

# 調布市地域包括支援センター

## 包括・仙川便り 2023.3

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。



調布市では「**認知症になっても暮らせるまち調布**」をスローガンに、認知症に関する啓蒙活動や認知症当事者・家族が住み慣れた場所で安心して過ごせるよう支援活動を行っています。

認知症サポーターの目印であるオレンジリング、認知症当事者や家族・専門職・地域の人など気軽に参加できるオレンジカフェなど、オレンジ色は認知症啓発のシンボルカラーです。世界アルツハイマー月間の9月に合わせ全国各地でオレンジ色の花を咲かせよう！という「**オレンジガーデニングプロジェクト**」の動きが広がっています。花を育てることをきっかけに認知症について考え、周囲の人と話し理解を深め、地域や社会との繋がりをもつことで、認知症になっても暮らしやすいまちを皆で創っていくことを目指しています。調布市でも**2023年9月の認知症サポート月間**で市内をオレンジ色に染めて活動を盛り上げたいと考えています。市内の包括支援センターではオレンジ色の花のマリーゴールド・キバナコスモスの種を配布中です。（種がなくなり次第配布終了）

### 大募集

包括仙川では多くの市民の方と花を育てるための場所を探しています。庭やベランダのプランターなど場所はどこでもかまいません。種まき・水やり・花が咲き収穫するまでを写真などで共有させてもらい、その様子を発信していく予定です。

ご協力の連絡をお待ちしています！



## ちようわ地区協議会主催『健康フェスタ』が開催されました

2月26日(日)3年ぶりの健康フェスタで、コロナ禍のなまった体を体力測定で厳しくチェック!そして、楽しく体を動かしました。100人近い老若男女の参加で大変賑わいました♪



日頃から運動を習慣化し体づくりに取り組んでいますか?今から体づくりをして、来年の健康フェスタで成果をチェックしてみは?!



~お知らせ~

### 10の筋力トレーニング パストラス成城



集会室にて開始しました。筋力アップを目指して、みんなで頑張っています!

### お問い合わせ先

#### 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

### 包括支援センター仙川

#### 「出張相談窓口」スタートしました!

地域の皆様により近く、より役立つ包括支援センターを目指し、2月より「出張相談窓口」を開設いたしました。初日の10日はあいにくの雪にかかわらず6組の来所がありました。内容は様々ですが気軽に相談できる場所への期待や必要性があることを改めて実感する1日となりました。毎月職員が交代で窓口に出てお待ちしておりますので、どこにあるのか場所を見に来るだけでも是非お越しいただければと思います。

なるほど!

日時 毎月第二、第四金曜日  
10:00~16:00

(12:00~13:00 昼休憩)

場所 神代団地  
第三集会所

🌸3月は10日・24日🌸

