市内の居場所

誰もが集える場所があります

中面のマップでご確認ください

1 市民活動支援センター野ヶ谷の郷

であい、ふれあい、支えあい「野ヶ谷の郷」地域のみなさんとともに運営していく「場」です。立ち寄り、「ひとやすみ」して、そばにいる人とお茶を飲み、世間話にはなをさかすのもいいですね。お待ちしています。

火・木・土曜日　10：00～16：00
住所：深大寺東町6－27－3
☎042－481－1838（担当：四家）

2 しばさき彩ステーション

常設の居場所として、子ども食堂、多世代交流、レクリエーション多数、子育て広場、体操、ヨガ、ボイストレーニング、食事会、歌声サロンなど毎月ホームページに掲載しています。
チームオレンジとしても活動しています。

月～金曜日　10：00～16：00
住所：柴崎1－64－9（西田医院の隣）
☎042－444－3883（担当：大木）

3 POSTO

いつでも誰でも入れます。カフェですが注文の義務はありません。

月・木・金曜日　8：00～19：00
水曜日　9：00～15：00
土・日曜日　8：00～18：00
住所：仙川町1－19－10
☎090－4244－0307（担当：田中）

4 ふふ富士見

ふふ富士見は地域に根ざした「安心できる場所」、世代を超えて「つながる場所」、悩みや不安を「話せる場所」をめざして、多世代が通える居場所です。（ふふカフェ、こんぺいとう子育てひろば、レクリエーション活動（体操、映画、お食事会、歌声サロン）など

月～木曜日・第2・4土曜日
10：00～16：30
住所：富士見町4－24－28
☎080－2527－9114（担当：宍戸）

5 食べて 測って 集って地域の健康増進拠点 深”（JIN）

スマホ相談（予約制）、デジタル健康器具類の測定、古代小麦を使ったパンや焼き菓子、野菜の販売、カフェなどを運営しています。お気軽にお立ち寄りください。

火～金曜日　10：00～16：00
住所：深大寺東町6－27－28
☎080－4738－8189（担当：松尾）

6 コミュニティスペース　ふらっと

青木病院が運営する常設通いの場です。フレイル予防の体操や脳トレ、お茶会などのプログラムを行っています。また、散歩や、買い物の途中にふらっと立ち寄って休憩したり、おしゃべりしたり、趣味活動をする場所にもなっています。スタッフには作業療法士や看護師、精神保健福祉士がおり、お困りごとに対する援助もしています。

月～金曜日（土・日曜日・祝日は休み）　10：00～16：00
住所：上石原3－54－2
☎070－6911－0600（担当：吉田・平木）

7 談話室「ろじうら」

お友達を誘ってお茶しながらおしゃべりを楽しんだり、お弁当を持ってランチを楽しんだり皆様の憩いの場所としてお部屋を開放しています。

水～月曜日（毎週火曜日・第3月曜日は休み）
10：00～16：00
住所：八雲台1－12－3
☎042－443－1505（担当：辻ノ内）
※使用料がございます。詳細は担当へお問い合わせください。

高齢者の福祉、ケアラー（介護者）の相談窓口

●調布市役所　福祉健康部高齢者支援室 高齢福祉担当	☎042－481－7150
●公益社団法人 調布市医師会	☎042－483－8648
●ちょうふ在宅医療相談室	☎042－480－2751
●一般社団法人 調布市歯科医師会	☎042－485－4892
●一般社団法人 調布市薬剤師会	☎042－499－3472
●社会福祉法人 調布市社会福祉協議会	☎042－481－7693
●公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社	☎042－481－7711
●青木病院　認知症疾患医療センター	☎042－483－1399

地域包括支援センター

A つつじケ丘	☎03－5315－5400
B 仙川	☎03－5314－0030
C 至誠しばさき	☎042－488－1300
D はなみずき	☎042－441－5763
E ゆうあい	☎042－481－4973
E ゆうあいサブセンター	☎042－484－8011
F ときわぎ国領	☎050－5540－0860
G ちょうふ花園	☎042－484－2285
H ちょうふの里	☎042－441－6655
H ちょうふの里サブセンター	☎042－444－5151

公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
調布市国領町3－8－1　TEL 042－481－7711　FAX 042－483－4378

広報紙 29号
令和7年2月5日

ゆうあい

調布市

ケアラー支援マップ

第13版

これから介護を始める方、介護中の方、一人で介護を抱え込まないために、
調布市内には悩みや不安を話したりホッとできる**集い場**があります

調布ゆうあい福祉公社はケアラーを地域で支えるための仕組みづくり等に取り組んでいます

ケアラー相談支援

介護･看護等でお困りのご本人･ご家族、地域住民、教職員、専門職、関係者など、どなたからでも相談を受け付けます。

⬅申込・受付フォームはこちら
社会福祉士・精神保健福祉士・介護支援専門員などの相談員が対面・オンラインでお話を伺います。**秘密は、厳守します。**
☎042－481－7711

