

# 調布市地域包括支援センター

## 包括・仙川便り 2026.7



地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。  
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。



### この夏は 命を守る 最優先

命にかかわる暑さです！

暑い日は無理をせず外出を控え、  
エアコン等を上手く使用しましょう

なんか意識がおかしい、食事も水分もとれない、  
動けない等、ご自分ではSOSを出せない状態まで悪く  
なっている一人暮らしの方や高齢者世帯の方が増えてい  
ます。身近に心配な方がおられましたら、即、ご連絡くだ  
さい。命を守るための医療につながります。



### 地域ケア会議を開催しました。

令和8年5月25日に第1回地域ケア会議「成年後見制度について～身寄りのない方への支援を確認しよう～」を開催しました。

今回はリーガルサポート平柳司法書士より講義を受け、成年後見制度への理解が深まりました。後見人の業務は「財産管理」と「身上監護」。直接的な「事実行為」は含まれないが、実際の後見人の仕事には「事実行為」が多く、どこまでを後見人が担うのか、その区別が困難になっている現状を知ることができました。グループワークでは、各グループの司法書士の先生への質問を中心に話し合い、後見人がついたからと言って、後見人がすべてを担えるわけではないこと、後見人の報酬等具体的な内容を知ることができました。先々の生活に備え後見制度等準備しておくことも大切ですが、タイミングや目的等も確認する必要性があると感じました。地域の情報共有、繋がりの大切さを再確認できるいい機会になったのではないかと思います。



民生児童委員・広報協力員の懇談会を開催しました



地域の皆さんが安心して暮らせるように様々な立場で活動してくださっている皆様と、包括支援センターの職員で、日々感じている問題や地域の情報など、情報交換を行いました。地域包括支援センター仙川の職員と協力できる関係、「顔の見える関係づくり」につながったと思います。今後も地域の皆様の協力をいただきながら、活動して行きます。

一緒に活動しませんか？  
広報協力員随時募集中！



ご参加ありがとうございました

みんなで元気!!

## いきいき講座

いつもの活動に、健康のプロがやってくる



体力測定や栄養チェックなどを行いました。測定の後にはフレイル予防と健康のコツについての講話でした。

- ① 血圧測定
- ② 栄養バランスチェック
- ③ 握力測定
- ④ パタカ測定
- ⑤ 体重測定



次回、秋口頃に開催を予定しています。開催日は、まだ未定ですが日程が決まりましたら、包括便りやチラシ等でご案内いたします。



### 問い合わせ・申し込み先

調布市地域包括支援センター仙川  
〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2  
電話：03-5314-0030  
FAX：03-5314-0031

調布市地域包括支援センター仙川の地図です。  
Google マップにつながります。→



## お薬講座

講座と体操と一緒に体を動かしましょう



薬の正しい飲み方、飲みやすくする方法、嚥下体操などの講話でした。実際にとろみをつけたりお口の体操を行いました。



【講師】  
タク訪問看護ステーション  
米原拓也氏



## 脳活プログラム

と体操の紹介



体操を行いながら脳トレに取り組みました。「難しい」との声もありましたが、最後は皆さん笑顔で楽しかったとの事でした。



【講師】  
リハビリフィットネスゆずりは  
杉谷有希氏

