

# しばさき NEWS vol.13

～調布市地域包括支援センター 至誠しばさき 機関誌～

発行 至誠ホーム 旭 博之/調布市菊野台1-52-4/TEL042-488-1300



## 第3回 道に迷ったお年よいをみんなで守ろう！in 上ノ原

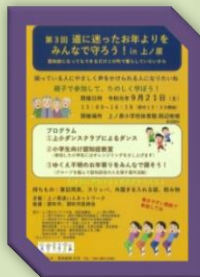
今年で3回目となり、副題に「～認知症になってもできるだけこの町で暮らしていただきたいから～」と銘打ち上野原小学校体育館を中心に実施されました。R1年9月21日 主催：上ノ原迷い人ネットワーク



「認知症サポーター研修」



「行方不明のお年寄りをみんなで探そう」



「チラシ」



「グループで話し合い中」

らくえん深大寺(特養)の「はあと❤️カフェ」

西田医院「しばさき彩(いろどり)ステーション」

「しばさきオレンジカフェ」 他

ケアラー(介護者)支援の輪だけでなく、高齢になっても認知症になっても、障害を持ってても住みやすい地域の輪のお手伝いをしませんか？

何かできるかな？と思ったら、「地域包括」までご相談ください。



認知症カフェ  
介護者支援  
地域の集い場  
現いて  
見ませんか？

調布市地域包括センター至誠しばさき

042-488-1300

(担当地区) 菊野台1/柴崎/佐須町1・2・4・5/深大寺南町/深大寺東町2・3

# 10筋掲示板



10筋は、生活に必要な日常生活動作を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。

講師がいらず、自分たちで取り組める体操です。地域包括支援センターでは10筋に取り組みたいと思っている方のサポートを行っています。現在、活動中の自主グループを紹介します！

①菊野台地域福祉センター／毎週金曜日 10:00～11:00／無料

②彩ステーション（西田医院 隣）／毎週火曜日 10:30～11:30／無料

③ケアウェルいい健康プラザ深大寺店／ 毎月第2・4土曜日 14:00～15:30／無料



④上ノ原ふれあいの家／毎月第2・4木曜日 14:00～15:30／100円

⑤「元気1番」（TOP 深大寺店ふれ愛広場）／毎週金曜日 14:00～15:30／無料

詳細は 地域包括支援センター至誠しばさき TEL 042-488-1300 まで

かぜ薬

## インフルエンザにもご注意を!!

 インフルエンザの流行する時期になります。いくつか予防法をご紹介します。

- 流行前にインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。予防には有効です。
- 外出から帰ってきたら手洗いとうがいをおこなひましょう。
- 室内の換気を行い、適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。
- 栄養と十分な休養をとひましょう。体に抵抗力がつき、かかりにくくなります。
- なるべく人ごみを避けましょう。やむを得ず外出する時マスクを着用しましょう。



相談  
無料

TEL  
042-  
488-1300  
FAX  
042-488-8831

いつでも、お気軽にご相談下さい!