

調布市地域包括支援センター

包括・仙川便り 2024.12



地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。



旧暦12月を「師走」、「師馳」(しわす・しはす)または「極月」(きわまりづき・ごくげつ・ごくづき))と呼び、現在でも12月の和風月名で使用されています。

2024年最後の月。皆様はどのようにお過ごしでしょうか。



介護予防教室(活動報告)

10/23/・24 に介護予防教室「耳から始める健康～きこえと難聴・補聴器の話」「認知症予防は耳から～聴覚機能の衰えとフレイル」を実施しました。ご参加ありがとうございました。

「耳から始める健康～きこえと難聴・補聴器の話」は、補聴器について認定補聴器技能者から講演をしていただきました。補聴器の聞こえが悪くなったら調整が必要との話に、参加の方が頷かれる場面もありました。「認知症予防は耳から～聴覚機能の衰えとフレイル」は、難聴とフレイルの関連についてでした。また、ヒアリングテストでは聞き取りづらさを実感された方もいらっしゃいました。

耳の聞こえは個人差が大きいです。定期的にセルフチェックをしてみてください。

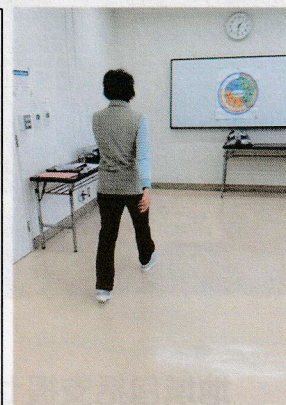


歩行測定

定期的に運動習慣がある方の歩行測定を実施しています。

まずは、定期的な運動習慣の一つ、10の筋力トレーニングの参加者を対象に歩行測定を実施しました。

歩行測定は、歩行のバランス、左右差などを20点満点で評価します。皆さん、採点に一喜一憂されていました。今後も機会を見て実施していきたいと思います。



福祉用具専門相談員＋歩行解析
＝変化や成果を見える化

若葉地区

ちょうわ地区

～防災訓練・防災フェス～

11月は各地区で防災訓練が行われます。在宅避難の準備はどうすればよいか。避難所はこんな感じなんだ。救急救命の体験など盛り沢山！防災意識を高める良い機会になりました。



12月の予定

12/9 地域ケア会議
～高齢者の住居に関して～

12/7・8 福祉祭り
場所：調布市役所前庭
たづくり・他
時間：10：30～14：00



12/21 クリスマスイベント
場所：創造農園カフェ「空と大地と」
時間：14：00～16：00
問い合わせ：地域包括支援センター仙川



様子について後日ご報告します。

～年末年始について～

年末の開所は、12月28日(土)までいたします。年始は1月4日よりとなります。

12/29～1/3 までは緊急電話相談として、携帯電話に転送となります。

調布市地域包括支援センター仙川
〒182-0003
調布市若葉町 2-22-2
電話：03-5314-0030
FAX：03-5314-0031

※包括便りのバックナンバーはこちらです。

