



～感染症に注意しましょう～

秋は気温が少しずつ下がり、暑いから寒いへと変わっていく時期です。気温が下がり、乾燥しやすい季節はウイルスがより活発になりやすいです。また、季節の変わり目は体調を崩しやすく、免疫力がさがり感染症にかかりやすくなります。今年はコロナウイルスに加えて、インフルエンザが猛威をふるっています。感染対策をとり、元気に過ごしましょう！

～手洗いをしっかりとしましょう～

感染症対策に最も有効な対策は「手洗い」です。正しい手洗いは、手洗いなしを比較して、最大 0.0001% まで残存ウイルスを抑えることができます。「正しい手洗い」をすることで、感染のリスクを簡単に減らすことができます。「正しい手洗い」を確認しましょう！

～手洗いのタイミング～

- ・外から帰ってきたとき ・トイレから出た後
- ・料理をする前と後 ・食事をする前
- ・人が多く触る場所に触れた後 など

正しい手洗いの方法



～運動・食事にも注意しましょう～

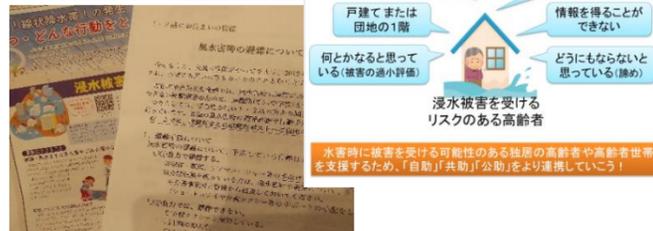
適度な運動は、身体の血流がよくなり、免疫力アップにつながります。短時間でも1日のうちに身体を動かす時間をつくりましょう。栄養のある食事でも免疫力アップにつながります。特にきのこ類や発酵食品は免疫力アップにおすすめです。



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。

地域ケア会議 開催

7/20 今年度第1回目の地域ケア会議を開催し、自治会・民生児童委員・広報協力員等の地域関係者およびケアマネジャー等の介護関係者合わせて42名が出席しました。当センターの担当地域は多摩川沿いのため、令和元年の台風19号で被害を受けました。あの時の状況を振り返りながら、多摩川7丁目の自治会「桜丘睦会」及び多摩川住宅「ト号棟」の取組みについてお話いただきました。水害時の避難について地域の方や医療介護関係者と情報共有、意見交換することができました！



台風接近時には最新の情報収集に努めましょう！

<p>防災フリーダイヤル 0800-8000-903</p> <p>防災行政無線で放送された内容が電話で確認できます。</p>	<p>ラジオ 調布エフエム 83.8 MHz J:COM ケーブルテレビ デジタル 11ch</p> <p>調布市では調布エフエム、J:COM ケーブルテレビとの協定で、災害時には地域の情報など被災者が必要とする情報が提供されます。</p>
<p>調布市防災河川情報ポータルサイト https://chofu.bousai-pec.jp</p> <p>パソコンやスマホで調布市の河川情報(水位)を確認することができます。</p>	<p>調布市防災・安全情報メール c-bousai@sg-m.jp</p> <p>気象情報や地震情報をお知らせします。このアドレスに空メールを送信すると返信メールが届きます。メールに記載のアドレスにアクセスし設定してください。</p>

避難についてあらかじめ考え、決めておきましょう！

「調布市洪水ハザードマップ」を活用し、日頃の備えや避難所・避難路を確認しておきましょう。避難所へ速やかに移動できない状態の方は、「いつ」「どこへ」「誰が(誰と)」避難できるかを予め考え、決めておきましょう。

<p>団地・マンションの上階の近隣住民宅へ避難する</p> <p>日頃のご近所付き合いを通して、いざというときに住民同士で助け合える関係づくりが大切です！</p>	<p>安全な場所にある親族・知人の家等へ避難する</p> <p>頼れる親族や知人がいれば、連絡を取り合いあらかじめ安全な場所へ移動しましょう！</p>	<p>避難所へ移動できる早めの段階で避難する</p> <p>雨風が強くなってからの避難は非常に危険です。情報を確認し早め早めの行動を心がけましょう！</p>
--	--	---



