



みまもっと便り



◆ 地域包括支援センターゆうあい（国領）

調布市国領町 3 - 8 - 15

都営くすのきアパート 5 - 109

☎ 042 - 481 - 4973

◆ ゆうあいサブセンター（八雲台）

調布市八雲台 1 - 22 - 1

八雲台クリーンハイム 1階

☎ 042 - 484 - 8011

【担当地区】 国領1丁目～5丁目、国領8丁目1～4番地、八雲台、佐須3丁目1～24、42番地、
布田2～3丁目、調布ヶ丘2丁目、3丁目5～22、26、27番地



わたしたちは、地域包括支援センターゆうあいです。よろしくお願いします。



注目!

裏面は、
わたしたち
介護予防担当の特集です♪

★ 介護予防担当 ★

播磨（はりま）・松島（まつしま）

主任ケアマネジャー

内園（うちぞの）

主任ケアマネジャー

島木（しまき）

権利擁護担当

松本（まつもと）

権利擁護担当

黒岩（くろいわ）

予防プランナー

清水（しみず）

認知症地域支援推進員

白石（しらいし）

みまもり

ネットワーク担当

島村（しまむら）

♥ 『地域包括支援センター』は、
地域の高齢者のご家族のための総合相談窓口です。

たとえば・・・「介護保険って？どうすれば利用できるの？」

「市の高齢者サービスはどんなものがあるの？」など。

主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の専門職がお受けしています。

疑問・質問をお気軽にお寄せください。出前講座も行っています。



「みまもっとな」
調布市見守りネットワーク
キャラクター

メモ

◆「介護予防担当」をご存知ですか？◆



介護予防担当

☺ 松島（まつしま）

☺ 播磨（はりま）

から一言♪

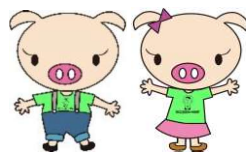
介護予防担当では、主に10の筋力トレーニング（10筋）の普及啓発を行い、運動機能を維持できるようにサポートしています。また、運動だけではなく栄養、社会参加、口腔機能といったフレイル予防にも取り組んでおり、10筋の活動の時にプラスできる「ちょいたし」も紹介しています。10の筋力トレーニングだけでなく、皆様が健康で過ごせるための講座を開催したいと思っています。出前講座について、お気軽にご相談ください。

★10の筋力トレーニング体験会の様子



トレーニング効果を1つ1つ確認しながら実践し、地域みなさんと一緒に介護予防について取り組みました。

10の筋力トレーニングのTシャツを着てるよ♪



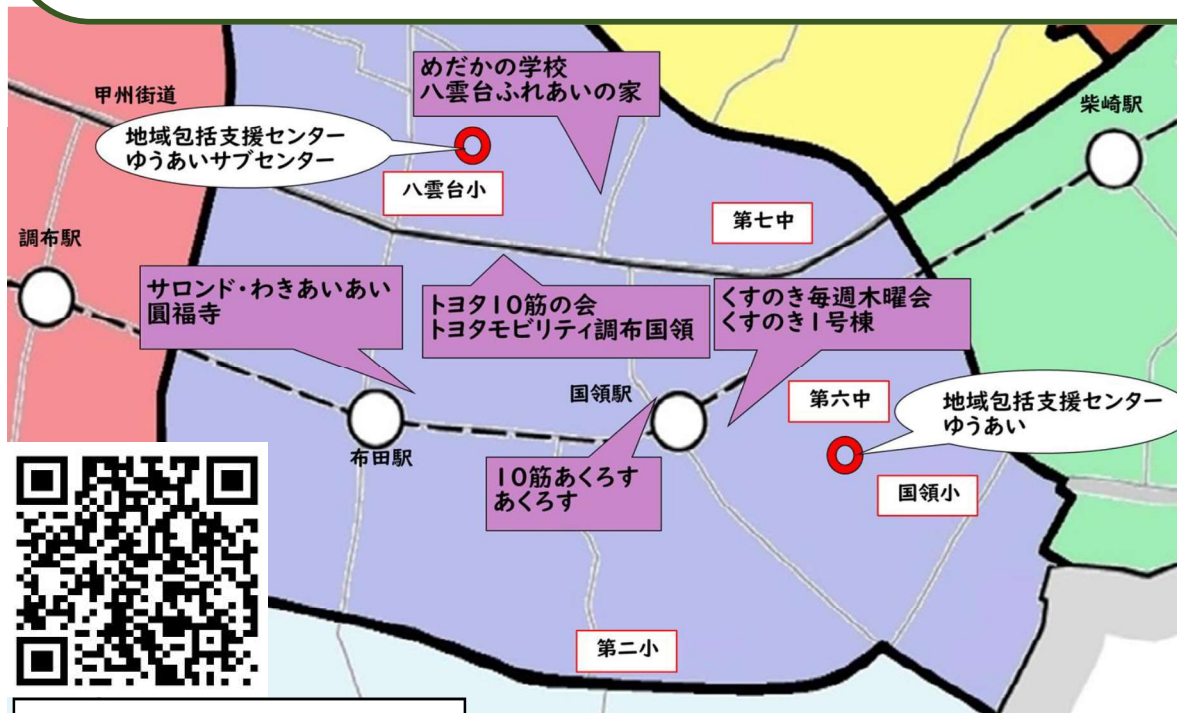
10の筋力トレーニング

～これから新たにグループを立ち上げたい方を募集中です～

調布市が介護予防の一環として推奨している10の筋力トレーニング。市内では70以上のグループが活動しています。ゆうあいエリアでは現在6つのグループが活動中ですが大変人気があり、どこも満員状態です。そこでこれからグループを立ち上げたい方を募集します。どこで活動したらいいか、仲間をどう集めようかなど、一緒に考えサポートいたしますのでお気軽にご相談ください。仲間と楽しく運動して、「10年後も元気」をめざしていきましょう！

～新しく活動を始めるグループの方でご希望があれば、

調布市制作のDVD、もしくはCD  を差し上げます。活動にお役立てください～



10の筋力トレーニング

「生活に必要な動作を10年後も変わらず出来ること」を目標として、「歩く、立つ、座る、またぐ、昇る、降りる」といった日常生活動作に応じた筋肉を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。



◆10筋 Youtube はこちらから

◆ 調布市動画ライブラリー ChofuCity

「最新版（2025年）10の筋力トレーニング（初級・中級・上級編）Youtubeで公開中♪



◆パンフレットあります