

調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2025.6

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相談窓口です。
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。

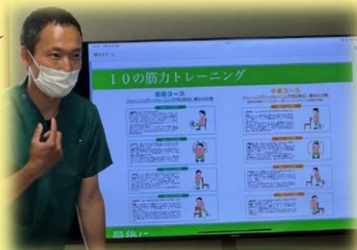


地域包括支援センターとは地域の皆様よろず相談所です。医療・介護・保健・福祉など多方面から様々な相談対応しています。

介護予防 腰のケア 開催しました。

5 月 26 日に地域包括支援センター仙川サロンにて腰のケアを開催しました。腰の痛みや脚のしびれは生活動作や歩行にも支障がでて外出も億劫に感じるようになります。症状の抜本的改善は困難ですが、姿勢改善や体操などで痛みやしびれを和らげることが出来ます。参加された方からも高評価でした。

えん訪問看護リハビリステーションの森田さんにお話しいただきました



みんなで元気!! いきいき講座

いつまでも自分らしくいきいきと過ごすための、フレイル予防講座です。生活習慣病の付き合い方と、健康を保つポイントをお伝えします!

日時 令和 7 年 6 月 13 日 (金)
10:30~12:00

場所 都営入間町 2 丁目アパート 集会室
(入間町 2 丁目 2 番地)

申込先 地域包括支援センター仙川
03-5314-0030

介護予防 耳の健康

会話が聞き取りにくい、何度も聞き返してしまう…等、耳の聞こえに関する悩みは多いと思います。簡単にできる耳の体操・補聴器の種類など、耳の健康について学んでいきましょう。

日時 令和 7 年 6 月 23 日 (月)
10:00~11:30

場所 調布メモリード

講師 認定補聴器技能士 宮入恵美子 氏

募集 15~20 名

申込先 地域包括支援センター仙川
03-5314-0030

神代団地内 みどり集会所



皆様が安心して生活できるよう支援していきます。地域の困りごと、一緒に考えていきましょう。

3つの機能で
振込め詐欺・迷惑電話を撃退!!

- 1 **警告メッセージで詐欺を防止**
『警告メッセージ』&『自動録音』で犯罪被害を防止
 - 2 **あっと驚くピンポンモード**
長時間電話や繰り返し返しの電話に対して注意を促すモードです
 - 3 **撃退率機能付き**
設置効果を実感できるから安心

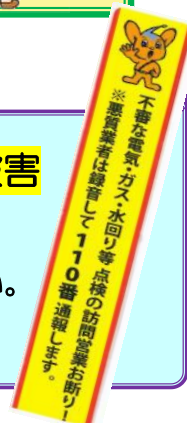
☆包括センター仙川でも受付が可能です！



『この電話は、詐欺等の犯罪被害
防止のため、動録音されます。』

ストップ詐欺被害

警察より配られました。
インターホン脇に貼ってください。
包括で配布しています。



FAX : 03-5314-0031



「空とべ! つつじ」に行こう♪

場所:創造農園カフェ「空と大地と」



仙川包括の地図です。
Google マップにつな
がります。