

みまもっと便り



令和8年9月号

地域ケア会議を開催しました

今回のテーマ

「高齢ドライバー」

調布警察署の方に、高齢ドライバーによる交通事故について、現状などをご講義いただき、ご参加いただいた皆様からはそれぞれの立場よりご意見をいただきました。

あなたは
どう考えますか？

交通手段はどうしてる？

運転が生きがいだ

年を取れば運転
に必要な能力は
低下する…

買い物はどうする？

認知症予防になる

車での外出を
楽しみたい！

自分で気づける？
それとも家族？

事故は起こして
欲しくない！！

家族の受診に車は
必要！

年を取るとできない
ことが増える…

車のない生活に
は何か必要？

お医者さんかお巡りさんに
免許返納を勧めてもらうの
が良いの？



免許自主返納後の特典
が書かれています！！



令和7年11月発行号

介護予防の秋！

高齢期を健康に過ごすために **フレイル予防！**

フレイル予防のポイント

- ①栄養＋口腔ケア
- ②運動
- ③社会参加



こうした行動が健康寿命を延ばす鍵となります。

秋から冬にかけては活動しやすい季節です。地域では様々なイベントが行われていますので、ご自身でお好みのイベントを見つけてお出かけしてみましょう。

祝！ちょうふの里30周年

地域の皆様に支えられ、ちょうふの里は今年で30周年を迎えました。皆様のご愛顧に心よりお礼申し上げます。今後も地域の発展に貢献するよう職員一同精進してまいりますので、何卒よろしくお願いいたします。



調布市見守りネットワーク事業みまもっと

調布市では、高齢者や支援が必要な方が、地域で安心して暮らしていくために、見守りネットワーク事業を推進しています。皆様のお近くにお住まいの高齢者について、気がかりなことがありましたら、ご相談ください。

- ① 調布市地域包括支援センターちょうふの里
住所：調布市西町290-5 電話：042-441-6655
- ② 調布市地域包括支援センターちょうふの里サフセンター
住所：調布市上石原2-11-3 1F 電話：042-444-5151

地域包括支援センター
アンケート実施中

下記の二次元コードを
読み取るとアンケート
画面が表示されます。

