

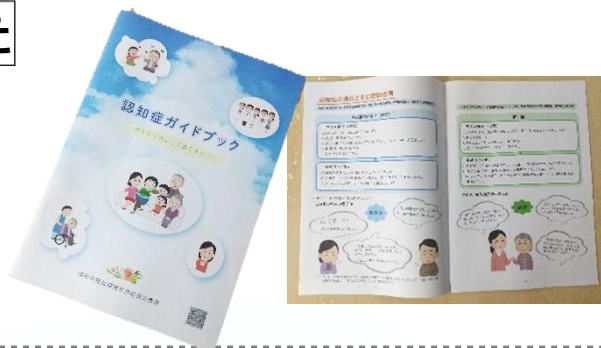
「わたしの想い Vol.1」作成いたしました

地域で生活されている認知症をお持ちの方の日々の想いをしていただけ生で発信する小冊子「わたしの想い」を作成しました。なかなか知ることのできない当事者の皆様の想いに耳を傾けていただければと思います。地域の皆様に随時配布してまいります。今後もシリーズ化していきたいと思っております。



認知症ガイドブックが新しくなりました

コロナ禍において人との交流が減り、物忘れがひどくなるなど高齢者の認知症の進行が懸念されています。調布市では「認知症ガイドブック」が改訂し内容が充実しています。市のHPからダウンロードでき、当センターでもお渡しできます。ぜひご活用ください。



介護予防の運動「10の筋力トレーニング」

多摩川住宅・染地地域福祉センター・染地ふれあいの家でさかに行われています。イスさえあれば行えるトレーニングです。今後は布田地区でも立ち上げていきたいと考えています。サロン、サークル、自治会、老人クラブなどの活動に取り入れたい方、ぜひ当センターにご相談ください。保健師がこのトレーニングの解説を行うため、訪問いたします。



ケアラーカフェ in 染地

毎月第3木曜日 13:30~15:00

染地地域福祉センターにて開催しています！

家族の介護をしている方、してきた方、するかもしれない方。みんなで介護についてお話しする場所です。申込不要です。お気軽にご参加ください！



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

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）

みまもっと便り 2021 冬号

新型コロナウイルス感染症の流行はひとまず落ち着いてきましたが、今度はインフルエンザの季節となりました。油断することなく感染症予防を心がけましょう。寒い日が続くと外出もおっくうになりがちですが、買物や散歩などできる限り外に出る機会をつくり、身体を動かしたり気分転換をしましょう！



お困りの際は地域包括支援センターときわぎ国領へご連絡ください！！

「地域包括支援センター」は市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職がみなさまのお困りごとに対し相談支援を行っています。

介護のこと、病気や健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。ご自宅に訪問しお話しうかがえます。



調布市地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

**地域包括支援センターときわぎ国領
様々な取り組みをSNSで随時発信中！
パソコン・スマホでぜひご覧ください！**



10/18 介護予防の運動「10の筋力トレーニング」、多摩川住宅ロ号棟で数か月ぶりに再開し高齢者 30 名超が参加され、当センターの保健師も参加しました。自治会と住民の皆様が口々に「再開」と「再会」を喜ばれていました。引き続き感染症予防に留意しつつ、皆様のエネルギーに力添えしていきたいです。



10～11月に市内8ヶ所の地域包括支援センターとゆうあい福祉公社が協力し合い、イトーヨーカドー国領店の全従業員(!)に認知症サポーター養成講座を少人数ずつ実施しました。当センターも2回講師を担当いたしました。地域のあらゆる場所で認知症の方を支える輪が広がっています！



10/28 染地地域福祉センターにて「水害から身を守るために！マイタイムライン講座」を開催いたしました。2年前に調布市も台風による大きな被害を受けました。この地域で生活を続けていくために、防災への意識を繰り返し高め広げていきましょう。



11/2 こころの健康支援センターにて「10の筋力トレーニング&介護保険講座 in 布田」を開催しました。布田小学校区は当センターが今年度から新しく担当している地域ですが、少しずつ地域との繋がりを構築しております！



11/3 多摩川住宅ロ号棟自治会 with 調布市社会福祉協議会による「そよかぜ食堂」が開催され、当センターもお手伝いに行ってきました。地域住民 200 名以上に美味しい焼きそばが 100 円でふるまわれました。コロナによって冷や水をかけられた地域の熱意が少しずつつつつと再燃し始めています！



11/18 調布市薬剤師会様とコラボして「10の筋力トレーニングお試し会&お薬相談会」を開催し、少人数ではありましたが大盛況でした。地域の様々な機関・団体とコラボして高齢者支援を充実していきたいと思っております！



11/24 染地児童館にて認知症サポーター養成講座を開催しました。高齢者への声かけの寸劇やオリジナルのオレンジリング作りを行い、質問も多数あがり約 20 名の子どもたちが楽しそうに参加されました。当センターも児童館で講座を行うのは初めてであり、職員も一緒になって楽しく行うことができました！



体力測定会

今の自分の体力がどれくらいあるのか確かめてみませんか？

ご自身の体力を知り今後の介護予防の参考にしましょう！

参加無料



AI 歩行分析もできます！！

今回の体力測定会では通常の握力や片足立ち等の測定に加え、最新の AI を使った歩行分析ができます！歩行の様子を撮影するだけで歩き方や転倒リスク、必要な運動などが簡単に分析してくれます！

**①令和4年1月31日(月)
染地地域福祉センター**

**②令和4年2月3日(木)
こころの健康支援センター**



開催時間
(各回 10 名ずつ)

- ・14:00～14:30
- ・14:30～15:00
- ・15:00～15:30
- ・15:30～16:00
- ・16:00～16:30



対象 65歳以上であればどなたでも **持ち物** 不要

申込 受付は令和4年1月4日開始

地域包括支援センターときわぎ国領へご連絡ください！
電話：050-5540-0860

☆感染症防止のため先着順の予約制となっております。人数が多い場合他の時間帯をご案内する場合や参加をお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。
☆動きやすい服装でお越しください。

協力：調布市社会福祉協議会 株式会社ヤマシタ(福祉用具)

