



☆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。

令和6年

1/22(月)

## 保健師による「もしもの時の救急対応」

自宅や道端で、家族や近所の人倒れていたらどうしますか？「#9119」の活用方法、救急車を呼ぶ際のポイント等をお話します。(14:00-15:00)



2/26(月)

福祉用具専門相談員による

## 「身体の状態に合わせた靴の選び方」

膝や腰が痛い、階段昇降や長い距離を歩くのがつらい...靴や歩き方を見直すだけでその負担は減らせるかもしれません！(14:00-15:00)



3/18(月)

## 「高齢者の見守りと最新見守り機器」

地域で心配な高齢者を見守り支えるポイントのお話(みまもりさん養成講座)と、独居の方を支える最新見守り機器についてお話します。(14:00-15:00)



申込不要

参加無料

☆参加者募集☆ ケアラーカフェ in 染地

## 「高齢者入居施設の種類と選び方」

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」。2月は老人ホーム紹介センター「ホームあしすと」の方をゲストに、高齢者が入居できる施設の種類と選び方についてお話いただきます。ご興味ある方はどなたでもお気軽にお越しください！

日時: 2/19(月) 13:30~15:00

会場: 染地地域福祉センター 第1・第2集会室

講師: ホームあしすと入居相談室 室長 樋口氏

申込: 不要 直接会場にお越しください。参加は無料です。



# 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 冬号

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、高齢者の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。

### 高齢者を狙う悪質業者にご注意ください！

市役所や地域包括支援センターを名乗る不審な電話・訪問が増えています。最近では、「医療費の還付金があります」「お一人暮らしですか？」「ヘルパーさんは来ていますか？」「新しい老人ホームに優先的に入所できます」など、色々な声かけで高齢者が狙われています。玄関を開けない、留守番電話を活用する、一人で判断しないことが大切です。年末年始や寒い時期は家にいる時間が長いため、より一層注意しましょう！

「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



佐藤 認知症地域支援推進員 (精神保健福祉士)



丸山 介護予防プランナー (社会福祉士)



大関 介護予防担当 (保健師)



中浜 介護予防プランナー (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！



小嶋 見守りネットワーク担当 (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)

## 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



最新情報はSNSをチェック！



地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

## 地域ケア会議 開催

11/17 および 24 に今年度第 2 回地域ケア会議を布田および染地の2か所で開催しました。今回は民生児童委員・自治会など地域関係者とケアマネジャーなど介護関係者が地域における困難さを抱えたケースの事例検討を行いました。グループワークは「〇〇をしたらどうか」「うちの近所にもこういう人がいる」など大変話が盛り上がりました。様々な困難さを抱えた高齢者が増加しています。関係者の皆様と連携し今後も継続して見守り・支援をしていきたいと思っております。

## 布田わくわくひろばまつりに参加

10/29「布田わくわくひろばまつり」が調布市こころの健康支援センターにて開催され、子どもから高齢者までたくさんの方が来場され大賑わいでした！当包括は野菜摂取量が測定できる「ベジメータ」を設置し、子どもから高齢者まで 160 人以上の方が測定されました。様々な世代の方に包括を知っていただくとても良い機会でした。ぜひ来年も継続して参加させていただきたいです。

## 介護教室 開催

12/4 および 11 に認知症をテーマにした講座「介護教室」を多摩川住宅みんなの部屋にて開催しました。薬剤師と訪問診療の医師にそれぞれお話をいただき、計 36 名の参加をいただきました。認知症の方を介護しているご家族、これから備えておきたい方、高齢者を支援している方、様々な方が参加され、質問も多数あがっていました。医療的な見地から認知症を学び深める、とても良い講座となりました。

## 10 の筋力トレーニング「あゆみ会」絶賛活動中

調布市が地域に普及啓発している介護予防の運動「10 の筋力トレーニング」。昨年染地ふれあいの家で地域住民とゼロから立ち上げた場が、今では毎週 15 人程度参加され、自主的に茶話会を行うまで充実しました。毎週木曜 14 時から約 1 時間行われています。ご自分で行ける方であれば誰でも参加可能です、ぜひ気軽にご参加ください！

### ☆参加者募集☆

## 「やってみよう！振り返ろう！10 の筋力トレーニング」

染地ふれあいの家をお借りして、今回 10 筋をおさらいする講座を開催いたします。すでに 10 筋をされている方はもちろん、10 筋をやったみたい・興味がある方もぜひご参加ください。

日時:令和6年 1/18(木) 14:00~15:30

場所:染地ふれあいの家(染地 3-8-26 多摩川自然情報館併設)

内容:保健師による 10 の筋力トレーニング解説

参加費:無料

申込:不要 直接会場にお越しください



保健師 大関あかねの  
より元気に！健康豆知識

## ヒートショックに注意しましょう！

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？「ヒートショック」とは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神など、命を脅かす危険がある現象のことです。

ヒートショックは暖かい部屋から寒い場所へ移動したときや浴室から脱衣所に移動した際などに起こりやすくなります。そのため、特に寒暖差が生じやすい冬はヒートショックが起きやすくなります。

ヒートショックは交通事故に遭遇するよりも多いという調査もあり、誰にでも起こる身近なものといえます。ヒートショックを予防し、安全に過ごしましょう。



## ヒートショックを予防するためには？

●脱衣所の室温を20℃以上にする  
浴室との寒暖差を抑えるために、暖房器具を設置するなど、脱衣所の温度に注意し

●入浴する前に、浴室を温める  
入浴する前に、浴槽の蓋やシャワーを流し、浴室を温めておきましょう

●湯船につかる前にかけ湯をする  
心臓への負担を減らすために、かけ湯をしてから入るようにしましょう

●温度・時間にも注意する  
お湯の温度は41℃以下、湯船につかる時間は10分以内が血圧の変動を少なくしましょう

## 「わたしの想い Vol.3～家族を亡くされた介護者のその後～」発行

当センターでは地域で生活されている認知症の方や家族介護者同士で対談を行い、年に1回小冊子『わたしの想い』を作成し発信しております。今回は家族を亡くされた介護者のお二人に対談形式でインタビューを行い文章化しました。なかなか知ることのできない当事者の想いにぜひふれてください。  
※職員の手作りのため数に限りがございます。希望の方はご相談ください。



「わたしの想い」Vol.1~3 はプラットフォーム『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しお読みいただけます！



## ☆参加者募集☆ 介護保険と介護サービスの基本を学ぼう ZOOM 講座「どれみふあ介護」

「介護保険制度」「介護サービス」「地域包括支援センターの役割」の基本的な内容をオンライン(ZOOM)でお話いたします。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。参加費は無料です。

日時:令和6年 1/24(水)・2/28(水)・3/27(水) 19:00~20:00

※毎月内容は同じです

【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。



\*メールにて参加申込も可能です。  
houkatsu@tokiwagi.org にメールにいただければ ZOOM の URL をお送りします。

