



ゆうあい ほっとらいん

令和6年10月・11月号
第303号

掲載内容に関するお問い合わせ
☎ 042-481-7711

発行 公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社 所在地 〒182-0022 東京都調布市国領町3-8-1

「楽しく仲間と、続けられる運動で、
いつまでも生き生きと！」



詳しくは2ページへ!



介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス(市基準)





運動機能や体力の維持向上、認知機能低下予防プログラムの様子です♪



タイムスケジュール

	開始 ウエルカムドリンク	健康チェック ほか	ストレッチ& トレーニング	休憩	チューブ体操・ 脳トレなど	茶話会	終了
午前の部	9:40 ~	9:55 ~	10:10 ~	10:45 ~	10:50 ~	11:05 ~	11:20
午後の部	14:20 ~	14:35 ~	14:50 ~	15:25 ~	15:30 ~	15:45 ~	16:00

【対象】

- ①調布市内在住で、要支援1・2の方
- ②調布市内在住で、65歳以上の方で基本チェックリストの結果事業対象者としての基準に該当された方

【申込み・問い合わせ】

調布市国領高齢者在宅サービスセンター
☎042-481-7711



ぷちぽあん通信



警戒レベル4「避難指示」

8月30日（金）台風10号の影響にて、入間町3丁目のぷちぽあんにも土砂災害警戒レベル4にて避難指示がでました。

当日はデイサービスも中止し、ご利用者さまやご家族の皆さまにもご迷惑をおかけしました。立地場所の影響でご迷惑をおかけすることもあります、ご理解ご協力をお願い致します。



敬老の日をお祝い

9月9日～14日の1週間、敬老週間として、利用者の皆さまの健康長寿をお祝いしました。今年は米寿（88歳）の方が4名、卒寿（90歳）の方が1名おられました。ご家族の皆さまへも日頃の感謝の想いが感じられる素敵な時間を過ごせました。



おめでとう
おめでとうございます



夏まつり

8月1日(木)～7日(水)、センターでは恒例の「夏まつり」を開催しました。

ご利用者の皆さまには、「スーパーボールすくい」や「盆踊り」などに参加いただき、にぎやかな夏まつりとなりました。

小さい頃の思い出を語り合いながら、夏まつりを楽しんでいただきました。



大漁ですね!



日々の活動の様子

当会社の廊下には季節を感じていただけるように四季折々の装飾をご利用者の皆さまと製作し飾っております。

手先を器用に使いながら、熱心に取り組まれています。



お花いっぱいのうちわで「涼」を感じます♪



8～9月の活動報告

行事

- ・夏まつり 8月1日(木)～7日(水)
- ・敬老会 9月11日(水)～17日(火)

避難訓練

- ・9月2日(月)、4日(水)、6日(金)

10～11月の活動予定

- ・避難訓練 など

個人ボランティア

7月延べ 25人

8月延べ 30人

皆さまのご協力、ありがとうございました。

住民参加ソーシャルワーカーだより

「ケアラー相談支援事業」行っています

公社では令和5年度から、「一人で悩まない」、「孤立しない」を目的に、ケアラー相談支援事業を開始しています。

来所や電話だけでなく、QRコードも活用し、時間や場所を選ばずに相談を受け付けています。ケアラー当事者だけでなく、地域の方々や関係機関からの相談も受け付けます。

具体的な内容でなくとも構いません。漠然とした悩みや不安でも結構です。誰かに話したいと感じたら、遠慮せずに相談してください。

また、もしあなたの近くに、気になるケアラーが居たら、公社の事業を紹介していただけるとうれしいです。



ケアラー相談支援
受付フォーム



食事サービスの衛生管理について

今年は各地で食中毒のニュースを目にしました。

公社の食事サービスは毎日細心の注意を払いながら調理・配達しています。

調理活動者は年に1回食品衛生講習会の参加を必須にして最新の衛生情報や食品衛生管理についてを学んでいます。

食中毒を防ぐためにお弁当と汁物は冷やしてお届けしていますので、食べる前にレンジで温めてお召し上がりください。

涼しくなっても食中毒には注意が必要です。すぐに食べない場合は冷蔵庫など涼しい場所で保管をしてお早めにお召し上がりください。



この時期は温めてからお召し上がりください！



スマホ使い方相談会 & 報告

公社の利用会員・協会員・賛助会員であれば、どなたでも利用できます。

「ラインの使い方を知りたい」、「地図アプリを使用して目的地までの行き方を知りたい」など、分からないことは、なんでもご相談ください。

【日 時】 10月22日(火)
13時30分～16時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 1日3人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



