和風月名で使用されています。



2025年最後の月。皆様はどのようにお過ごしでしょうか。



### 介護教室(活動報告)

10/25に介護教室「介護予防はしなやかな身体から」を実施しました。

ご参加ありがとうございました。

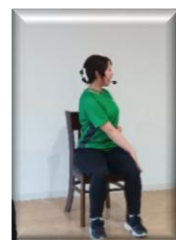
今回は、フレイル予防について講座を行いました。その中でも行動体力に注目し柔軟性やバランスなどについて話しました。その後、インストラクターの指導の下、着座のままヨガや筋力アップの体操を実施しました。参加された方から継続して開催してほしいとの声も聞かれました。機会があれば企画していきたいと思えます。



体力は一日にしてならず。

継続は力なり。

楽しく運動を続けていきましょう。



### \*地域ケア個別会議 実施報告\*

11/11に令和7年度・第2回地域ケア会議を神代団地集会所にて開催しました。今回は『認知症がある方の見守り』をテーマに、自治会・民生委員・UR

管理事務所・社会福祉協議会・ケアマネジャーなど様々な立場の方にお集まりいただきました。個別の事例を用いて住み慣れた地域で暮らしていくために必要な支援(地域とのつながり)や、不足している社会資源(居場所)など地域の課題について意見交換ができました。問題解決に向けて今後さらに検討し皆さんと一緒に地域づくりを進めていければと思います。



## 出前講座 「いろいろ食べポ」

「食事に気を付けているけど、一日にどのくらい食べればいいのか」との質問がありました。そのため、食事摂取量についての講座を実施しました。

参加された方からは、「一日の摂取量が掌で目安が分かるのは驚いた」「一日7点を目指すのは大変ね」とのことでした。



出前講座を承ります。

「こんなこと知りたい」「これはどうなの？」があればご相談ください。出前講座についてご説明いたします。

## 出前講座 「社会参加」

「10の筋力トレーニングを始めたい」とのお話がありました。立ち上げの際にフレイル予防についての講座を行いました。その中でも社会参加についてお話をすると「コミュニケーションの大切さが分かりました」「集まっての体操もいいですね」とのことでした。



## 年内最後の介護教室 「教えて！困った時のお助けごはん」

皆さんは、風邪で食欲がない、口内炎ができて痛い、入れ歯が合わなくて食べづらいといったとき、食事をどうしていますか？  
食べないですませてますか？  
今回、この困った時の食事について聞いてみませんか。

日時：12月13日（土）  
13：00～14：30

会場：神代団地 集会室



問い合わせ・申し込み先  
地域包括支援センター仙川

## 12/20（土） 空とベ！つつじ クリスマスイベント

場所：創造農園カフェ「空と大地と」

時間：15：00～16：15

問い合わせ：地域包括支援センター仙川



近くに電車もある素敵な  
カフェスペースで地域の方  
との交流を楽しみます♪

## ～年末年始について～

年末の開所は、12月29日まで、  
年始は1月5日からとなります。

12/30～1/4 までは緊急電話相談  
として、携帯電話に転送となります。

調布市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

アクセス：  
Google マップに  
つながります。⇒

