

秋のお祭りに参加します！

当センターでは毎年地域のお祭りに参加し、ブースを設置し測定コーナーやセンターのPR、介護相談等を行っています。この秋は染地地区と布田地区のお祭りにて、野菜摂取量を測定できる「ベジメータ」の測定コーナーを設けます。日頃野菜が摂れているかどうかの目安になります、ぜひお祭りにお越しいただき、当センターのブースにお立ち寄りください！



「染地小地域 みんなのスポーツ&秋まつり」

日時:令和6年10月20日(日)10:00~14:00
会場:染地小学校校庭



「布田わくわくひろばまつり」

日時:令和6年10月27日(日)10:00~15:00
会場:こころの支援センター

ケアラーカフェ in 染地 お気軽にお越しください！

染地地域福祉センターにて2ヶ月に1回、家族介護者が集うケアラーカフェを開催しており、当センターの認知症地域支援推進員や介護経験のある地域ボランティアがお待ちしております。介護の思い出、介護をしている大変さ、今後の不安、一緒にお話しませんか？どなたでもお気軽に参加できます。

日時:令和6年11月18日(月)13:30~15:00
会場:染地地域福祉センター
申込:不要 直接会場にお越しください！



高齢者を狙う悪質業者にご注意ください！

市役所や地域包括支援センターを名乗る不審な電話・訪問が増えています。「医療費の還付金があります」「お一人暮らしですか？何かお手伝いしますか？」「貯金を預けてくだされば2倍にします」など、色々な声かけで高齢者が狙われています。玄関を開けない、留守番電話を活用する、一人で判断しないことが大切です。

「あやしいな・・・」と思ったら
下記へ連絡を！

- 調布市消費生活センター
TEL 042-481-7034
- 調布警察署
TEL 042-488-0110



『自動通話録音機』高齢者は無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者に無料で貸し出しています。犯人に対して「この電話は録音されています」と警告を与え、特殊詐欺被害を未然に防止します。自宅の固定電話に簡単に取付けることができ、複雑な操作も必要ありません。当センターに在庫があるので貸出しが可能です。必要であれば取付のお手伝いもいたします。貸与希望の方は当センターもしくは下記にお問い合わせください。調布市総合防災安全課(たづくり西館3階) 電話 042-481-7547



地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860



地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者とご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

小嶋
見守りネットワーク担当
(社会福祉士)

道脇
認知症地域支援推進員
(社会福祉士)

細谷
センター長
(主任介護支援専門員)

田中
権利擁護担当
(社会福祉士)

本多
介護予防プランナー
(社会福祉士)

丸山
介護予防プランナー
(社会福祉士)

大関
介護予防担当
(保健師)

中浜
介護予防プランナー
(社会福祉士)

お困りの際は
ぜひご連絡を

我々と一緒に
考えましょう！



調布市地域包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101
開所時間 月曜日～土曜日 9時～18時
※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応
担当地域 布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目
(布田小・杉森小・布田小学校区)

電話 050-5540-0860
メール houkatsu@tokiwagi.org



最新情報はSNSをチェック！



第1回地域ケア会議開催

7/1 今年度第1回地域ケア会議を染地地域福祉センターで開催しました。今回の内容は「事例検討」、身寄りのない方・支援拒否がある方へどのような関わりができるか、どこがポイントか民生委員等の地域関係者とケアマネジャー等の専門職、約50人が活発に意見交換を行いました。地域住民も専門職もますますタッグを組んでいきましょう！



厚生労働省の方が来られました

7/22 厚生労働省老健局の方々が「地域包括支援センターの生の声を聞きたい」と当センターに来所されました。当初1時間の予定が、質問も多数あがり&こちらからも伝えたいことであふれ、結局2時間にも及びました。日頃、高齢者の方がどのように地域で生活をされ、当センターの支援体制や地域活動など、現場のリアルの声を聞いていただく貴重な機会となりました。



認知症シンポジウム&

認知症サポーター養成講座 in 染地児童館

9/6 調布市文化会館たづくりで認知症シンポジウムが行われ、大盛況でした。当センターが作成した認知症当事者の生の声をまとめた小冊子「わたしの想い」も100部以上配布しました。

9/17 染地児童館にて小学生向け「認知症サポーター養成講座」を開催しました。毎年9月に開催しており、今回もクイズや絵本を活用しながら楽しく認知症を学んでもらいました。子どもにも包括を知ってもらう「ありがとうカード」も配布しております。



「わたしの想い」
(note)

「わたしの想い」Vol.1~3はプラットフォーム『note』に掲載しておりブログ形式で読むことができます。こちらのQRコードからアクセスしお読みいただけます！

認知症サポーター養成講座 in イトーヨーカドー

9/25 イトーヨーカドー国領店の店員の皆様へ、他の地域包括支援センターと合同で認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症かもしれない方にたいしてどう接客・対応をすれば良いのかを動画をまじえて学ぶ機会を設け、参加者からはとても良かったという感想を多数いただきました。当センターは近隣のためとても馴染みがあります、認知症と思われる方は地域みんなで支えていきましょう。



保健師 大関あかねの
より元気に！健康豆知識

10月10日は転倒予防の日

10月10日は「転倒予防の日」です。高齢に伴い、日常生活においても転倒によって骨折する危険性が高まります。転倒・骨折は認知症や脳血管疾患と並び、主要な要介護要因となっています。転倒を予防し、いつまでも元気に生活できるようにしていきましょう！

転倒のリスクチェック

	はい	いいえ
□歩く速度が遅くなったと感じる	5点	0点
□過去1年間に転んだことがある	2点	0点
□杖を使っている	2点	0点
□背中が丸くなってきた	2点	0点
□薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点



転倒を予防するためには…？

★自宅の環境を整えましょう

転倒はつまずき、滑り、踏み外しといった足元のトラブルで起こることが多くあります。そのため、電気のコードはカーペットの下や壁に沿うようにしたり、本や新聞といった障害物は床に置かないようにしましょう！

～転倒を予防しましょう～



★身体を動かしましょう

定期的に運動することで筋力低下予防することができます。暑さがおさまり外出しやすい気候となりました。積極的に外出して筋力をつけましょう！かかとやつま先を上げ下げする運動や立ち上がり運動もおすすです。



★規則正しい生活を送りましょう

睡眠不足は血圧が変動しやすく転倒のリスクが高まります。また、栄養が不足していると筋力低下を招きます。そのため、規則正しい生活を送りましょう！



「出張保健室」大好評！

骨密度や野菜摂取量の測定コーナーや保健師が健康相談を行う「出張保健室」を8/9にライオンズマンション調布で開催しました。猛暑のおり、参加者は少なめでしたが一人ひとりに保健師からのフィードバックがじっくり行えました。10/11は多摩川住宅ト号棟で開催します。「うちの自治会での開催してほしい」という方、ぜひご相談ください。



出前講座 ぜひご依頼ください！

下記について知りたい・学びたい団体、サークル、自治会、管理組合等はぜひご相談ください！無料で講座を開催します。オンライン(ZOOM)を使用した講座も可能です。

- *介護保険・介護サービス
 - *サギ被害防止
 - *ACP(もしバナゲーム)、終活
 - *認知症サポーター養成講座
 - *高齢者向けの施設・老人ホーム
 - *フレイル、10の筋力トレーニング
 - *薬の種類・飲み方
 - *高齢者の見守り
 - *認知症予防体操「コグニサイズ」
 - *福祉用具、住宅改修
 - *成年後見制度
 - *口腔ケア
- ・スケジュール調整のため開催1か月以上前にご相談ください。
・内容はこれ以外にもご相談ください！