8月の使い方相談会報告

これまでとは少し趣向を変え、グループ形式で、スマホで音楽を聴いたり、スマホの動画を見ながら介護予防の筋力トレーニングを行ったりしました。





第5回協力会員定例会 「ランチ交流会」

ゆうあいの食事付ランチ交流会を開催します。
同じ協力会員が手作りしているととてもおいしいお食事です。

活動報告など公社にお越しになる予定がありましたらぜひご参加ください。

【日 時】 12月2日(月)
10時30分～12時30分

【会 場】 公社 活動室3

【対 象】 協力会員

【定 員】 15人

【参加費】 600円(食事代として)

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



協力会員向け 健康診断のお知らせ

今年度も下記の通り実施します。

協力会員の皆さま、この機会に健康診断を受けましょう。

【期 間】 11月1日(金)～29日(金)

【日 程】 期間内の月～金(祝日除く)

【時 間】 ①9時～②11時～

【場 所】 はすだ内科・循環器内科クリニック
(国領町3-1-38 ココスクエア
2階)

【対 象】 協力会員

【定 員】 各回申込み順1人

【検査項目】 胸部X線・血圧測定・尿検査・
血液検査・心電図検査

【費 用】 無料

【受付期間】 10月25日(金)まで

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係または管理係

☎042-481-7711



第35回福祉講演会 「生きがいを持って住民同士で 助け合えるまちへ」

令和6年度は、東京大学高齢社会総合研究機構機構長で、未来ビジョン研究センターの飯島勝矢教授に、表題のテーマで講演をお願いします。

設立当初より「住民同士の助け合い」で事業展開をしてきた公社ですが、改めて原点に立ち回り、皆さまと一緒に学びたいと思います。

【日 時】 11月9日(土)
13時30分～15時

【会 場】 調布市文化会館たづくり
12階大会議場

【定 員】 130人(申込み順)

【参加費】 無料

【その他】 手話通訳・要約筆記もあります

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



申込み
専用フォーム

生きがいを持って 住民同士で 助け合えるまちへ

調布ゆうあい
福祉公社
第35回
福祉講演会

人生100年時代と謳われる世の中になり、従来の健康寿命の延伸も重要であると同時に、その延長も合わせて「生きがいを持って、自分自身活動できるまち」また住民同士で助け合えるまちも目指さるよう、みなさまの力で、自分たちのまちをさらに良くしていきたいです。

講師 飯島 勝矢氏

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授

日時 11月9日(土) 13:30～15:00

場所 文化会館たづくり 12階 大会議場

定員 130人(申込み順) ※手話通訳・要約筆記もありません

費用 無料

主催及び申込み先

公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社

連絡先 042-481-7711

お電話か2次元コードから申込みをお願いします。

後援

調布市、調布市協議会、調布市自立生活支援協議会、調布市ユニバース委員会、調布市民生児童委員協議会、調布市社会福祉協議会、多摩地域福祉推進センター、調布市アクトクラブ、調布市



●講師プロフィール●

1990年東京慈恵会医科大学卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科入局、東京大学大学院医学系研究科医科学専攻・内科学、米国スタンフォード大学医学部研究員を経て、2016年より東京大学高齢社会総合研究機構教授、2020年より研究開発推進部長・機構長、および未来ビジョン研究センター総務

長、内閣府「高齢社会対策大綱策定のための検討会」構成員、厚生労働省「保健医療専門審議会」、東京都在宅医療推進会議委員、日本学術会議連携会員

