

認知症・ケアラー支援



認知症になっても安心して暮らせるまち 調布



佐藤

認知症地域支援推進員
(精神保健福祉士)

緊急事態宣言により自宅で過ごす時間が増え、コロナ禍以前よりも認知症発症への不安感や介護の負担感を強く感じている方が増えたのではないかと考えています。今後も認知症地域支援推進員として認知症サポーター養成講座やケアラーカフェの実施を継続しつつ、住民の皆様の声を反映した活動ができればと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

8/18 染地地域福祉センターにて

「認知症サポーター養成講座 & オレンジリングをつくろう」開催

夏休み中の小中学生も数名参加し、地域ボランティアと一緒に認知症についての学びを深め、オレンジリングを手作りしました。認知症の方を地域で支える「輪」がますます広がっていきますように！



【講座のお知らせ】

「認知症サポーター養成講座（会場兼オンライン）」

調布市で初めて認知症サポーター養成講座がオンラインで行われます。ご自宅から受講できます。認知症について学び、認知症の方を支援していきましょう！

日時: 令和3年10月14日(木) 14:00~15:30

会場: ZOOMを使用したオンライン および各施設

申込: 各会場へご連絡ください。ZOOMで参加される際も事前に各会場にて参加申込みと資料の受け取りが必要となります。

連絡: そんぽの家国領 TEL 042-440-1850

(国領町 6-12-11)

そんぽの家調布多摩川 TEL 042-440-2101

(多摩川 3-17-1)

ラヴィーレ仙川 TEL 03-3305-1165

(仙川町 3-2-9)

※主催はSOMPOケアであり、当センターは協力しています。



7/12、13 たづくりにて介護教室

「知って安心！認知症と介護のお金の話」開催

介護費用はどのくらいかかるのか、何を準備しておけばいいのかなど講師より熱くお話し、質問も多数あがり良い雰囲気での講座でした。



認知症当事者の方の想いをつづった小冊子

「わたしの想い」現在制作中

認知症になられても一人暮らしで頑張って生活しておられるA様(仮名)に先日広報協力員の野村さんがインタビューを行い、日々の苦悩や心がけていることなど貴重なお話をうかがえました。「わたしの想い」は完成次第、地域のみなさまにお渡しいたします。



【参加募集】

「ケアラーカフェ in 染地」

ご家族の介護をされている方が介護への思いを話したり、介護の工夫や情報を共有したり、時には励まし合えるお話の場です。申込不要です、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時: 毎月第三月曜日

13:30~15:00

会場: 染地地域福祉センター



調布市地域包括支援センターときわぎ国領 (布田・杉森・染地小学校区担当)

みまもっと便利 2021 秋号

新型コロナウイルスの流行は依然として油断ならない状況が続いていますが、台風への備えも今一度確認しておきましょう。台風接近時には状況が刻々と変化します。最新の情報収集に努めましょう！また、身の安全のため避難についてあらかじめ考え、決めておきましょう！

台風接近時には最新の情報収集に努めましょう！

防災フリーダイヤル

0800-8000-903

防災行政無線で放送された内容が電話で確認できます。

ラジオ 調布エフエム 83.8 MHz

J:COM ケーブルテレビ デジタル 11ch

調布市では調布エフエム、J:COM ケーブルテレビとの協定で、災害時には地域の情報など被災者が必要とする情報が提供されます。

調布市防災河川情報ポータルサイト

<https://chofu.bousai-bec.jp>

パソコンやスマホで調布市の河川情報(水位)を確認することができます。

調布市防災・安全情報メール c-bousai@sg-m.jp

気象情報や地震情報をお知らせします。このアドレスに空メールを送信すると返信メールが届きます。メールに記載のアドレスにアクセスし設定してください。

避難についてあらかじめ考え、決めておきましょう！

「調布市洪水ハザードマップ」を活用し、日頃の備えや避難所・避難路を確認しておきましょう。避難所へ速やかに移動できない状態の方は、「いつ」「どこへ」「誰が(誰と)」避難できるかを予め考え、決めておきましょう。※10月に「マイタイムライン」に関する講座を開催します。お便り中面を参照していただき、ご興味のある方はぜひご参加ください！



