

☆参加者募集☆  
介護保険オンライン講座「どれみふぁ介護」

毎月第4水曜日 19:00~20:00



高齢者やご家族のための相談窓口である地域包括支援センターの職員が「介護保険制度」「介護サービス」のことをお話する講座です。オンライン(ZOOM)で、どなたでも無料でご参加いただけます。介護のことに関心のある方、不安がある方、今まさに困っている方。ぜひご参加ください。地域包括支援センターはあなたの味方です！



【参加申込】

右記のQRコードから申込フォームにアクセスしていただき情報入力をお願いいたします。ZOOMのURLをご返信いたします。



※ QRコードによる申込が難しい方は  
houkatsu@tokiwagi.org に  
<件名> 講座希望  
<本文> 名前・住所・電話番号を記載しメールをお送りください。

開催: 令和5年6月~令和6年3月 (6/28、7/26、8/23、9/27、10/25、11/22、12/27、1/24、2/28、3/27)

☆参加者募集☆ ケアラーカフェ in 染地

介護のことを気軽にお話したり学べる場「ケアラーカフェ in 染地」。8月は「もしバナゲーム」体験会を行います。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)・・・自分の希望を伝えられなくなった場合に備え、前もって医療・介護に関する希望を家族や医師、頼りになる人に伝えておくこと ACPの大切さをあらためて考えましょう！



日時: 8/21(月) 13:30~15:00 もしバナゲーム体験会

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。参加は無料です。

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！無料で講座を開催させていただきます。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
- \* 防災・マイタイムライン
- \* 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！

地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

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 2023年夏号

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、高齢者や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。

中浜  
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)

田中  
権利擁護担当  
(社会福祉士)

細谷  
センター長  
(主任介護支援専門員)



道脇  
介護予防プランナー  
(社会福祉士)

佐藤  
認知症地域支援推進員  
(精神保健福祉士)



大関  
介護予防担当  
(保健師)

小嶋  
見守りネットワーク担当  
(社会福祉士)

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



## 体力測定会 開催

5/29 多摩川住宅みんなの部屋 43名参加  
6/3 ころの健康支援センター 19名参加

昨年に引き続き今年も高齢者向けの体力測定会を開催しました。歩行分析・血管年齢・骨密度・体組成・握力・片足立ちなど盛りだくさんの測定を行い、最後に当センターの保健師が丁寧に結果を解説しました。自分の身体を知り介護予防に役立つ機会として好評いただきました。



## みんなの部屋「ときわぎたいむ」開催

この春、地域住民有志と社会福祉協議会とが力を合わせて立ち上げた「みんなの部屋」にて、当センターが講座と個別相談に応じる「ときわぎたいむ」を3か月開催しました。

- ・4/15「介護予防 10 の筋力トレーニング」 8名参加
  - ・5/20「寸劇で学ぶ介護保険・介護サービス」 10名参加
  - ・6/17「保健師による暑さに負けない身体づくり」 21名参加
- 今後も様々な講座やイベントを「みんなの部屋」で行う予定です。皆様のご参加お待ちしております！



## 染地マルシェ 参加

5/21「染地マルシェ(染地ボランティアまつり)」が盛大に開催されました。来場者は全体で 800名を超えたそうです！当センターも野菜摂取量を測定できる「ベジメータ」コーナーを設置し、100名を超える方に体験していただきました。コロナ禍以前の地域交流が復活しつつあります！！



## 「わたしのアウトリーチ」掲載スタート

高齢者を支える支援者や専門職がどんな想いを持って日頃仕事や見守りをしているのかをお伝えする「わたしのアウトリーチ」連載が不定期で始まりました。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できます)

以前掲載した「わたしの想い Vol.1～認知症とともに生きる～」 「わたしの想い Vol.2～夫の介護を経験して～」もこちらから読むことができます。ぜひご覧ください！



「わたしの想い」  
「わたしのアウトリーチ」  
(note)

## 「オレンジガーデニングプロジェクト」

『認知症になっても希望をもって自分らしく暮らし続けられる社会』に向けた活動が全国のさまざまな場所で行われ、その一環として「オレンジガーデニングプロジェクト」の動きが広がっています。当センターでは今春、希望された市民の方に「キバナコスモス」「マリーゴールド」の花の種を配布し、早速きれいな花を咲かせたという連絡をいただきました！



世界アルツハイマー月間の9月には調布市も認知症サポート月間とし、市内で認知症に関連したイベントや講演が多数予定されています。市報や当センターの広報紙・SNSにも掲載いたしますので、ぜひ参加していただき、「認知症になっても暮らし続けることができる町・調布」を皆でつくっていきましょう！



## 消費者詐欺にご注意ください！！

「近くで修理していたら、お宅の屋根も心配で・・・このままでは危ない」「お持ちの貯金を2倍にしますよ」等、突然の電話や訪問は、詐欺業者の可能性が高いです！怪しいと思ったら遠慮なくご相談ください。

- 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」は65歳以上の方が居住する世帯であれば無料で借りられます。当センターにもございますのでお問合せください。



保健師 大関あかねの

## より元気に！健康豆知識

### 熱中症に注意しましょう！

暑い日が続いています。今年の夏は例年より暑いと言われています。そのため、熱中症に注意が必要です。熱中症は重症化すると命を落とす危険性があります。熱中症を予防し、夏を元気に乗り切りましょう！

### 熱中症を予防するためには…？

- ・エアコンを活用しましょう！  
熱中症は室内でも起こります。室内で熱中症を発症をした人の多くはエアコンをつけていない状況です。室内の熱中症を予防するためには、エアコンを上手に活用しましょう！  
エアコンをつける目安→室温 28℃湿度 70%以上



### 高齢者は熱中症になりやすい！

熱中症で救急搬送された人を年齢別にみると、半数以上は高齢者がしめています。高齢者は、身体の中の水分が不足しがちになります。また、暑さを感じにくく、体温調節の機能が低下します。そのため、脱水や身体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクを高めます。そのため、高齢者はより熱中症に注意が必要です。

### こまめに水分をとりましょう！

喉が渇いてから飲むのは遅いです！喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう。1日 1.2Lを目安に水分をとりましょう。

### ～自宅で作れる経口補水液の作り方～

- ・水 1L ・塩 3g ・砂糖 40g ・レモン果汁大さじ 1
- 水にとけるまで全てを混ぜると完成

