

しばさきNEWS vol.1

発行 至誠ホーム 橋本正明 編集 調布市地域包括支援センター至誠しばさき
調布市菊野台1-52-4/TEL 042-488-1300/平成26年1月発行



地域包括支援センター至誠しばさき 開設1周年を迎えました！！

平成25年1月17日に、調布市に10か所目の地域包括支援センターとして、菊野台1丁目、甲州街道沿いに「地域包括支援センター至誠しばさき」が開設し、このたび開設1周年を迎えました。

当センターの担当地域は、菊野台1丁目・柴崎・佐須町1・2・4・5丁目・深大寺東町2・3丁目、深大寺南町となっています。

《地域包括支援センターとは??》

地域包括支援センターは、調布市からの委託により、高齢者の方やそのご家族の様々な相談を受ける「よろず相談窓口」です。介護保険をはじめ、様々な福祉サービスの利用や、生活、健康、暮らしのことなど幅広い相談をお受けしています。

相談、支援には「保健師及び経験のある看護師」「社会福祉士」「主任介護支援専門員」という医療・福祉の専門家が相談に乗っております。また、調布市独自の事業で見守りネットワーク事業(※みまもっと)の中核を担い、専任の職員を配置しています。

※みまもっと・市内の高齢者や障害者、生活困窮者など支援が必要な方々が住み慣れた地域で安心・安全に生活できるように、地域住民・関係機関・協力団体及び市が、連携し合うネットワークづくりのことで。

例えば、困っている高齢者等が自ら相談にいけない場合に、地域の皆様に発見していただき、地域包括支援センターに連絡を頂くことで、何らかのサービスや支援につながり安心して生活できることを目指しています。



健康運動指導士 金子先生の 健康☆豆知識コーナー 壺の巻



初めまして、健康運動指導士の金子岳史です。このコーナーでは、私自身が実際に体験してきた衣食住や運動に関する豆知識をご紹介します。皆様の生活に少しでも役立つことがあれば幸いです。

『マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ』

年末から年始にかけて色々なイベントがあり、食事の栄養バランスが崩れてしまうことも少なくありません。でも、栄養バランスの良い食事とは実際にどんなものなのでしょう？

「マ」マメ...大豆、小豆などの豆類

「ゴ」ゴマ...ごまやピーナッツなどの種実類

「ワ」ワカメ...わかめ、ひじき、のりなどの海藻類

「ヤ」ヤサイ...緑黄色野菜、淡色野菜

「サ」サカナ...あじ、いわしなどの魚介類

「シ」シイタケ...しいたけ、しめじ、えのきだけなどのきのこ類

「イ」イモ...さつまいも、さといも、こんにゃくなどの芋類 ※アレルギーがある食材は避けて下さいね。



この『マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ』を参考に食事を考えていくと自然に栄養バランスが整っていきます。1日を基準としてこれらを必ず摂らなければいけないということではなく、まずはその日1日を振り返り『マ・ゴ・ワ・ヤ・サ・シ・イ...今日は取れたかな?』と心の中で確認する習慣から始めてみましょう。そして軽い運動(1日10分~15分歩く)も忘れずに行いましょう。

地域包括支援センター職員紹介



センター長
ふくだ やすこ
福田 靖子
《社会福祉士》
今年の抱負
「5kg痩せる！！」

★ひとこと

至誠しばさきが開設して1年がたちました。これからも皆様に信頼される相談窓口を目指して職員一同頑張りますので、よろしくお願いします。



すずき ゆうこ
鈴木 祐子
《主任介護支援専門員》
今年の抱負
「もっと歩こう！！」

★ひとこと

北海道小樽市出身です。調布市で仕事を始めてこの1年、野川の桜や鳥たちにめぐり会いました。大切にしている言葉は「一生懸命」です。よろしくお願い致します。



きうち てつこ
木内 徹子
《看護師》
今年の抱負
「ヨガとハイキングで
健康な身体づくり！」

★ひとこと

野川や深大寺、自然に囲まれたこの地域が大好きです。皆さんもたくさんお散歩して足腰強くなっていきましょう。



ときひろ なつみ
時弘 夏美
《見守りネットワーク担当》
今年の抱負
「11kmの自転車通勤継続
目指せ健康美人!？」

★ひとこと

野川の自然に、深大寺の妖怪、パワーを持った地域のみなさん、もっとも地域のことを知り、一緒にこの地域を盛り立てていきたいです。



なかむら まりこ
中村 真理子
《介護支援専門員》
今年の抱負
「本人の意欲につながる
誠実な支援」

★ひとこと

昨年9月から調布に来ました。職場の先輩方に教えて頂きながら頑張りたいと思っています。



とうま たかこ
當麻 享子
《見守りネットワーク担当》
今年の抱負
「日頃から心掛けている
ことを継続する」
～健康・誠実・ひたむきな努力～

★ひとこと

これからも、何事にも好奇心を持って学んでいきたいです。よろしくお願いいたします。

高齢者の介護や福祉について悩んでいたらお電話を！！

地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

調布市地域包括支援センター至誠しばさき / TEL042-488-1300 / 調布市菊野台1-52-4

★編集後記★

地域包括支援センター至誠しばさきは京王線柴崎駅から徒歩5分、甲州街道沿いの赤い門が目印です。東大の赤門ならぬ、「調布の赤門」として皆様に認識していただき、地域の身近な相談窓口としてお役に立ちたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。次号お楽しみに！！