団地・マンションの上階の近隣住民宅へ避難する

日頃のご近所付き合いを通して、いざというときに住民同士で助け合える関係づくりが大切です！

安全な場所にある親族・知人の家等へ避難する

頼れる親族や知人がいれば、連絡を取り合いあらかじめ安全な場所へ移動しましょう！

避難所へ移動できる早めの段階で避難する

雨風が強くなってからの避難は非常に危険です。情報を確認し早め早めの行動を心がけましょう！



7/1 第1回地域ケア会議「コロナ禍でも途切れない地域の繋がりと助け合い」開催

たづくりにて、今年度1回目の地域ケア会議を開催しました。地域関係者や介護関係者が40名余りが集い、当センターの取組みの紹介や、コロナ禍における地域の高齢者の現状や課題の意見交換を行いました。顔の見える関係を通し、改めて地域の繋がりの大切さを感じるとともに、皆様とより良い地域づくりを実践していきたいです。第2回開催は12/2の予定です。



木々が色づき始める季節になりました。今年は金木犀や彼岸花の開花が早いように感じています。秋といえば食欲の秋、少しずつ気温も下がり食欲が出てきましたか？食べることは生きていくためではなく、コミュニケーションをとりながら楽しく食べることが大事と言われています。一日でも早く楽しく会食ができる日常が戻ることを期待しています。



細谷 センター長
(主任介護支援専門員)



道脇
介護予防プランナー



丸山
介護予防プランナー



中浜
介護予防プランナー

地域包括支援センターときわぎ国領

所在地

〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101

開所時間

月曜日～土曜日 9時～18時

※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

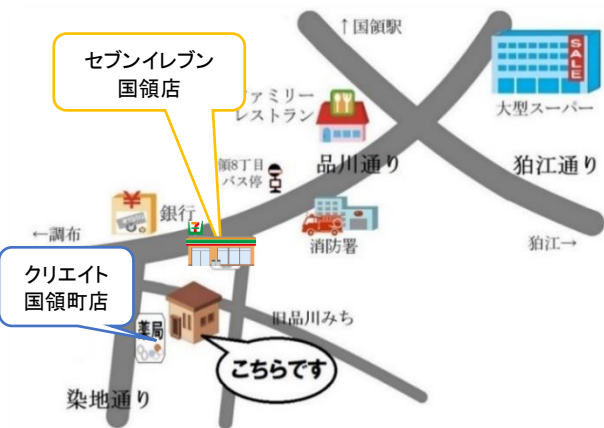
担当地域

染地、国領町6～7丁目、
布田5～6丁目、多摩川6～7丁目

電話 050-5540-0860

FAX 042-433-6488

メール houkatsu@tokiwagi.org



権利擁護



新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、詐欺被害や家庭内トラブルなども増えています。感染予防に気を付けつつ、なるべく心と身体も健康でいられるよう心掛けて下さい。大変な時代ですが、こんな時こそ、家族や地域での助け合いが必要です。私たちもお力になれるよう頑張ります。

田中 権利擁護担当
(社会福祉士)

『自動通話録音機』高齢者は無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者がお住まいの家に無料で貸し出しています。犯人に対して特殊詐欺対策をしている旨の警告を与えることで特殊詐欺被害を未然に防止します。

自宅の固定電話に簡単に取り付けことができ、複雑な操作も必要ありません。当センターにご連絡いただければ在庫がございますのでお貸し出しが可能です。必要であれば取付のお手伝いもいたします。

※貸与希望の方は当センターもしくは下記にお問い合わせください。
調布市総合防災安全課 (たづくり西館3階) 電話 042-481-7547



8/2 染地地域福祉センターにて「詐欺被害防止講座」を開催

調布警察署の方にお話しいただきました。市や警察を名乗る人から、身に覚えのないお金の返還や詐欺被害について電話や訪問を受けてもすぐに対応せず、必ず市や警察署に電話をして本当の話かどうか確認しましょう！



もしも不審な電話や訪問を受けてしまったら・・・

調布警察署

042-488-0110 に
電話しましょう！

介護予防



大関 介護予防担当
(保健師)

コロナが流行し以前よりも外出する機会や人と話す機会が減少しています。それにより筋力や気力が低下しフレイル(寝たきりの前段階)になるリスクが高まっています。フレイル予防として住民の方が集まって体操するグループがあります。ご興味がありましたらぜひご相談ください。ともにより健康に過ごすことができるようにしていきましょう！

