

調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2024.4

地域包括支援センター仙川は、65 歳以上の方を中心とした相談窓口です。
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。

令和3年に圏域変更があり、3年が経ちました。新しい地域の皆様にも包括支援センター仙川を身近に感じていただけるようになりましたでしょうか。神代団地の集会所をお借りして出張相談窓口を開設したり、マンションや地域の集まりの場での出前講座、地区協や自治会への参加など顔の見える関係が少しずつではありますができてきているように感じています。今年度も身近な相談窓口として皆様のお役にたてるよう職員一同頑張ります！

10 の筋力トレーニングを始めませんか

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるため日常生活に必要な筋力を維持、鍛えることが必要です。一人で黙々とトレーニングに励むのではなく、仲間と楽しみながら行くと長続きします。取り組みたいけど活動する場所がない、近くで行っているグループを知りたい、仲間を誘って始めてみたいなどなどお気軽に包括センターまでご連絡ください。暖かくなってきましたのでこの機会に始めましょう！



～地域包括支援センター仙川エリアで活動しているグループを紹介します～

- ✿ 地域包括支援センター仙川隣サロン: 月・木・金・土 10 時～11 時 / 13 時～14 時
- ✿ 金子地域福祉センター: 水 13 時 30 分～14 時 30 分
- ✿ 神代団地集会所: 金 10 時～11 時 運動の後はおしゃべり会で交流あります。
- ✿ 入間町 2 丁目アパート集会所: 金 10 時 30 分～体操後コーヒータ임 会費 100 円
- ✿ 調布メモリード: 友引の日(日曜日はお休み) 10 時～11 時

問い合わせ・申し込み先

地域包括支援センター仙川

〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2

電話: 03-5314-0030 FAX: 03-5314-0031

QR コードからバック
ナンバーも見られま





ちろうわ地区協議会主催「健康フェスティバル」報告！

2月25日(日)調和小学校アリーナにて冷たい雨が降り続く中、開催されました。胎内ディアーズの選手・チアの皆さんもお手伝いしてくださり、前半は子供たちと一緒に選手と**フラッグフットボール**や様々な対戦ゲームをして楽しみました。後半は体力測定。あれ？からだが硬くなった？思ったより記録がいい！など悲喜こもごも。たまには自分の体に目を向ける良いきっかけになりました。明治安田生命の協力で、**ベジチェック**と**自律神経チェッカー**をお借りし、この機会に食生活を見直そうと決意をされた方もおられました。



若葉カフェの
皆さんと！

在宅医療についての講座

～もしばなゲームで自分らしさを再発見～

在宅医療とは、自宅で生活したいけれど継続的に医療処置が必要で、通院することが難しい時でも、住み慣れた自宅で安心して医療を受けられるしくみです。医師、看護師だけ

でなく、薬剤師、栄養士、介護士、ケアマネジャーなど多く専門職で**在宅生活を支えます**。実際の事例を講座で聞いてもらい、その後に「もしも自分が余命半年と言われたら…」を想定し、「**もしばなゲーム**」を行い、自分事として考える機会になりました。老後も病床においても、自分らしく過ごし、自分らしく最期を迎えるために都度考え、家族と話しておくことが大切です。



もしばなゲーム
カード

