

♡ 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



みまもっとポスター



♡ 調布市見守りネットワーク ♡

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。

● 「調布市見守りネットワーク」とは

市内の高齢者の方々が、住み慣れた地域で安全で安心して暮らし続けられることを目的としたネットワークを作っていきますという事業です。ソフトな見守り・ゆるやかな働きかけがモットーです。例えば、

「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・・・」「季節に合わない格好をしている」「歩くのが大変そう」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・早期対応のため、ご協力をお願いいたします。

【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7年 初春号発行初版



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。



主任
ケアマネジャー
内園



ケアマネジャー支援
担当 松本由満
(よしみつ)



予防プランナー
清水



介護予防担当
松島



認知症地域
支援推進員
完山 (さだやま)



権利擁護担当
松本朋子



権利擁護担当
黒岩



見守りネットワーク担当
島村



調布市見守りネットワーク
愛称「みまもっと」の
キャラクター◆みまもっとん◆

✿ 「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。

✿ 包括では様々な出前講座を承っております ✿ ～共に学び、生活の幅を広げませんか～

😊 内容など詳細は、お気軽にご相談ください。出前講座のカタログあります。

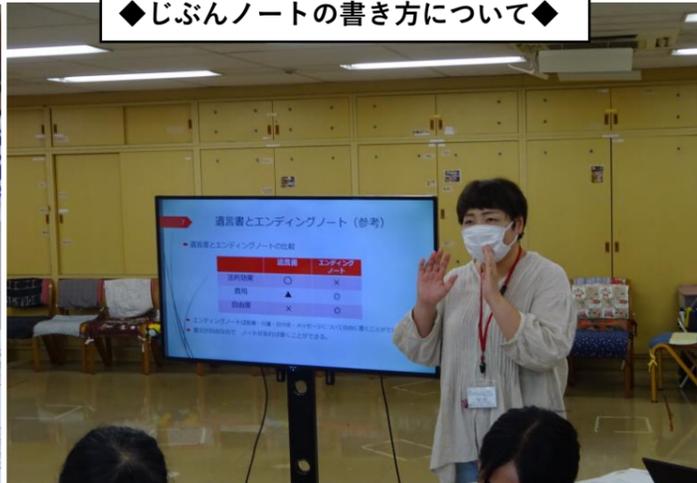
- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| 例 ♪ 介護保険制度について | ♪ ACP (アドバンスケアプランニング：もしバナゲーム) |
| ♪ 10の筋力トレーニング体験 | ♪ フレイル予防について |
| ♪ 消費者被害について | ♪ じぶんノートを活用しよう |
| | ♪ みまもりさん養成講座 |
| | ♪ 認知症サポーター養成講座 等 |

◆ 地域包括支援センター「権利擁護担当」について 知っていますか？

①【終活についての普及啓発】
 ♥ 令和6年9月27日 ゆうあい福祉公社協力会員向け「終活について」出前講座実施
 ♥ 令和6年10月23日 談話室「ろじうら」にて「終活について」出前講座実施
 【内容】・「もしバナゲーム」をおこない、ACP（アドバンスケアプランニング）について考える。
 ・「じぶんノート」の書き方について学び、実際に自分で書いてみる。



◆もしバナゲームをやってみる◆



◆じぶんノートの書き方について◆



◆じぶんノートを書いてみる◆

【終活の出前講座を受講した方の感想】
 ★書き留めることが必要。
 ★伝えることの大切さを感じた。
 ★本人が書いた（じぶんノート）ものだから、この決定でいいのだと、残された家族に負担感・罪悪感を感じないようにする。などなど、多くの感想・ご意見が出ました。



活用した冊子は、『じぶんノート』
 もしものとき、自分自身や家族のために伝えたいことを書き残しておくノートです。自分の気持ちを整理し時間をかけて心の準備をすること、家族と話し合っておくべきことを見つけだすきっかけづくり
 『じぶんノート』を活用してみてもいいでしょうか。

♥活用したゲームは、『もしバナゲーム』
 4人で1グループとなり、実施するゲームです。ゲームをおこなうことによって、ACPについて考える機会となります。ACPとは、アドバンス・ケア・プランニングの略であり、愛称は「人生会議」です。もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有することです。

②【消費者被害への予防について普及啓発】
 ♥ 令和6年11月21日 もくよう会「消費者被害に遭わないために必要なこと」出前講座実施



権利擁護担当
 松本朋子・黒岩直子

【権利擁護担当 松本・黒岩から一言♪】
 年齢を重ね病気や認知症、寝たきりの状態になっても、自分らしく悔いのない人生を送れるように『じぶんノート』にご自身の思いを書き留めて、大切なひとに伝えるきっかけになれば・・・と思います。
 また、最近は詐欺や消費者被害などの手口も巧妙になってきていることから、日頃からどのように気を付ければいいのか...などについてもお伝えしながら、調布市での詐欺被害対策のひとつである『自動通話録音機』のご案内もおこなっておりますので、お気軽にご相談ください。

◆ 地域ケア会議のご報告 【R6年10月30日 第二回 地域ケア会議開催】

♥テーマ「今だから考えよう、この地域の防災スタイル」
 酷暑、地震、自然環境の変化に脅威を感じる今日この頃、地域ケア会議では、様々な役割を担っている地域の方々（専門職も非専門職も）と共に、地域防災について考え、意見交換を行いました。災害対策、減災の考え方、平時の準備や心構えについて、情報を新たに学ぶ時間となりました。その中で、救急医療キッドの作成については、他の要支援者、要援護者の対象者にとっても必要な働きかけではないかというご意見を頂戴し、救急医療キッドについて再度周知が必要であると思いました。



平常時の準備・自助を高めるクイズの様子

緊急医療キッドについて、65歳以上の高齢者・障がい手帳取得者は是非、備えてください。



防災における自助は要
 自助を促進

要介護者・要配慮者・マネジメントで関わる必要がある環境の方、自助の促進を考える

⇒救急医療キッドが設置されているか
 設置されている情報が更新されているか
 災害時プランがイメージできているか
 在宅避難の準備が促進できているか

