



# はなみずき便り

## 第三号

令和06年12月

発行元

調布市地域包括支援センターはなみずき



### 第2回地域ケア会議

10月に「老い支度について」というテーマで、司法書士の方にお越しいただき、第2回地域ケア会議を開催しました。

自身の最期を迎えるまでに準備をしていくことはあるのか。準備をしたいと思っても難しい法律や制度の話が出て、後回しにしてしまう方も多いかと思えます。

事例と通して、相続や遺言などについて学ぶことが出来ました。



### 認知症サポーター養成講座

11月に北ノ台小学校4年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

認知症とはどういった病気なのか、どういふ声のかけ方や対応、見守りの仕方が良いのかを一緒に考える場になりました。



### 防災訓練

10月19日に北ノ台まちづくりネットワーク主催の「防災訓練」に参加しました。

放水体験や消火器の使い方、煙体験などをしました。首都直下型地震などいつ起こるか分からない災害に備えて、日ごろから地域の防災に関心を向けておくが大事だと思いました。



### 秋のふれあい朝市

令和6年11月に北ノ台まちづくりネットワーク主催の「秋の北ノ台ふれあい朝市」に参加しました。

出店ブースではベジチェック（野菜摂取量の測定）やヘモグロビン値の測定、老健花木からリハビリ職員が来て、健康チェックをしました。ほかにも老健花木の入所者が作った折り紙なども配りました。



## 参加者

### 募集中

らくえん深大寺10の筋力トレーニング

参加者募集中！

「階段を昇る・下りる、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」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

問い合わせ：地域包括支援センターはなみずき(TEL:042-441-5763)



# 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)」をおこなっています。

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

調布市役所より委託を受け、高齢者やそのご家族の総合相談窓口になります。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