7/3 染地地域福祉センターにて「フレイル予防講座」を開催

保健師より「フレイル≡心身の虚弱状態」を防ぐためのポイントをお話し、また、もしも介護サービスが必要になった時の介護保険申請等の流れを説明いたしました。



介護予防10の筋カトレーニング「あゆみ会」

介護予防の取組み「10の筋カトレーニング」は多摩川住宅や染地地域福祉センターでも定期的に行われていますが、新しく染地ふれあいの家にて自主サークル『あゆみ会』として始まりました。



【出前講座のお知らせ】

「やってみよう！介護予防『10の筋カトレーニング』 in 布田」

調布市が介護予防の取組みとして推進している「10の筋カトレーニング」。布田小学校区でもこのトレーニングを広めていきたいと思っております。やってみよう！方、自治会やサークル活動に取り入れたい方、ぜひご参加ください！介護保険の申請や介護サービスについてもお話いたします。

日時: 令和3年11月2日(火) 10:30~12:00

会場: こころの健康支援センター

内容: ①フレイル予防と10の筋カトレーニングの解説・実践

②介護保険と介護サービスについて

定員: 30名

申込: 地域包括支援センターときわぎ国領へ
電話またはメールにてお申込ください。



10の筋カトレーニング

見守りネットワーク「みまもっと」

「見守り」+「もっと関心を、もっとつながりを」=「みまもっと」



小嶋 みまもっと担当
(社会福祉士)

コロナ禍で会えなくなった方、久しぶりに会った方で、心配になったり困った様子はありますか？生活が大変そうだったり、物忘れがひどくなった方はいませんか？皆様のちょっとした気づきが困っている方を見つけ、助けていきかけとなります。みんなで見守り支え合える地域をつくらせていきましょう！

地域包括支援センターの心強い味方「広報協力員」

地域包括支援センター事業のお手伝いをいただいたり、地域の見守りをしてくださるボランティア「広報協力員」。当センターには現在17名おり、様々な場面でご協力をいただいています！



認知症サポーター養成講座で
オレンジリングを手作りしました！

布田小・杉森小・染地小学校 地区協議会に参加しています

各地区協議会において防災訓練のお手伝いや地域の情報交換、様々なイベントの紹介や協力をを行い、当センターが地域の身近な存在であるよう働きかけています。



ZOOMを使用した運営委員会
(布田小地区ハッピータウン協議会)

7/11 西山谷東部自治会にて 「高齢者の見守りについて (みまもりさん養成講座)」を開催

ゆうあい包括と合同で見守りについての講座を実施しました。自治会やサークル等の団体でも積極的に出前講座を行っています。地域での見守り合いの意識を高めていきましょう！



出前講座の依頼はお気軽にご連絡ください！

【出前講座のお知らせ】

「水害から身を守るために ～みんなで作ろうマイ・タイムライン～」

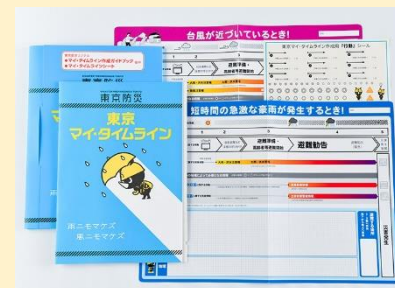
2年前の10月、台風19号は調布市にも大きな被害をもたらしました。水害時の逃げ遅れゼロに向け、「いつ」「誰が」「何を」をあらかじめ時系列で整理した自分自身の防災行動計画(マイ・タイムライン)について説明し、作成のお手伝いをする講座を開催します。

日時: 令和3年10月28日(木) 10:30~12:00

会場: 染地地域福祉センター

定員: 20名

申込: 地域包括支援センターときわぎ国領へ
電話またはメールにてお申込ください。



東京マイ・タイムライン



【出前講座のお知らせ】

「コロナ禍における高齢者の見守り ～見守りサポーター『みまもりさん』養成講座～」

コロナ禍で人と接する機会が減り、以前と比べてご近所さんやお知り合いで「生活が大変そう」「物忘れが増えている」「あやしい業者が出入りしている」など、心配な高齢者はいませんか？人付き合いが減っている今だからこそ、地域の住民同士で見守り気にかけてくれるポイントをお話させていただきます。

日時: 令和3年11月13日(土) 14:00~15:30

会場: 染地地域福祉センター

定員: 20名

申込: 地域包括支援センターときわぎ国領へ
電話またはメールにてお申込ください。



高齢者等の見守りガイドブック



問合せ・相談・講座申込みは・・・調布市地域包括支援センターときわぎ国領

電話 050-5540-0860 メール houkatsu@tokiwagi.org