



つつじヶ丘だより



令和7年度 第3号 10月発行

調布市地域包括支援センターつつじヶ丘

住所：調布市東つつじヶ丘1-5-2

電話：03-5315-5400

担当地域：滝坂小学校・緑ヶ丘小学校圏域

（詳細は調布市HPをご覧ください）



地域包括支援センターは高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。

高齢者の方やそのご家族がこれからも健康で安心して暮らせるよう、様々なご相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。



私たちにご相談ください



みなさんの近くで暮らす高齢者の方が「心配、気になる」と感じた際には、包括支援センターまでご一報ください。調布市では「調布市見守りネットワーク事業（みまもっと）」として、困っている方の早期発見・早期介入に努めています。



“ゆるやかな見守り” がモットーですので、ご連絡は匿名でも構いません。困っている方に早期に気づき、関われるようご協力をお願いいたします。



令和7年度 介護教室を開催します

今回は『認知症のケアについて学ぼう』と題し
調布東山病院の認知症看護認定看護師・八代純子氏に、在宅介護に
おける支援のポイントについてお話頂きます。“その人らしさ”を
尊重する支援とはどのようなものなのか。お話を聞きながら、一緒
に考えてみませんか。ご興味のある方は、下記までご連絡下さい。

第1回：11月13日（木）第2回：11月27日（木）各14時～15時
半

場所：東部公民館 学習室 ※自転車で来訪はご遠慮下さい。

問い合わせ：地域包括支援センターつつじヶ丘 03-5315-5400

（締め切り：第1回11月10日（月）第2回11月21日（金）各15時まで）

“10筋” トレーニングに取り組んでいます

10筋とは10の筋力トレーニングのことで調
布市が推奨するフレイル（加齢により心身が衰
えた状態）を予防するための運動です。この運
動に取り組んでいるグループをご紹介します。

【POSTO筋トレの会】は営業中のカフェの一角
をお借りし、毎週金曜日10時30分～1時間程度で
活動しています。10筋トレーニングの動画を流し
それに合わせて声を掛け合いながら、楽しく
運動しています。参加している方は「一人で運動するのは難
しいけれど、みんなと行うので続けられる」と地域の運動に
参加する意味を感じておられます。



今回ご紹介したPOSTO以外に
も
定期的に活動しているグループ
があります。
ご興味のある方は、包括支援
センターまでお問合せ下さい。

