

令和2年度 第1号

しばさき NEWS

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 □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 □令和2年6月発行

季節の中で春が一番好きです。だんだん暖かくなり花が咲いて、景色に色が増えていく様子にワクワクするからです。しかし今年には新型コロナウイルスの影響で、調布に来て初めて野川の桜を見ないで過ごしてしまいました。気が付けばもう梅雨です…

今年度、私たち包括支援センターのメンバーに一組の交代がありました。前年度同様7名体制でスタートしております。私達はどんな状況にあっても地域の皆さんと共に問題解決に取り組んで参りたいと思っております。よろしくお願いいたします！



センター長 鈴木

新型コロナウイルス感染予防とフレイル予防

新型コロナウイルス の感染拡大で、外出に不安をかかえ閉じこもりがちになっている方も多いことでしょう。日本老年医学会では、筋力や気力が低下し、介護の一手手前の状態を「フレイル（虚弱）」と名付けました。長引く自粛生活はフレイルを招きますので適切な対策が必要です。

<しっかりと身体を動かしましょう！>

健康維持のため身体を動かしましょう。野川沿いなど自然を感じながら20～30分歩くのもいいですね。また自宅でできるトレーニングを取り入れてみませんか。調布市では「10の筋力トレーニング」をお勧めしています。筋力アップは勿論、食事が美味しくなりますし、良く眠れますので免疫力アップにもつながります。

*紹介チラシ・テキストがあります。ご興味ある方は是非お問い合わせください！

<孤立しないようにしましょう！>

地域活動の自粛が続き、人とふれあう機会が減っていますが、工夫して人との繋がりを維持していきましょう。適度な距離をとりながら、ご近所同士で声をかけあったり、友人と電話で情報交換するのもいいですね。誰かと繋がることで不安や気力低下を防ぐことができます。

フレイル予防は、体力・気力アップに繋がり、感染予防になります。コロナの終息後、笑顔で元気に出かけられるよう、工夫して過ごしましょう！



看護師 木内

スタッフ紹介

専門職が常駐しています
お気軽にご相談ください！



主任介護支援専門員



鈴木 祐子センター長

開設8年目になりました。開設当初からのメンバーは二人になりましたが、「皆さんと共に」という気持ちで全員で頑張ります。

【出身地】北海道小樽市
【好きな食べ物】野菜
【マイブーム】フルーツ

認知症地域支援推進員



柴 元之

引きこもらずに、コロナに負けるな！

【出身地】東京都
【好きな食べ物】蕎麦、ビーフジャーキー
【マイブーム】小説「オーバーロード」
GWに子供と一緒に全巻制覇

介護予防担当 看護師



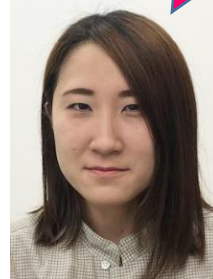
木内 徹子

“緑のTシャツ”を着て「10筋」出前講座をしたくてうずうずしています！

【出身地】広島県
【好きな食べ物】イチゴ練乳かけ、黒にんにく
【マイブーム】散歩しながら色々発見して、娘のお下がりの一瞬レフで写真撮影。

NEW!

権利擁護担当 社会福祉士



七部(たなべ)友理子

今年度より包括の配属となりました。地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

【出身地】仙台
【好きな食べ物】唐揚げ
【マイブーム】腹筋

みまもっと担当



吉岡 正晶

包括2年目です。見かけたら怖がらず(笑)是非是非お声かけ下さい！！

【出身地】八王子市
【好きな食べ物】納豆・ラーメン・韓国のり
【マイブーム】山歩きしながら落語を聞く。最近「数独」にハマってます！

介護予防ケアプランナー



原田 千恵

入社して3年目に入りますが、まだまだ勉強中です！

【出身地】東京都日野市
【好きな食べ物】うなぎ
【マイブーム】日本の歴史、特に中世戦国時代で、城跡めぐりを楽しんでいます。

介護予防ケアプランナー



田中 真理

「元気に明るく」をモットーに、人生の諸先輩方から様々なことを日々学ばせていただいております！

【出身地】兵庫県
【好きな食べ物】しいたけ
【マイブーム】“酢”を飲むこと

調布市地域包括支援センター 至誠しばさき

042-488-1300

【担当地域】

菊野台1丁目 / 柴崎 / 深大寺南町

佐須町1,2,4,5丁目 / 深大寺東町2,3丁目