

認知症サポート月間 「オレンジガーデニングプロジェクト」参加者募集！

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」であり、調布市でも認知症サポート月間として様々な取り組みを行っています。認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を自宅や団地・マンション等の花壇で育てていただく「オレンジガーデニングプロジェクト」を今年も実施いたします。

4月20日から当センターでもマリーゴールドの種を配布いたします。数に限りがございますので、希望者は電話にてお問合せください。



認知症予防体操「コグニサイズ」やってみませんか？

在宅高齢者の認知症やフレイル(虚弱)予防が社会問題・地域課題となっています。そこで、第一生命が国立長寿医療研究センターと協働し制作した音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」を制作され、この度、DVDのご寄付を無料でいただきました。早速この体操を取り入れ、体操の時間に前半は介護予防の運動「10の筋力トレーニング」、後半は「コグニ体操」を行うといった工夫をされている団体もあります。

DVDは無償でお渡しします、当センターにご相談ください。



認知症予防体操「コグニ体操」
YOUTUBEでも配信されています→



団地・マンション・自治会・サロン等で 「ときわぎ出張保健室」開催しませんか？

当センターの保健師が地域の団地・マンション・自治会・サロン等におうかがいし、集会室等をお借りして「出張保健室」を開催することが可能です。保健師による健康相談や10の筋力トレーニングおよびコグニ体操の紹介、介護相談の他に測定会(野菜摂取量、骨密度、ヘモグロビン量測定を行う機器があります)開催は無料で承ります。ぜひご相談ください。
※機器のみの貸出しはしておりません。



ケアラーカフェ in 染地 お気軽にお越しください！

介護をされている方や経験者、介護に興味がある方が集まり、お話をしたり学びを深める場、「ケアラーカフェ in 染地」。今後は奇数月の第三月曜日に定期的で開催します。介護のことを知りたい方、日頃の介護への思いをお話したい方、ぜひお気軽にお越しください。当センターの職員と地域ボランティアがお待ちしております！

日時：5月20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！



調布市地域包括支援センターときわぎ国領

みまもっと便り 2024年 春号

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。

お願いいたします
よろしく

今年度も



皆様の困りごとに対し我々が一緒に考え、解決へのお手伝いをいたします。ご連絡ください！



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！



地域ケア会議 開催

3/15に令和5年度第3回地域ケア会議「入退院支援について知ろう」をこころの健康支援センターで開催しました。今回は慈恵第三病院と調布東山病院の看護師・医療相談員をゲストにお招きしました。独居で身寄りのない方の支援について、ケアマネジャーや訪問看護、薬剤師、民生児童委員や地域ボランティア等約60名が一緒になって具体例をあげたり意見交換を行い、熱い会議となりました。今後ともより一層の連携の程、よろしくお願いたします。

みんなのおまつりに参加

3/3 多摩川住宅にて染地小地区協議会による「みんなのおまつり」が開催され、数百人の人出がありました。当日は素晴らしい快晴に恵まれ、様々な軽食や体験、バザー等がある中、当センターは車いす&歩行器体験ブースを設置し、100人以上の子どもたちに体験していただきました。高齢者が大変多く住まれている多摩川住宅で、子どもたちにも高齢者や福祉のことを身近に感じてもらえる大変良い機会となりました。

みんなの部屋出前講座「ときわぎたいむ」開催

地域住民有志と社会福祉協議会とが力を合わせ立ち上げた多摩川住宅みんなの部屋にて出前講座「ときわぎたいむ」を1~3月開催しました。

- ・1/22 もしもの時の救急対応 8名参加
- ・2/26 身体の状態に合わせた靴の選び方 11名参加
- ・3/18 高齢者の見守りと最新見守り機器 7名参加

「みんなの部屋」は仮設店舗によるスペースだったため、5/1のクロージングセレモニーで終了となります。講座や会議等で多数使用させていただきました。ありがとうございました！

東京都社会福祉協議会の取材を受けました

東京都社会福祉協議会の機関誌「アクティブ福祉」に当センターの小嶋職員へのインタビュー記事が掲載されました。「コロナ禍における高齢者の見えないSOSへのアウトリーチ」をテーマにした地域での取組みが評価されました。

こちらのQRコードからホームページでの掲載記事を読むことができます。今後もますます地域と連携しながら様々な取り組みを実施していきます。



保健師 大関あかねの
より元気に！健康豆知識

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、食べこぼしやむせ込みなどお口のささいな衰えのことをいいます。お口に関する衰えをそのままにしていると、お口の機能の低下や食べる機能の低下、さらには心身の機能の低下つなぐと言われていています。オーラルフレイルを予防すること、つまりお口の健康を守ることが、元気に生活することにつながります。

お口の健康をチェックしましょう！

- 硬いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせる
- くちの湯きが気になる
- 歯磨きのときに血がでる
- 歯がぐらぐらする
- 定期的に歯科医院に行っていない

チェックが多いほど、オーラルフレイルの可能性が
あります。



～お口の健康を守りましょう～

★正しい歯磨きをしましょう

みがく順番を決めておくと、みがき残しを減らせ
ます。順番を決め食後に1本ずつ丁寧にみがきましょう。



～磨き残しが多いところ～

- ★歯と歯の間
- ★歯と歯ぐきの境目
- ★奥歯の後ろ側
- ★奥歯のかみ合わせ
- ★前歯の裏側

歯ブラシは1か月に1回の交換がおすすめです！

★定期的に歯科医院に通院しましょう

症状がないまま、虫歯や歯周病が進行していることが多く
あり、気が付いたときには歯を失ってしまうこともありま
す。定期的に歯科医院に通院し、お口の状態をみてもらい
ましょう。

★パタカラ体操をしましょう

できるだけ大きく口を動かし、はっきりと発音するよう
意識して、「パ・タ・カ・ラ」と繰り返し発音します。
各発音を8回×2セット毎日行いましょう！

調布市見守りネットワーク「みまもっと」

近所の高齢者の方の様子が「気になるな」「大丈夫かな」「心配だな」と
感じたことや、大変そうな方がいる噂を聞いたことはありませんか？



家族を介護している
方、とても負担が大
きくて大変そう



あやしい業者の人が
家を出入りしている
様子を見た



ポストにチラシがたま
っている家がある、
大丈夫かな



1人暮らしの方、
ちゃんと生活でき
ているか心配



急に物忘れが進んで
しまった方がいる、
認知症かもしれない

気になる高齢者の方がいた際はお気軽にご連絡ください！

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、
さまざま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。

地域包括支援センターときわぎ国領 TEL 050-5540-0860

(染地全域、国領町6~7丁目、布田5~6丁目、多摩川6~7丁目担当)



みまもっとん
(調布市見守りネットワーク
「みまもっと」キャラクター)

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。最近では、「医療費の還付金があります」「お一
人暮らしですか？」「ヘルパーさんは来ていますか？」「新しい
老人ホームに優先的に入所できます」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。年末年始や寒い
時期は家にいる時間が長いため、より一層注意しましょう！

「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

