

再開
決定

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！

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！

参加
無料

① 4月 25日(月) 14:00-15:30 (30分ずつ3クール)
多摩川住宅口号棟集会室

② 5月 10日(火) 10:00-12:00 (30分ずつ4クール)
こころの健康支援センター

③ 5月 16日(月) 14:00-16:00 (30分ずつ4クール)
染地地域福祉センター

☆令和4年1~2月に開催中止した体力測定会の延期開催となります。以前お申込みいただいた方を優先的にご案内させていただきます。
☆感染症対策のため事前予約制(1クール30分で指定された時間に来ていただく)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。
☆動きやすい服装でお越しください。

対象 65歳以上であればどなたでも 持ち物不要

申込 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

※4月1日受付開始

協力: 調布市社会福祉協議会 株式会社ヤマシタ(福祉用具)

調布市地域包括支援センターときわぎ国領

みまもっと便り 2022年春号

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、高齢者と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皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・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。



細谷
センター長
(主任介護支援専門員)



田中
権利擁護担当
(社会福祉士)



大関
介護予防担当
(保健師)



小嶋
見守りネットワーク担当
(社会福祉士)



佐藤
認知症地域支援推進員
(精神保健福祉士)



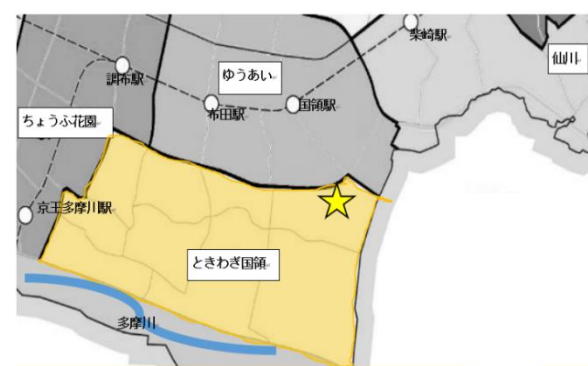
道脇
介護予防プランナー
(社会福祉士)



丸山
介護予防プランナー
(社会福祉士)



中浜
介護予防プランナー
(社会福祉士)



調布市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

布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目

電話 050-5540-0860

FAX 042-433-6488

メール houkatsu@tokiwagi.org





第3回地域ケア会議 「地域で活躍する訪問看護」開催

2/28 地域ケア会議を開催。訪問看護STの管理者より、訪問看護の現状や大切さを共有しました。自治会・民生児童委員等の地域関係者、ケアマネジャーや薬剤師等の医療介護関係者、計 52 名にご参加いただきました。コロナ禍であっても地域と専門職とのネットワークをより身近に、より深くしていきたいと思えます。次年度も様々なテーマで地域ケア会議を開催いたします。

Aゾーン会議 開催

見守りネットワーク「A ゾーン会議」をたづくり & ZOOM にて開催しました。あんしんネットの石見様より、高齢者のごみ問題を切り口に孤立死を防ぐためのポイントを学び、見守りの大切さを改めて共有しました。大変濃い内容で、1回で終わりにするのがとても惜しいという声を多数いただきました。ぜひ今後も石見様にお話をいただく機会を検討していきたいと思えます。

みまもり訓練 参加

地域包括支援センターちょうふ花園を中心とした実行委員会による『調布みまもり訓練』に職員と広報協力員が参加しました。街中で困っている認知症と思われる方への声かけのデモンストレーションを行いました。認知症の方を地域でみまもり支え合える地域づくりを実践しています。



社会福祉士実習受け入れ

社会福祉士国家資格取得のため、大学生が当センターに実習に来ています。職員による相談対応や自宅訪問に同行したり、地域のイベントに積極的に参加し、地域包括支援センターの業務や地域とのネットワークを学んでいただいています。現職員も学生と接することでとても良い刺激を受けています。新年度も実習生を複数受け入れる予定です。晴れて社会福祉士になり、今後の活躍を期待しています。

調布まち活フェスタ 参加

3/6 オンラインによる「第8回調布まち活フェスタ」にて当センターのPRを行いました。調布市で活躍する市民活動・地域活動を応援し、PR 活動を通じて調布のまちの活性化を目指すイベントであり、高校生～シニアまで幅広い世代の実行委員が、誰もが楽しめる企画を行っています。当センターは第4回から参加しています。様々な世代の方に地域包括支援センターを知っていただく良い機会となりました。



消費者詐欺にご注意ください！！

「近くで修理していたら、お宅の屋根も心配で・・・このままでは危ない」「ついでなんで、安く修理しますよ！」突然の訪問は、詐欺業者の可能性が高いです！怪しいと思ったら遠慮なくご相談ください。

- 調布市消費生活センター TEL 042-481-7034
- 調布警察署 TEL 042-488-0110

10の筋力トレーニング in 布田 スタート

介護予防の運動「10の筋力トレーニング」が布田南部自治会館にて始まりました！布田南部自治会のご協力をいただき、布田小地区ハッピータウン協議会・調布市社会福祉協議会とともに 2/25 と 3/25 にお試し会を開催し、各 12 名程度が参加。4 月から毎月開催しております。運動したい方はぜひお気軽にお越しください。

毎月第4金曜日 10時～11時30分
布田南部自治会館(白山神社)にて

参加者募集 ケアラーカフェ in 染地 「もしバナゲーム体験会」「エンディングノートについて」

染地地域福祉センターで開催している「ケアラーカフェ in 染地」、1月・2月・3月は施設・自宅・病院での「看取り」についてお話ししました。自分が人生の終末期にどんな医療やケアを受けたいか、どんな最後を迎えたいかを事前に家族や支援者と考えておく「ACP(アドバンスド・ケア・プランニング)」「人生会議」の大切さを啓発しています。ご興味のある方はふらっと参加してみませんか？どなたでもお待ちしております。

日時:4月18日(月) 13:30～15:00 やってみよう「もしバナゲーム」

6月20日(月) 13:30～15:00 エンディングノートについて

費用:無料

会場:染地地域福祉センター ※申込不要です。直接会場にお越しください！

参加者募集 オンライン講座「家族のために知っておこう『介護保険』」

「介護保険はどんな時に申請をすればいいのか」「必要になったときに受けられる介護サービスはどんなものがあるのか」など、自分の今後の生活や家族の介護について考えることはありませんか？介護保険や介護サービスについて、ZOOMを使用した講座を平日夜と日曜日に開催いたします。日中働いている方、テレワークをされている方、ご興味のある方はぜひお気軽にご参加ください。

日時:5月7日(土) 10:30～12:00

内容:介護保険の申請と認定、在宅で受けられる介護サービス、高齢者施設の種類の等

講師:地域包括支援センターときわぎ国領職員

費用:無料

対象:テーマに関心のある方でパソコン・スマホ等で ZOOM が行える環境にある方

申込:hokatsu@tokiwagi.org に

①5/7 講座参加希望②氏名③住所④電話番号を記載したメールをお送りください。

開催日前日までに ZOOM 招待メールをお送りします。※4月1日受付開始

