



はなみずき便り

第二号

令和06年09月

発刊元

調布市地域包括支援センターはなみずき

第1回地域ケア会議

6月に「高齢者の施設を知ろう」というテーマで、第1回地域ケア会議を開催しました。

数多くある施設の中から、どこを選べばよいのか。予算や自宅からの距離など様々な条件の中で、施設を決めていくこととなります。

施設の特徴を知ること、今後の生活をどう送りたいかを考えるきっかけになったと思います。



介護教室

府中市にある「もぐもぐクリニック」の医師を講師にお招きし、訪問歯科について、食事と嚥下リハビリテーションについて講話いただきました。

高齢に伴い、食が細くなる・むせ込むようになる・お薬が飲みづらくなるなどの変化が生じます。

フレイル予防にも繋がる口腔ケアや嚥下リハビリについて学びました。



深大寺ふれあいのつどい

令和6年6月に深大寺小地域交流事業による「深大寺ふれあいのつどい」に参加させていただきました。

出店ブースでは血圧測定・ベジチェック（野菜摂取量の測定器）をやらせていただき、舞台では地域包括支援センターのPRをさせていただきました。

5年ぶりの開催ということでしたが、多くの方が来られてました。



ふれあい朝市

令和6年7月に北ノ台まちづくりネットワーク主催の「夏の北ノ台ふれあい朝市」に参加させていただきました。

出店ブースでは血圧測定・ベジチェック・老健花木の入所者が作った折り紙などの配布もさせていただきました。

猛暑の中でしたが、多くの方に来ていただきました。



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