



調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.5

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ごよす相談所です。医療・介護・福祉など
様々な相談を受けています。地域包括支援センターには専門職が配属されており電
話、来所、訪問など、ご都合の良い方法でお受けします。



令和 8 年度もこのメンバーで頑張ります！

主任介護支援専門員 下条

看護師 山澤
認知症地域支援推進担当

社会福祉士 矢作
権利擁護担当

看護師
介護予防担当 林

社会福祉士
センター長
麻生

社会福祉士
見守りネットワーク担当
田中

社会福祉士
秋山



お薬講座 &

10の筋力トレーニング

～講座と体操で一緒に体を動かしましょう！～



- ・薬の正しい飲み方は？
 - ・薬を飲みやすくするには？
 - ・えん下テスト
 - ・今日からできる えん下訓練
- など分かりやすくお話しいただき、**毎日できる嚥下訓練**を実際にやってみます。ご参加お待ちしております！
講師：スターク訪問看護ステーション
米原拓也さん



調布市推奨の（10の筋力トレーニング通称10筋）は日常生活に必要な筋力を身に付ける体操です。どんな運動なのか、この機会に体験してみませんか？仲間と楽しみながら**運動する習慣**を作りましょう。

定員：5～7名募集

担当：包括支援センター仙川

介護予防担当 林

両日同じプログラムです

場所 地域包括支援センター仙川サロン
調布市若葉町 2-22-2

日時 5/25（月）・5/29（金）
11：00～12：00

介護保険とか、ケアマネジャーとかって聞くけど…



介護保険はどうやって使うの？ケアマネジャーってどんな仕事するの？など疑問に思った事はありませんか？ご高齢（65歳以上）になって加齢による疾病など介護が必要になった方は、介護認定を受けてヘルパーサービスやデイサービスなど利用する事ができます。サービスを利用する時には必ずケアマネジャーが担当となり、ご本人やご家族から身体状況や生活状況を聞き取り、適切な介護保険サービスを組み立て計画書（ケアプランと言います）を作ります。その後ケアプランに基づき、問題なくサービスが実施できているか、他に困りごとがないかを訪問にて確認します。包括支援センターには主任ケアマネジャーが配置されており、ケアマネジャーが困った時は一緒に考えていく支援を行っています。介護保険の利用については包括支援センターで、いつでもご相談できます。介護保険についての講座も行っております。詳細はお気軽にお問合せください。

問い合わせ・申し込み先

調布市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

アクセス：
Google マップに
つながります。

