



# 調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.1



## 新年明けましておめでとうございます。

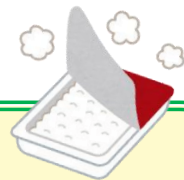
昨年はお世話になりました。今年も地域の皆様と一緒に活動していきたいと思っております。地域包括支援センター仙川をよろしく願いいたします。

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。





## 介護教室を開催しました。

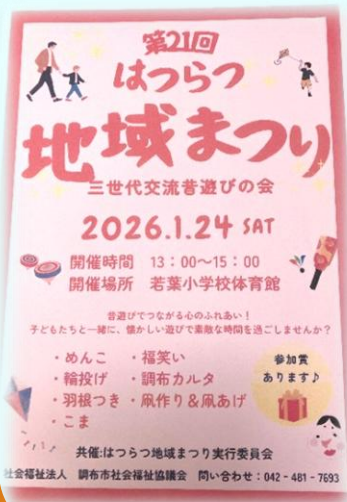


「教えて！困った時のお助けごはん」として12月13日に介護教室を開催しました。食事の摂取と嚥下について、つつじヶ丘訪問看護ステーション・早川氏に口腔と飲み込みの講座、研精会食支援プロジェクト推進部長・芳村氏にユニバーサルフードについての講座をして頂きました。講師の方の丁寧な説明のおかげで、参加者の方からは「役立つ情報が得られて良かった」「口腔ケアは大切だと改めて認識した」「あご体操、実践してみようと思いました」等の感想を頂きました。今後も皆様に役立つような情報を提供できるように努めていきます。ご参加ありがとうございました。



## はつらつ地域まつり

第21回はつらつ地域まつり開催されます！今回は3世代交流を目指しています。昔遊びを楽しみましょう！昨年に続き(株)ヤマシタさん協力のもとAI歩行も行います！



日時：**2026年1月24日(土) 13:00~15:00**

場所：**若葉小学校体育館**  
お気軽にお越しください。



## 介護まめ講座

10 筋体操のグループを対象に、のどを詰まらせたときの対処法、お風呂から立ち上がれなくなったら等を実践形式でお話しています。参加者より「お風呂の栓を抜くなんて知らなかった」等の言葉聞かれ、好評です。今後もお気軽に声掛けください！



誰もがぐらっと立ち寄れる場所

「空とべ！つつじ」に行こう！

毎月第四土曜日 15:00~16:30



## 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



## 出前講座

依頼受付中！

介護保険、認知症、ACP、後見制度、介護予防等、講座を行います。

みまもっとな

仙川包括の地図です。Google マップにつながります。

