



みまもっと便利



◆ 地域包括支援センターゆうあい（国領）

調布市国領町3-8-15

都営くすのきアパート5-109

☎042-481-4973

◆ ゆうあいサブセンター（八雲台）

調布市八雲台1-22-1

八雲台クリーンハイム1階

☎042-484-8011

【担当地区】国領1丁目～5丁目、国領8丁目1～4番地、八雲台、佐須3丁目1～24、42番地、
布田2～3丁目、調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27番地

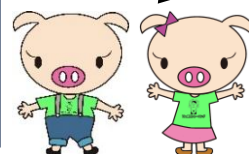


私たちは、
地域包括支援センター
ゆうあいです。
よろしくお願いします。



裏面は、
わたしたち
介護予防担当
の特集です♪

10の筋力トレーニングの
Tシャツを着てるよ♪



主任ケアマネジャー

うちぞの

内園

介護予防担当

松島（まつしま）・播磨（はりま）

「みまもっとな」

調布市見守りネットワーク
キャラクター



権利擁護担当

まつもとともこ

松本朋子



権利擁護担当

くろいわ

黒岩



予防プランナー

しみず

清水



認知症地域支援推進員

しらいし

白石



見守り

ネットワーク担当

しまむら

島村

◆ 「地域包括支援センター」は 地域の高齢者のご家族のための総合相談窓口です。

たとえば・・・「介護保険って？どうすれば利用できるの？」

「市の高齢者サービスはどんなものがあるの？」など。

主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士の専門職がお受けしています。

疑問・質問をお気軽にお寄せください。出前講座も行っています。



メモ

◆ 地域包括支援センターの「介護予防担当」をご存知ですか？

介護予防担当
松島・播磨（はりま）
から一言♪



介護予防担当では、主に10の筋力トレーニング（10筋）の普及啓発を行い、運動機能を維持できるようにサポートしています。また運動だけでなく栄養、社会参加、口腔機能といったフレイル予防にも取り組んでおり、10筋の活動の時にプラスできる「ちょいたし」も紹介しています。これらの活動では参加されている方々が主体となり、調布市内で多くのグループができました。ゆうあいエリアでは6か所のグループが活動しています。

これからも皆様が元気でいきいきと過ごせるように応援していきたいと思っています。身近なところで体を動かしてみたい方、ぜひご相談ください。

また10の筋力トレーニングだけでなく、皆様が健康で過ごせるための講座を開催したいと思っています。

【R7年度 介護予防担当が「出前講座」で実施した地域への普及啓発活動】

- ◆ 令和7年10月16日「木よう会」（10の筋力トレーニンググループ）にて
- ◆ 令和7年11月17日「10筋あくろす」10の筋力トレーニンググループ）にて
「おむつの選び方」 出前講座を実施
- ◆ 令和7年12月2日 ひだまりサロン「めだかの学校」にて
「歩行測定と福祉用具について」の出前講座を実施
- ◆ 令和8年1月17日「マンション国領自治会」にて
「10の筋力トレーニング」体験会を実施



介護予防担当は、他にも様々な出前講座をおこなっています

◆ 身体（からだ）を知ってフレイル予防



食品の栄養や献立など、フレイル予防のおはなしをさせていただきました。

出前講座について
お気軽に
包括ゆうあいへ
ご相談ください。

♥ 10の筋力トレーニングを解説しながらの体験会など



トレーニング効果を1つ1つ確認しながら実践し、地域のみなさんで一緒に介護予防について取り組みました。

包括ゆうあいエリアの10筋の集まり場
見学・参加希望の方は、
包括ゆうあいへご連絡ください。



◆ 調布市動画ライブラリー
ChofuCity
「最新版（2025年）
10の筋力トレーニング
（初級・中級・上級編）」
Youtubeで公開中♪



パンフレットも
あります

10の筋力トレーニング

◆ 10筋のDVD・CDは、
包括にございます。

