



みまもっくん

はなみずき便り

第一号

令和07年5月

発行元

調布市地域包括支援センターはなみずき



👣ぞろぞろさんぽ深大寺👣 開催！！

4月17日に認知症や障害などで生活に不自由さがある人も、ない人もみんなが一緒になって外出を楽しむ会として、第1回「ぞろぞろさんぽ深大寺」を開催しました。天候にも恵まれ晴天の中、深大寺の緑を感じながら散歩をすることが出来ました。

計27名の参加で神代植物公園前から青渭神社まで歩きました。桜が残っている場所もあれば新緑もあり、季節の移ろいを感じながら皆さんと楽しく歩くことができました。



ふじみ交流プラザ10の筋力トレーニングお試し会 開催！

4月24日にBRANCH調布にあるふじみ交流プラザにて、10の筋力トレーニングのお試し会を開催しました。

5月も毎週木曜日14時～ 開催予定となっております。まだ人数に余裕がありますので、ご希望の方は包括はなみずきまでご連絡ください。

※お問い合わせ先は、地域包括支援センターはなみずきまで。
(連絡先は裏面参照)



らくえん深大寺10の筋力トレーニング 参加者募集

「階段を昇る・降りる、高いところの物を取る」などの生活機能維持・改善に役立つ体操を開催しています。「運動したいけど場所がない」、「簡単な運動であればやってみたい」と思う方、一緒に運動してみませんか？

場所：特別養護老人ホームらくえん深大寺 (調布市佐須町1-26-1)

日時：第1・3火曜日 10:00～11:00

※お問い合わせ先は、地域包括支援センターはなみずきまで。

(連絡先は裏面参照)



調布市見守りネットワーク とは？



調布市では、高齢者や支援が必要な方が住み慣れたこの地域で生活を続けていくために、地域での“ゆるやかな見守り”をモットーに「見守りネットワーク事業(愛称:みまもっと)」を行っています。

日々の生活のなかで、「あれ？大丈夫かな?」「なんか大変そうだな」など、ふとしたときに感じたり、気づいたことはありませんか? その気づきや気持ちを地域包括支援センターまでご連絡ください

地域包括支援センターでは、頂いた情報をもとに対象者の現状を把握し、様々な支援をさせていただきます。連絡は匿名でも構いません。困っている方の早期発見・早期介入のため、ご協力お願いいたします。

調布市地域包括支援センターはなみずき

地域包括支援センターとは、調布市役所より委託を受けた高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。介護の申請・相談をはじめ、介護予防や虐待、権利擁護にかかわる相談、認知症の方やご家族の相談・支援などに取り組んでおります。社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員の専門職が対応させていただきます。気軽にご相談ください。



出前講座

地域包括支援センターでは、地域の方を対象に出前講座を開催しております。

介護保険について、フレイル予防や健康づくりなど、テーマに応じて専門職が講話をさせていただきます。

各種団体(自治会や老人クラブ、サークル、企業など)に出向き、講話をさせていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族に対し安心して、暮らし続けることができる地域づくりを推進するため、認知症に関する正しい知識やつき合い方を身につけていただくための講座です。

地域や職域団体等を対象に講師役である「キャラバン・メイト」が出向き、講話をさせていただきます。

住所・連絡先

住所：調布市深大寺北町4-17-7

TEL：042-441-5763 FAX：042-441-5764



担当エリア

- ・深大寺北町
- ・深大寺東町1丁目・東町2丁目1~6、10~20・東町5丁目~8丁目
- ・深大寺元町2丁目1~3、5~41・元町3丁目~5丁目
- ・深大寺南町1丁目13、15~17、21-8~20、22、25、南町2丁目15~24・南町3丁目1~6・南町4丁目・南町5丁目1~40、44~57
- ・佐須町1丁目15~40