

# 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  
□調布市柴崎1-6-8鴨志田荘2-1F □Tel 042-488-1300 □令和6年11月発行

## 地域ケア会議の報告

### テーマ「在宅避難について考えよう」

～地域課題の発見・資源開発についての関係構築～

近年災害が多くなってきており、地域での自助、共助が求められるようになりました。地域ケア会議では地域の皆様と、災害対策、地域の力について意見交換を行いました！

明治安田生命による「在宅避難のススメ」の講義を通して、災害に対して具体的に意識し、備えを考えるきっかけになったと思います。

「地域で協力し合うことの大切さを学んだ」「日頃から自宅での災害についての備えを行い、家族で認識する事が必要である」「地域住民によって備えの意識が異なると感じた」等の意見が聞かれました。

地域での関係性づくりに努め、災害について考える力を養うことが大切であると思います。成功事例を積み重ね、共有するということが必要です。そのために地域の集まりやサロン等に参加し、顔の見える関係性を作ることが必要です。集いの場を活用し、地域の災害対応力を高めていきましょう。



## 介護教室 福祉用具について学びました！



10月16日、23日と介護教室を開催しました。今回はベネッセの有料老人ホームグランド深大寺で①安全な歩行支援、②転ばない住まいづくりについて、福祉用具のニック株式会社府中 牛木氏に講師を依頼しお話しして頂きました。

福祉用具を利用する際には環境整備を同時に行うとより安全に用具が利用できるということ、ADL や生活環境に合わせてレンタルや住宅改修を組み合わせて対応することで、安全に末永く生活できることに繋がっていくということを学ぶことができました。

参加された方からは「見た事も無い最新の歩行器、シルバーカーを知ることができて良かった」「福祉用具が必要になった際に、様々な器具があることがわかって安心した」等の感想を頂くことができました。

福祉用具について知らなかったことがわかり、学びに繋がったようで良かったのではないかと感じます。今後も介護についての知識や情報を学べる場として、皆様に提供できるようにしたいと思います。

出前講座も開催しています。  
お声掛けください。



# つつじヶ丘ハイム 秋の測定会・予防講座

つつじヶ丘ハイムの集会室にて測定会・予防講座を行いました。社会福祉協議会、ゆうあい、福祉用具の株式会社ヤマシタのご協力の元、血圧・握力測定、AI 歩行測定、フレイル予防について 10 筋体操を中心に紹介しました。

近年、住民同士が集まる機会も減少し、コミュニケーションがとりにくくなったとの声があがっていましたが、久しぶりに集まることにより、話の輪が広がり、楽しんでいらっしやいました。

体を動かし、おしゃべりを楽しむことで、健康にも繋がっていくと思います。今後も定期的な開催も検討していきたいと思っています。



## 10の筋力トレーニング 掲示板

### 10筋グランド深大寺



日 時：毎週 水曜日 10:00~11:30

場 所：グランド深大寺（佐須3-58-2）

問い合わせ先：地域包括支援センター至誠しばさき

042-488-1300

\*調布市が推奨する10の筋力トレーニングに取り組み、10年後も元気！を目指しています。

見学だけでもどうぞ。

初めての方、歓迎します！



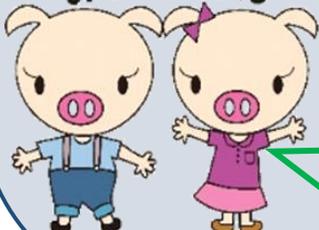
## 地域包括支援センター 至誠しばさき



### 担当エリア

- 西つつじヶ丘 1丁目 6~21, 40~58  
2丁目 4, 28~30
- 深大寺東町 2丁目 7~9, 21~24,  
3~4丁目
- 深大寺元町 2丁目 4
- 深大寺南町 1丁目 1~12, 14, 18~20,  
21-1~7, 21-21~, 23, 24  
2丁目 1~14, 3丁目 7~17,  
5丁目 41~43
- 柴崎 全域
- 佐須町 1丁目 1~14, 2丁目,  
3丁目 25~41, 4~5丁目
- 調布ヶ丘 3丁目 23~25, 28~40,  
45~74
- 菊野台 1丁目 36-1~3, 37, 38-1,  
39 (国税寮 1~2号棟),  
40, 41, 45~56

### みまもっとな



地域の高齢者やご家族が安心して暮らせるよう様々な相談に対応して参ります。お困り事がございましたらお気軽にご相談ください！

電話 042-488-1300