ヤングケアラー相談窓口

「ヤングケアラー」とは、"本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行なっている子ども・若者"のことをいいます。

ヤングケアラー･コーディネーター
☎042－481－7711

子ども家庭支援センターすこやか
☎042－481－7731

ヤングケアラー・コーディネーター紹介動画

ケアラーサポーター養成講座

介護を担う家族の現状を理解し、ケアラー（介護者）に寄り添い地域で支えるサポーター（仲間）を増やす講座です。
令和6年度は令和7年2月に開催します。

ケアラー向け介護技術講座

～体感して学ぶ、介護のコツ～
介護の専門職が自宅での介護のコツをお伝えします。
自宅内の移動、移乗のケアや、排せつのケアなど、介護のコツなどについて、実演を交えながらお伝えします。

ケアラー（介護者）とは

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

発行者　公益財団法人調布ゆうあい福祉公社
☎042－481－7711　https://www.chofu-yu-ai.or.jp/
〒182－0022　調布市国領町3－8－1　HP 調布ゆうあい

ケアラー（介護者）を支えるグループ等

※は「調布市社会福祉協議会ひだまりサロン事業」です。

❶調布ケアラーの会 クローバー※

介護・看護を担うもの同士、月１回ご自身の思いを気兼ねなく話せる場です。話しているうちに少し心が軽くなったり、他の人の話から介護のヒントをもらえたり、いろいろなお話が行き交う場です。

毎月第３木曜日　13：00～15：00
対象者：ご家族・親族・知人等を介護・看護されている方
会場：市民プラザあくろす内会議室
住所：国領町２－５－15　コクティー３階
☎042－481－7693
（社会福祉協議会ひだまりサロン担当）

❷ふらっと喫茶

認知症当事者やケアラーの方など、誰もが参加できる認知症カフェです。認知症について気軽におしゃべりしながら相談できる場です。ご参加お待ちしています。

毎月第２水曜日　13：30～15：00
対象者：誰でも参加可能
会場：青木病院別棟
住所：上石原３－54－２
☎042－483－1399
（青木病院　認知症疾患医療センター）

❸メイプルカフェ※

介護をしている方、介護の入口で不安な方など孤立しがちな方々の集いの場です。調布駅から徒歩１分の便利な場所です。お茶菓子を用意してお待ちしています。

毎月第２・第４水曜日　14：00～16：00　会費：100円
対象者：誰でも参加可能
会場：メドウィン調布１階　住所：布田４－３－５
☎042－481－7693（社会福祉協議会ひだまりサロン担当）

❹だれでもカフェ

認知症当事者、ケアラー、専門職、だれもが交流できるカフェです。

（1）だれでもカフェこくりょう
毎月第４日曜日　13：00～14：30　会費：100円
会場：調布ゆうあい福祉公社
住所：国領町３－８－１
（2）だれでもカフェぷちぽあん
不定期　13：00～15：00　会費：100円
会場：認知症デイサービスぷちぽあん
住所：入間町３－22－５
（1）（2）とも対象者：誰でも参加可能
☎042－481－7711
（調布ゆうあい福祉公社だれでもカフェ担当）

❺しばさき彩チームオレンジカフェ

もの忘れでお困りの方、そのご家族にお集まりいただき、介護の悩みや情報交換してリフレッシュする企画を用意しています。

毎月第３火曜日　13：30～15：00　会費：100円
対象者：誰でも参加可能
会場：しばさき彩（いろどり）ステーション
住所：柴崎１－64－９（西田医院の隣）
☎042－444－3883（西田医院　大木）
https://shibasaki-irodori-station.jimdofree.com/

❻花カフェ※

どなたでもお気軽にご利用ください。気分転換にどうぞ。楽しいおしゃべりもしてくつろげる場所です。

毎月２回　第１火曜日　13：00～15：00
（ラリス・ミノアカサロン）
第３火曜日　14：20～15：50（そんぽの家Ｓ調布）
会費：100円　対象者：誰でも参加可能
会場：ラリス・ミノアカサロン　住所：小島町３－68－８
そんぽの家Ｓ調布　住所：多摩川３－17－２
☎042－484－2285　（地域包括支援センターちょうふ花園）

