

♡ ゆうあい包括担当地域 ♡

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

★ゆうあい包括には「2か所」の相談場所があります★

◆ ゆうあい

地域包括支援センター ゆうあい

〒182-0022

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

地域包括支援センター サブセンター

〒182-0015

調布市八雲台1-22-1

八雲台クリーンハイム1階

☎ 042-484-8011

😊 地域で活躍している ♡ 広報協力員さん ♡ をご存知ですか??

→ 調布市より委託を受けて地域包括支援センターのPRをしてくださる方々です。

ゆうあい包括エリアでは、10名の ♡ 広報協力員 ♡ さんが活躍しています。



鈴木さん



橋本さん



町田さん



金山さん



小川さん



平さん



石井さん



原さん



添田さん



宗上さん

【メモ欄】



公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
調布市地域包括支援センター ゆうあい

令和6年 初夏号発行初版



みまもっと便り



こんにちは♪ わたしたち ゆうあい包括職員です。



内園 (うちぞの)
● 主任ケアマネジャー



松本由満 (まつもとよしみつ)
◆ ケアマネジャー支援担当



清水 (しみず)
✳ 予防プランナー



松島 (まつしま)
♣ 介護予防担当



一柳 (ひとつやなぎ)
♣ 介護予防担当



完山 (さだやま)
◆ 認知症地域支援推進員



松本朋子 (まつもとともこ)
♥ 権利擁護担当



畠山 (はたけやま)
♥ 権利擁護担当



島村 (しまむら)
★ みまもっと担当



調布市見守りネットワーク
「みまもっと」
キャラクター
「みまもっくん」

みまもっとポスター



✳ 「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、主任介護支援専門員、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。

♡ みまもっとネットワーク ♡

愛称「みまもっと」

= 「みまもり」 + 「もっと」 を組み合わせた造語です。

● 「みまもっと」ネットワークとは

地域の高齢者が、住み慣れた地域で安全で安心して暮らせるためのネットワークです。ソフトでゆるやかな見守りがある地域を目指しています。

たとえば、

「ベランダに洗濯物が何日も干しっぱなし・・・」「郵便受けに新聞や郵便物がたまっている・・・」「最近、見かけない・・・」など、心配だな、大丈夫かな、など気になる方にお気づきの際は、包括へご連絡ください。早期発見・介入のためご協力お願いいたします。

もうすぐ、夏がやってきます
熱中症には十分注意しましょう！！



熱中症になりやすい時期は？

身体がまだ暑さに慣れていない梅雨の晴れ間、梅雨明け直後
7～8月の日中 真夏日（気温30度以上）、猛暑日（気温35度以上）は特に注意

熱中症は室内でも起こるの？

実は・・・高齢者の熱中症の多くは、**住宅で発生**しています！
加齢によって体温調節機能が低下しているため、体内に熱がこもりやすいためです

予防 こまめな水分補給 / 室内を涼しくする / 熱中症警戒アラートの確認

いつの間にか **低 栄 養** になっていませんか？

高齢者は、加齢に伴って筋肉量や脂肪が減少するため、
毎日3食 食べていても、痩せてしまうことがあります。

原因

運動不足

噛む力の低下

味覚機能の低下

孤独



知らず知らずのうちに
食事が減ってしまう

食事量の減少で懸念されるのは「**低栄養**」です。

低栄養は、寝たきりや要介護状態になることもあります。

低栄養で生じる健康障害

・筋肉量や活動量の低下 ・転倒や骨折のリスク増加 ・認知機能の低下 ・免疫力の低下

低栄養の予防とケア

1日3食、食べる

規則正しい食事は、生活リズムを整え、活動量が増えて食欲が増し、十分な食事をとれるようになります。

孤食よりも共食、楽しく食べる

家族や友人とコミュニケーションをとりながら食事をすると、「楽しく食べて、食欲が高まる」ことにつながり低栄養になることを避けることができます。

バランスのいい食事をする

肉、魚、乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をおかず1品入れましょう。
好きなものだけに偏らず、少量でバランスよく食べるのが大切です。



フレイル予防の4つのポイントは

運動・社会参加・栄養・口腔になります。

10の筋カトレーニングでは、みんなで集まって運動、
運動後にはお茶をして帰ると、運動・社会参加・栄養の
3つを達成することができ、フレイル予防になります。

10筋グループの活動のご様子

トヨタ10筋の会



TOYOTAモビリティ調布国領店にご協力いただき、ショールームにて10の筋カトレーニングをR5年10月より月2回開催させていただいております！
ショールームなので素敵な車を見ながら、みなさん意欲的に取り組まれています★
休憩時には、参加者同士で情報交換や共有なども積極的に行っています♪

みどりの会



くすのき木曜会



出前講座もご相談ください

10の筋カトレーニング

体験してみたい、立ち上げたいという方がおられましたら、地域包括支援センターゆうあいへお問い合わせください！！

～参加者の感想～

ゆっくりな運動だけどそれがいい。
効果を感じています。
皆で集まることが楽しいです。

これからも継続していきたい。



パンフレットもあります



調布市

NEW