

しばさき NEWS

調布市地域包括支援センター 至誠しばさき 機関誌

□発行：至誠ホーム 旭 博之 □編集：調布市地域包括支援センター至誠しばさき
□調布市柴崎1-6-8鴨志田荘2-1F □Tel 042 - 488 - 1300 □令和8年2月発行

第2回「地域ケア会議」報告

テーマ：わたしや家族の最期を考える時間。ACPってなんだろう？

～在宅におけるACP(人生会議)と看取り支援を考える～

令和7年12月15日に地域ケア会議を開催しました。

前半は、うえまつ在宅クリニックの植松先生より「在宅での看取りとACP（人生会議）」についてご講義いただき、後半は住民の皆様、民生委員、医療・介護の専門職が交じり合い、活発なグループワークを行いました。

会場では「最期は病院と思っていたが、家という選択肢を初めて考えた」「死をタブー視せず、元気なうちから話し合っておく大切さを感じた」といった声が多く聞かれました。

「尊厳ある自分らしい最期」は、自然に訪れるものではなく、今から「我が事」として備えていくものです。まずは「もしバナゲーム」などを活用し、ご家族や大切な人と、日々の暮らしの中で軽く話し合うことから始めてみませんか。

包括支援センターでは、この「人生会議」の輪を地域に広げ、皆様が最後まで自分らしく暮らせるよう、今後もネットワークを強めてまいります。

※包括では、ACPなど出前講座を実施しています。ご相談ください。



テーマ「地域でできる見守り体制の構築」

「Aゾーン会議」報告

～ゆるやかな見守りを考える～

令和8年1月30日に「Aゾーン会議」を開催しました。

今回のテーマは、住民同士が支え合う「ゆるやかな見守り」です。

会議では、昨年の相談実例をもとに、包括支援センターがどのような支援を行っているかを報告しました。最近では、持病や経済的な不安を抱える一人暮らしの方など、相談内容は多様化しています。「最近、お隣の電気がずっとついたままで心配」「近所の人顔色が優れない気がする」といった、皆様の些細な気づきが、早期の支援に繋がる大切な第一歩となります。

参加者からは「もっとセンターの活動を知ってもらいたい」という宿題もいただきました。これからも皆様と共に、温かな見守りの輪を広げていきたいと思ひます。

身近に心配な人がいたら、まずは気軽にご相談ください。



2月も油断大敵！大切な体を感染症から守りましょう！



立春を過ぎても寒さが厳しい2月。

この時期はインフルエンザや新型コロナウイルスに加え、感染力が非常に強いノロウイルスなどの胃腸炎も流行しやすくなります。「自分は大丈夫」と思わず、日々のちょっとした心がけで予防を徹底しましょう。

今日からできる3つのポイント

- ・ **丁寧な手洗いと消毒**：外出先から戻った時や食事の前は、石鹸で指先までしっかり洗いましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒が効きにくいので、石鹸での「もみ洗い」と「すすぎ」が最も有効です。
- ・ **適度な湿度と換気**：空気が乾燥すると喉のバリア機能が低下します。加湿器などで湿度を50～60%に保ち、時々窓を開けて空気の入替えをしましょう。
- ・ **体調管理の基本「食事と睡眠」**：栄養バランスの良い食事と十分な睡眠は、免疫力を高める一番の薬です。少しでも「熱っぽい」「お腹の調子が悪い」と感じたら、無理をせず早めにかかりつけ医へご相談ください。元気に春を迎えましょう！



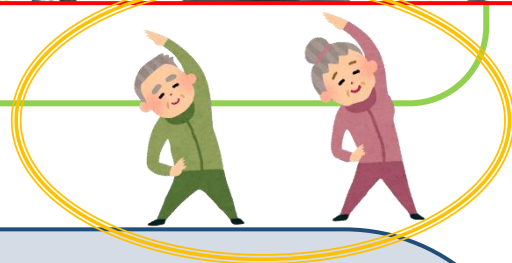
介護予防&認知症予防



R8.1.28 菊野台地域福祉センターで社会福祉協議会共催にて「リハビリのプロが教える歩行と認知症予防に役立つ運動プログラムと計測会」を開催しました。

30名近い参加の皆様、転倒予防や認知症予防になるお話や体操に熱心に取り組んでいらっしゃいました。

AI歩行測定や、血管年齢等計測の数値に一喜一憂しながら、運動の必要性を実感する良い機会となりました！



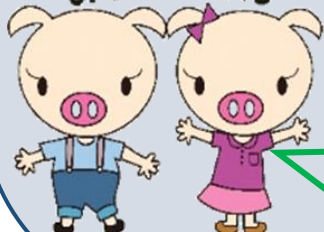
地域包括支援センター 至誠しばさき

担当エリア

西つつじヶ丘	1丁目 6～21, 40～58 2丁目 4, 28～30
深大寺東町	2丁目 7～9, 21～24, 3～4丁目
深大寺元町	2丁目 4
深大寺南町	1丁目 1～12, 14, 18～20, 21-1～7, 21-21～, 23, 24 2丁目 1～14, 3丁目 7～17, 5丁目 41～43
柴崎	全域
佐須町	1丁目 1～14, 2丁目, 3丁目 25～41, 4～5丁目
調布ヶ丘	3丁目 23～25, 28～40, 45～74
菊野台	1丁目 36-1～3, 37, 38-1, 39 (国税寮 1～2号棟), 40, 41, 45～56



みまもっとな



地域の高齢者やご家族が安心して暮らせるよう様々な相談に対応して参ります。お困り事がございましたらお気軽にご相談ください！

電話 042-488-1300