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



こども福祉体験会 開催

8/19「こども福祉体験会」を調布市社会福祉協議会、福祉用具業者の方とコラボし、多摩川住宅みんなの部屋で開催しました。小学生とその親御さん、計7組にご参加いただき、高齢者の特徴や介護について知っていただく機会となり得ました。世代を超えて、皆で少しでも困っている方の見守りと手助けができればより一層素敵な地域ができると思います。またこのような機会をつくっていきたいです。



児童館にて認知症サポーター養成講座 開催

9/12 染地児童館にて子ども向け認知症サポーター養成講座&オレンジリング作りを行いました。染地児童館のご協力をいただき、年1回のこのイベントも3回目となりました。小学1~4年生が参加され、みんな熱心に話を聞き、楽しそうにリング作りをしていました。おとしよりのことを知ってもらい、地域で見守り支え合える大切さを共有できました。



Aゾーン会議 開催

9/25 自治会、民生児童委員、広報協力員、看護学生等が集まりAゾーン会議(地域での見守りへの意識を高めるネットワーク会議)を開催しました。今年度は精神科訪問看護の看護師を講師に、精神障害の特徴や精神障害をお持ちの方への日頃の関わりをうかがい、グループワークを行いました。地域の見守り力がより高まるよう、様々な切り口で考える機会を作っています。



当センターの実践発表が「優秀賞」ダブル受賞

9/14 関東ブロック老人福祉施設研究総会にて『複数の団地集会所をオンラインで繋げたハイブリッド型の地域ケア会議の効果』、9/26 高齢者実践研究大会「アクティブ福祉 in 東京'23」にて『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』、小嶋職員が実践発表を行い、それぞれ「優秀賞」をいただきました。地域関係者の皆様との連携や協力のおかげです、感謝申し上げます。ありがとうございました！



『自動通話録音機』高齢者は無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者がお住まいの家に無料で貸し出しています。犯人に対して特殊詐欺対策をしている旨の警告を与えることで特殊詐欺被害を未然に防止します。

自宅の固定電話に簡単に取り付けることができ、複雑な操作もありません。当センターにご連絡いただければ在庫がございますのでお貸出しが可能です。必要であれば取付のお手伝いもいたします。

※貸与希望の方は当センターもしくは下記にお問い合わせください。

調布市総合防災安全課 (たづくり西館3階) 電話 042-481-7547



「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



☆参加者募集☆

シニアお役立ち講座&よろず相談

ときわぎたいむ

会場:みんなの部屋(多摩川住宅仮設店舗)



当センターが「みんなの部屋」にて役立つ講座を開催するとともに、「生活が大変、負担を減らす方法はないか」といったよろず相談も承ります！申込不要で、どなたでも気軽にお立ち寄りください！
※講座は約1時間程度です。

10/23(月)
14:00~

耳の聞こえによる生活への影響と補聴器

耳が聞こえづらかったり、会話がうまく聞き取れなかったり、テレビの音量が大きいと言われることはありませんか？聞こえが生活に及ぼす影響や補聴器についてお話いたします。



ゲスト 福祉用具ひまわり館 築嶋氏
パナソニック補聴器 小野氏

11/13(月)
14:00~

口から食べて元気であるためのポイント

いつまでも「自分の口で食べる」ために大切なことを、食事・のみこみのリハビリの専門職である言語聴覚士と、自宅への訪問を積極的に行っている歯科医師がお話いたします。



ゲスト 仙川の杜デンタルクリニック 歯科医師 大谷氏
楠の杜訪問看護ステーション 言語聴覚士 加藤氏

☆参加者募集☆ 介護保険オンライン講座「どれみふぁ介護」

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。介護のことに興味のある方、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。



毎月第4水曜日 19:00~20:00

※毎月内容は同じです

*QRコードによる申込が難しい方はメールにて
ZOOMのURLをお送りします。ご連絡ください。

【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。



☆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」を定期的に開催しております。10月にはいろいろな福祉用具の体験会を行いますので、どなたでも気軽にご参加ください！

日時: 10/16(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。参加は無料です。

