

屋根の点検をはじめとする 飛び込み営業にご注意!!



警察以外の相談窓口

調布警察署 ☎042-488-0110

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
その場では **点検させない
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。

- ▶ 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
見積りを含め、リフォーム工事全般に関するご相談は、**住まいのダイヤル「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。

急に体調を崩される高齢者が増えています！ 緊急時はこれらを活用しましょう！

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

高齢者

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

病院? 救急車? 迷ったら

東京消防庁 救急相談センター

#7119

電話で相談 ネットでガイド
東京消防庁救急相談センター 東京版救急受診ガイド

こちらからも 23区 03-3212-2323
つながります 多摩地区 042-521-2323
※ご利用には通常の通信料がかかります



市内 AED 設置場所

- 意識の障害
- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)
- けいれん
- けいれんが止まらない
- けが・やけど
- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど
- 吐き気
- 冷や汗を伴うような強い吐き気
- 飲み込み
- 物をのどにつまらせた
- 事故
- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

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 みまもつと便り 2025年 春号

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。

我々と一緒に
考えましょう!



丸山
介護予防プランナー
(社会福祉士)



道脇
認知症地域支援推進員
(社会福祉士)



小嶋
見守りネットワーク担当
(社会福祉士)



細谷
センター長
(主任介護支援専門員)



本多
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)



中浜
介護予防プランナー
(社会福祉士)

お困りの際は
ぜひご連絡を

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!



認知症サポーター養成講座 in こころの健康支援センター 開催

1/18 こころの健康支援センターで認知症サポーター養成講座を開催しました。地域住民の方 12 名が参加され、当センターの道協職員から認知症がどのような病気なのか、そして関わり方のポイントをお話しました。認知症を身近に感じ、地域全体で認知症の方を支えていけるよう、今後も様々な場所で開催したいと思います。



出前講座「知っておきたい介護のお話」開催

2/8 多摩川住宅八号棟にて出前講座を開催し20名の方にご参加いただきました。当センターの小嶋職員が介護保険や介護サービスについて事例をまじえお話をしました。大切なのは「皆さんが困った時に地域包括支援センターはじめ多くの医療・介護・福祉関係者がサポートします」と伝える続けることです。八号棟管理組合様には貴重なご機会をいただき感謝いたします。



ライオンズマンション 人生会議(ACP)出前講座

2/14 ライオンズマンション調布にて、当センターの道協職員とちょうふ在宅医療相談室(調布市医師会)がコラボし、人生会議(ACP)についての講座を開催しました。全員で「もしバナゲーム」をしながら、自分がどのような最期を迎えたいか、何を大切にしたいかをあらかじめ考える機会となりました。



出前講座のご依頼はお気軽にご連絡ください！

当センターでは上記「介護保険」「認知症」「人生会議(ACP)」など、様々なテーマで出前講座を無料で開催しています。会場さえ確保いただければ、パソコン・プロジェクター・資料等は当センターのほうで準備いたします。少人数のサークルや自治会等でも構いません。ぜひお気軽にご相談ください。

地域包括支援センターときわぎ国領
電話 050-5540-0860



都民連研修会で「みまもっと」の話をしました

1/21 都民連(東京都民生児童委員連合会)高齢福祉部会の研修会にお招きいただき、当センターの小嶋職員が調布市の見守りネットワーク「みまもっと」や民生児童委員との連携についてお話をしました。各自治体の民生児童委員の代表約 50 名が参加されており、困っていそうな高齢者がいた時の対応や関係機関との連携など、熱い意見交換がされていました。



広報協力員研修「さつきホスピタル」見学

1/28 広報協力員(当センターの事業のお手伝いをいただいている地域ボランティア)の研修として、つつじヶ丘にある東京さつきホスピタルの見学に行きました。つつじヶ丘包括と合同研修という形で職員も複数参加し、病棟のほか有料老人ホーム、就労継続支援作業所も見せていただき、調布市内の社会資源についてあらためて学ぶ機会をもつことができました。



ケアラーカフェ in 染地 定期開催中

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。



奇数月の第三月曜日 13:30~から定期開催中です！

大関保健師が退職します。4年間ありがとうございました。

私事ではございますが、3月をもって包括を離れることとなりました。社会人としても保健師としても未熟な部分も多くご迷惑をおかけしたことも多かったと思いますが、地域の方々、医療福祉介護関係者の方々に温かく見守っていただき、成長することができました。

特に介護予防担当としての取り組みでは、体力測定会を様々な方にご協力いただき毎年開催することができました。毎年50名を超える多くの方に参加していただき、「参加できるのを毎年楽しみにしている。」「参加できてよかった。」などお声をかけていただくこともあり、少しでも介護予防への意識を高めていただけるように関わられたことを嬉しく思っております。

包括での経験は何ものにも代えがたい宝物です。関わってくださった全ての皆様に厚く御礼申し上げます。本来であればお世話になった方、お一人お一人に直接お会いしてお礼をお伝えしたかったのですが、時間の都合などもありこちらでのご挨拶とさせていただきます。

本当にありがとうございました！

大関 朱音

