

# 調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.6

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。

新しい集いの場ができました！



10の筋カトレーニング  
始まりました。

【場所】メイングリーンレンタルホール  
目印：メイングリーンゴルフ場内  
クラブハウス1F  
【住所】菊野台 2-4-5



## 脳活プログラム

と体操の紹介  
参加無料

脳活に興味のある方必見。  
身体を使ったプログラムをご紹介します。  
毎日できる体操を実際に取り組んでみませんか？  
ご参加お待ちしております。

場所

地域包括支援センター仙川サロン  
調布市若葉町 2-22-2

日時

6/15 (月)・6/19 (金)  
11:00~12:00

### プログラム

- 一緒に脳活してみましよう
  - 講師：ゆずりは本部 杉谷有希氏
  - 10の筋カトレーニング
- 紹介：地域包括支援センター仙川 担当：林

他の10筋グループでも開催  
していきます。  
★詳細は、包括支援センター仙川  
担当までお問合せ下さい。

両日同じプログラムです



## 認知症アクションミーティングとは？

「認知症とともに、誰もが自分らしく当たり前に暮らし続けられる地域」を目指し、できること、やりたいことを話し、具体的な行動（アクション）を起こしていくための話し合いの場です。

**認知症アクションミーティング in 調布** 4/11・5/9の2日間（両日土曜）参加しました。様々な立場・経験をされた方々が集り、やってみたいこと・困っていることなどを話しました。認知症当事者の方が、「お弁当を作って出かけたんだけど、無理よね。」それを聞いた集まった方から「やってみようよ！」と声が上がりました。楽しく小さなアクションを起こすきっかけになったと感じました。楽しく、小さなアクション積み重ねていきましょう。



## 出張相談会開催しました！



プリリア調布国領の管理組の協力のもと、マンション内ホールにて地域包括支援センター仙川出張窓口を開催しました。参加された方から、「少し気になっていた事を、出かけるついでに聞いた。」「時間を気にしないで相談できた。」等の感想をいただきました。これからも、皆様の安心につながる活動を続けていきます。

## 熱中症注意

- 40℃以上を超えるような危険な暑さが増えてきます
- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう
- 💧 室内でも無理せずエアコンの利用を！
- 🧢 外出時は帽子を忘れずに

## 誰もがふらっと立ち寄れる場所

## 「空とべ！つつじ」に行こう♪



### 七夕イベント開催！

飾りを作って、飾って、皆さんと一緒に楽しみましょう。

令和8年6月27日（土） 15:00～16:30

場所:創造農園カフェ「空と大地と」 調布市東つつじヶ丘2-27-1



## 問い合わせ・申し込み先



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

FAX：03-5314-0031



仙川包括の地図です。Google マップにつながります。

