

調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2025.5

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。



地域包括支援センターとは地域の皆様のよろず相談所です。医療・介護・保健・福祉など多方面から様々な相談対応しています。包括支援センターには専門職が配属されています。

グループ名決定！

「ラッキー体操会」

場所:コトonton喫茶

(調布市若葉町 2-23-15)

内容:体操とおしゃべり

他に手話・歌・折り紙などもあります

開催:第2、4月曜 10時～11時

参加費:100円

お問い合わせ先

調布市社会福祉協議会

地域福祉推進課

電話:042-481-7693



歯と健康のつどい



『楽しいオーラルフレイル予防』

内容:オーラルケアとフレイル予防についての講演。ピロピロ(吹き戻し)をつかったのフレイル予防の実践を行います。

参加費:無料

講師:中澤 桂一郎

対象:こども～高齢者

家族で参加してもいいですね

6月8日(日) 11:30～12:30

文化会館たづくり むらさきホール

ミニ講座 『腰のケア』

腰の痛みや足のしびれは生活動作や歩行にも支障がでて外出も億劫に感じるようになります。症状の抜本的改善は困難ですが、姿勢改善や体操などで痛みやしびれを和らげることが出来ます。ちょっとした取り組みを日々の生活の中に取り入れて予防してみませんか？

日時 令和7年5月26日(月)

13:00～14:00 ・ 15:00～16:00

場所 地域包括支援センター仙川 サロン

講師 理学療法士

募集 各回、5～8名程度

申し込みをお願いします

調布市地域包括支援センター仙川

電話:03-5314-0030

出前講座

～在宅医療 もしバナゲーム～

もしバナ＝もしもの話です。治療困難な病気で生命の危機が迫っている時に、あと半年の命と言われたらあなたは何を大切にしたいですか？という設定でカードゲームを行います。人生の最終期において約70%の人が意思決定が不可能な状態です。自分や他者はどういう思いがあるのだろう…思いを通してその方の価値観に触れながらその方の思いが叶う医療やケアをもとに考えていくゲームです。なかなかきっかけがなく避けられがちな話をゲームを通して考えることができます。今回は若葉カフェの皆さんと、**ちょうふ在宅医療相談室**の小野さんのお話し頂きながら実施しました。参加者からは日頃なかなか考えない事に向き合うことができた。皆の意見を自分に置き換える事ができたなどと感想が聞かれました。



誰もがふらっと立ち寄れる場所

「空とべ!つつじ」に行こう!

毎月第4土曜日

15:00～16:30

場所:創造農園カフェ「空と大地と」(東つつじヶ丘 2-27-1)

開催日(令和7年度)

4/26	5/24	6/28
7/26	8/23	9/27
10/25	11/22	12/27
1/24	2/28	3/28

ゲームの様子
講座依頼
受付中!

今年も
やるよ!

オレンジガーデニングプロジェクト

9月の調布市認知症サポート月間に向けて、認知症啓発のシンボルカラーオレンジ色の花**マリーゴールド**の種をお配りします。「認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう!」という思いを共有し、楽しみながら花を育て調布市内にオレンジ色の花を咲かせましょう!

5/7日より配布開始!



問い合わせ・申し込み先

調布市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

ストップ詐欺被害 防犯シール

インターホン脇に貼ってください。
包括で配布しています。



QRコードから、包括便り
バックナンバーもみてね。

