



調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2023.7

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。

調布市では9月を『認知症サポート月間』とし、認知症についての理解を深め「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して地域づくりを進めています。認知症への理解を深めるため様々な講座やイベントの計画が進行中です。

ボランティア活動の参加者 募集

『認知症サポート月間』では認知症当事者・家族と支援者の作品展が開催予定です。包括支援センター仙川・神代団地出張相談窓口では、作品展で展示するシンボルツリーのオーナメント作りなどボランティア活動を行っています。出入りは自由なので相談のついでや隙間時間など、どなたでも気軽に参加できます。

活動日：第2・4金曜日 10～16時
場所：神代団地 中央集会所3

オレンジガーデニングプロジェクト進行中

認知症支援のシンボルカラーである**オレンジの花**で調布市内を**オレンジ色**で染めよう♪♪という活動の輪が広がりを見せています。包括支援センター仙川エリアでは、認知症当事者の会をはじめ個人宅・集合住宅・自治会・クリニック・信用金庫・学童クラブなど現在51グループの協力を得て、種から植えた**マリーゴールド**と**キバナコスモス**の花が咲き始めました。9月にはたくさんのオレンジ色の花を咲かせられるよう、育てて下さる方や場所の提供もまだまだ募集しています。



骨の健康チェック!

超音波骨密度測定器
で測定



明治乳業ゆたか販売店さんが左足首で**年齢別骨密度**の測定を行ってくれました。自分の今の骨の状態を知って骨密度低下を予防し転倒や骨折を、しないような生活を考える機会となりました。

ひだまり
入間サロンの
皆さんと

かかとトントン運動で骨芽細胞が刺激されますよ

年齢より
高いわね!

骨芽細胞は骨を作る細胞を助けるそうですよ

1年後にまた測ってみましょう

●骨密度測定の際に、部位別筋肉や内臓脂肪チェックする体成分分析器をお借りして健康測定会を開催予定です。興味のある方はご連絡下さい●



★空とベ!つつじ マリンバコンサート★

100名近くの聴衆が集まり大盛況でした!!



今月は7/22通常開催。
参加お待ちしております。

毎月第4土曜日
15:00~16:30
場所: 創造農園カフェ
「空と大地」

★調布メモリード 10の筋力トレーニング★

7月の開催日
3(月)・15(土)・20(木)・26(水)
10時~11時

参加者
募集中

★認知症サポーター ステップアップ講座★

認知症サポーター養成講座を受講した方の応用編になります。9月の『認知症サポーター月間』のボランティアも募ります。

7月8日(土) 10:00~11:30
文化会館たづくり 12階大会議場
問い合わせ・申込み: ゆうあい福祉公社
電話 042-481-7711

★問い合わせ・申し込み先

調布市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



←アンケートお願いします。
包括便りバックナンバー→

