

【参加者募集】ご興味ある方はぜひお申込みください！

地域包括支援センター ときわぎ国領 介護教室

高齢者の足にまつわる困りごと、悩みごとの
解決のヒントを専門職が分かりやすく答えます。

第1回 12月17日(火) 13:30~15:00
「いつまでも自分の足で歩いたためのフットケア」
※裸足になっていただく美技があります、ご了承ください。
講師：田中 陽子 氏 (一般社団法人フットヘルパー協会 看護師)

第2回 12月20日(金) 13:30~15:00
「身体の状態に合わせた靴の選び方」
※足の測定ボードや歩きやすい靴のサンプルをお持ちします。
講師：山田 昌信 氏 (三鷹ナースヘルパーセンター福祉用具相談員)

会場：市民プラザ あくろす 3階
調布市国領町2-5-15 コクテイ (京王線国領駅徒歩1分)

申込み：
地域包括支援センターときわぎ国領
TEL: 050-5540-0860
参加希望の方はいずれの開催も前日までに電話か申込フォーム
(右のQRコード参照) でお申し込みください

大切な人、自分のために、正しく理解しよう

2025 1/18^土 認知症サポーター 養成講座

10:00 ▶ 11:30

内容

- ✓ 認知症の原因、症状について
- ✓ 本人、家族の気持ち
- ✓ 接し方のポイント

調布市こころの健康支援センター
1階 団体室
(東京都調布市布田5丁目46-1)
地域包括支援センターときわぎ国領
職員
先着20名
定員になり次第締め切り
無料

調布市地域包括支援センターときわぎ国領
ご予約フォーム
電話・メール・ご予約フォームのいずれかより
電話 050-5540-0860
メール houkatsu@tokiwagi.org

申込み

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 2024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。

考えましよう！
我々と一緒に

道脇 認知症地域支援推進員 (社会福祉士)
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)

本多 介護予防プランナー (社会福祉士)
細谷 センター長 (主任介護支援専門員)
田中 権利擁護担当 (社会福祉士)
小嶋 見守りネットワーク担当 (社会福祉士)

ぜひご連絡を
お困りの際は

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！

セブンイレブン 国領店
ファミリーレストラン
国領8丁目バス停
品川通り
消防署
国領駅
大型スーパー
猪江通り
猪江→
染地通り
国領川みち
こちらです
クレイト 国領町店
銀行

第2回地域ケア会議開催

11/27 地域ケア会議を訪問診療の Dr.をゲストに「自宅で最期を迎えることと地域との関わり」をテーマに開催。民生委員など地域関係者とケアマネ・訪問看護・薬剤師など介護医療関係者の計 48 名が参加し活発に意見交換を行いました。「この地域で暮らし続ける」を実現するためのネットワークはますます充実しています。

染地小「みんなのスポーツ&秋まつり」に参加

10/20 染地小地区協主催のお祭りに参加しました。当センターは野菜摂取量が測定できるベジメータのブースを出しましたが、こどもから高齢者まで 118 人も体験に来てくれました。お天気にも恵まれて、近所のこどもたちが多数来られ、とても楽しいイベントとなりました！

布田わくわくひろば祭りに参加

10/27 調布市こころの健康支援センターにて「布田わくわくひろばまつり」が開催されました！毎度おなじみ、野菜摂取量を測定できる「ベジメータ」のコーナーを設けましたが、入口のすぐ横ということもあり、170 人もの方に参加いただきました。認知症予防体操「コグニサイズ」の紹介も大変盛り上がりしました！

「出張保健室」大好評！

10/11 に骨密度や野菜摂取量の測定コーナーや保健師が健康相談を行う「出張保健室」を多摩川住宅ト号棟で開催しました。参加者は 20 名を超え、自分の身体の状態を知った後、包括および市の保健師からのフィードバックを行いました。「うちの自治会で開催してほしい」という方、ぜひご相談ください。会場さえお貸しいただければ無償で包括が開催いたします。

ケアラーカフェ in 染地 お気軽にお越しください！

染地地域福祉センターにて 2 ヶ月に1回、家族介護者が集うケアラーカフェを開催しており、当センターの認知症地域支援推進員や介護経験のある地域ボランティアがお待ちしております。介護の思い出、介護をしている大変さ、今後の不安、一緒にお話しませんか？どなたでもお気軽に参加できます。

日時：令和 7 年 1 月 20 日(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！



保健師 大関あかねの
より元気に！健康豆知識

冬はインフルエンザの流行の季節です

インフルエンザは例年 12 月から 3 月が流行のピークといわれています。インフルエンザは風邪と違い 38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が比較的に急速に現れるのが特徴です。また、高齢者や免疫力の抵抗している方では肺炎も発症するなど重症化する可能性があります。そのため、感染しないように予防することが重要です！

★予防接種をうけましょう

インフルエンザウイルスに感染した際に発症する可能性を抑える効果と発症した場合に重症化するのを予防する効果があります。65 歳以上の方は一部費用助成を受けて接種することも可能です。

★湿度を保ちましょう

湿度が低いと空気が乾燥し、気道粘膜のウイルスを防御する機能も低下します。そのため、湿度計・加湿器を活用しながら湿度を保つようにしましょう。適切な湿度は 50~60%を保つことが重要です。

~インフルエンザを予防しましょう~



★手洗い・手指消毒をしましょう

手にウイルスが付着していると顔を触ったり、ご飯を食べるときに目・鼻・口の粘膜を通してウイルスが体内に侵入しウイルスに感染します。そのため、ウイルスが体内に侵入しないように手洗いやアルコール消毒をしてウイルスの侵入経路を断つことが重要です。インフルエンザウイルスの場合は、アルコール消毒も効果がありますがノロウイルスの場合はアルコール消毒が効かないため注意しましょう。

★規則正しい生活を送りましょう

十分な睡眠やバランスのとれた食事をとることは免疫機能を高めます。ウイルスに強い身体をつくるために規則正しい生活を送りましょう！



屋根の点検をはじめとする 飛び込み営業に ご注意!!



悪質業者は、突然訪問して「無料点検」を持ち掛けるなど、言葉巧みに不要な工事契約を結ぼうとしますので、**きっぱりと断りましょう。**



被害に遭わないためには
突然の訪問を受けた **点検させない**
その場では **契約しない**

困ったときには、**警察にご相談ください。**
➤ 最寄りの警察署 ➤ 警視庁総合相談センター #9110
※相談内容に応じて、相談窓口等をご案内します。

調布警察署 ☎042-488-0110

警察以外の相談窓口

- 既に契約をしてしまった場合
契約トラブル・解約等のご相談は、**消費者ホットライン「188」**にお電話ください。
- リフォーム工事を検討している場合
見積もりを含め、リフォーム工事全般に関するご相談は、**住まいるダイヤル「0570-016-100」**にお電話ください。
【(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター】
お近くの安心できるリフォーム業者の検索は、**住宅リフォーム事業者団体登録制度** **【国土交通省】**をご利用ください。

