



調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.4



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。



新年度を迎え、春風が心地よい季節となりました。
皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

第14回「健康フェスティバル」(ちょうわ地区協議会主催)



地域の福祉関係事業所の方々からの協力もいただき開催されました。
AIでの歩行測定や、看護師や運動指導員による個別に健康に活かせるアドバイスを受けることができました。来場された方からは、「役に立った」「来てよかった」との声を聞くことができました。自分の体に目を向ける良いきっかけとなったと思います。子供達のチア教室も可愛かったです。



Aゾーン会議「向こう三軒両隣」 ～災害が起こったらどうするか～



災害時は地域での協力・助け合いが重要になります。各家庭・地域で様々な事情がありますが、『どのようにお互い助け合えばよいのだろうか』ということ、いまいちど考えるため意見交換を行いました。被災から48時間以内に食事・トイレ・寝床が一体的に整うイタリア式避難所の説明を地区協防災委員から受け、自身の地域に置き換え考えてみました。自治会の班のような小さな集団で安否確認すること、自治会に加入していない人は？若い人は自ら動けるから関心が低い？防災訓練がマンネリ化している？など、沢山の意見が出ました。まだまだ話し足りない様子もあり、災害については継続して話し合っていく必要性が高いと感じました。地域で助け合い災害時も安心して生活できるように、今後も取り組みを進めていきたいと思います。



包括支援センター仙川に隣接するサロンスペースは、地域の方々の活動や集える場所として活用しています。活動として『10の筋力トレーニング』『絵手紙教室』『オレンジの木』の定期開催のほか、不定期で介護予防教室などの講座も開催しています。紹介している活動はすべて無料のため気兼ねなく参加していただけます。

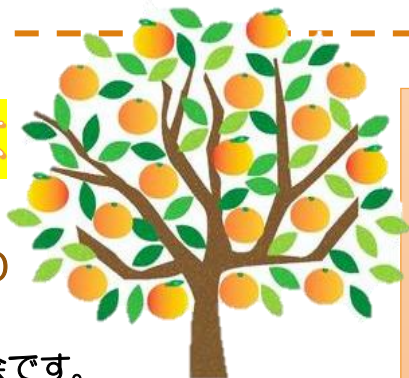
オレンジの木

毎月第2火曜日

14:00~16:00

認知症当事者と家族の会です。

同じ立場にいる者同士が想いを分かち合い、
ともに楽しい時間を過ごし、気持ちを軽くできる場所です。包括看護師も参加します。



お茶を飲みながら、ゆったりとした雰囲気の中で、お話ししませんか。認知症と向き合う仲間に出会える場所ですので、ご興味のある方はお気軽にお越しください。

認知症地域支援推進員
看護師・山澤



10の筋力トレーニング

午前の部 毎週（月・木・金・土）

9:30~10:30 11:00~12:00

午後の部 毎週（木・土）

13:00~14:00

体の衰えを年齢のせいにしていませんか？
いくつになっても筋力は鍛えることができます。続けるとちょっとした動作が楽になる、そんな体操です。見学や体験も随時可能です。

だれでも✿紙手紙教室

毎月第4火曜日 14:00~

事前申し込みなし・出入り自由です。
葉書や画材は用意してあるので手ぶらでもOK。絵が苦手な方には下絵もあるので、だれにでも簡単にできます。



サロン講座&出前講座



募集

調布駅周辺にはイベントや講座のできる会場が沢山ありますが、東部エリアからは行きにくいことも…。東の端に位置する包括仙川の利点を生かし、身近なサロンでの講座や勉強会を募集しています。「こんなこと聞いてみたい」「最近耳にするけど、もっと詳しく知りたい」など、興味のあることなら何でも構いません。

お住いの地域での出前講座も受けています。ご希望を伺いますので、お気軽にお問合せ・ご相談ください。地域の皆さんのお役に立てるようなオーダーメイドの企画を考えます。

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

アクセス：
Google マップにつながります。 ➡