❼仙川オレンジカフェ

認知症当事者と家族、支援者が集う場所です。日々の様子を報告、相談したり共に作業や歌をうたい楽しい時間を共有します。地域へのボランティア活動にも参加します。

毎月１回　第４火曜日13：00～15：00　会費：100円
対象者：誰でも参加可能
会場：緑ケ丘地域福祉センター
開催日等の問い合わせ先☎03－3326－4088
（市民活動支援センター緑ヶ丘コーナー（火・木・土曜日））

❽ケアラーカフェ in 染地

今、介護で大変な方はもちろん、将来への介護への不安や心配がある方、一緒にお茶を飲みながらホッと一息つきませんか。役立つ講座や、リフレッシュできるイベントも行っています。

２か月に１回　第３月曜日　13：30～15：00　会費：無料
対象者：誰でも参加可能
会場：染地地域福祉センター
☎050－5540－0860
（地域包括支援センターときわぎ国領　道脇）

❾つなぐカフェ

健康についてお話されたい方やそのご家族が、お茶を飲みながら、病院スタッフや参加者の皆さんと楽しくおしゃべりするつどいの場です。

年２回・不定期　会費：無料
対象者：誰でも参加可能
会場：調布東山病院　７階　職員食堂
住所：小島町２－32－17
☎042－443－2317（東山病院　光永）

❿深大寺　はぁと♡カフェ

認知症や介護について関心のある方はもちろん、地域のどなたでも気軽に過ごせるよう、淹れたてのコーヒーとお菓子を用意してお待ちしています。介護・看護・食事の相談もお受けします。

毎月第４木曜日　15：30～16：30　会費：100円
対象者：誰でも参加可能
会場：特別養護老人ホームらくえん深大寺
住所：佐須町１－26－１
☎042－443－1294（深大寺　はぁと♡カフェ担当）

⓫子育てと介護のダブルケアおしゃべりの会

子育て中に家族等の介護が重なったダブルケアのママさんパパさん、介護の事だけではなく、子育てや自分の事もおしゃべりしませんか？（お子さんと参加 OK）

年２回・２月、９月
対象者：主にダブルケア中、経験者の方
会場：詳細はメールでお問い合わせ下さい
✉montreal0703@yahoo.co.jp
Instagram：@ kosodatekaigo　X：@ kosodatekaigo

⓬スイーツの会

若年性認知症の介護の悩みや困りごと、体験を語り合える場です。情報交換もできます。気持ちが軽くなるようおしゃべりしましょう。

偶数月第３土曜日　13：00～15：00
※月によって開催する週が異なります。
対象者：若年性認知症の家族
会場：クオール薬局調布店
住所：小島町１－35－13
☎042－481－7711（ゆうあい福祉公社）

⓭オレンジの木

認知症当事者と家族の方々が、同じ立場で想いを分かち合い、互いにヒントを得、ともに楽しい時間を過ごし、気持ちを軽くできる交流の場です。包括看護師も参加します。

毎月１回　第２火曜日　14：00～16：00　会費：無料
対象者：認知症当事者と家族、認知症支援者、関心のある人
会場：地域包括支援センター仙川サロン
☎03－5314－0030（地域包括支援センター仙川）

⓮「ケアカフェ」猿田彦

オシャレなカフェでオーダーし、ステキな気分で、おしゃべりしませんか？
他のケアラーさん、お話聞いてみたい方、40代・50代の若い方大歓迎。（お飲みものは、自費になります）

奇数月　第４週目（曜日未定）　10：00～11：30
対象者：誰でも参加可能
会場：猿田彦珈琲　調布焙煎ホール
住所：小島町２－61－１　トリエ京王調布Ｃ館１階
☎042－484－2285（地域包括支援センターちょうふ花園）

⓯げんじ蛍の会

誰もが迎える最期について、自分のこと、大切な方のこと、普段話しにくいことでも"笑顔で支えあい楽しく生きる"ために語りあい、学びあうことのできる場を目指しています。

毎月第２金曜日　13：00～15：00　会費：無料
対象者：誰でも参加可能（会場が市境のため三鷹市民も参加可能）
会場：光源寺
住所：西つつじヶ丘２－30－11
☎042－488－1300（地域包括支援センター至誠しばさき）
☎03－5315－5400（地域包括支援センターつつじケ丘）
☎042－481－7693（調布市社会福祉協議会）

⓰花水木・ケアラー支援の会

介護している方が自由に話せる場として開催しています。認知症のことや介護のヒントなど、医師や施設看護師からの講座もあり介護を担う方々に安心していただける情報提供をしていきます。

年３回　10：00～12：00　会費：無料
対象者：誰でも参加可能
会場：老人保健施設花水木　介護教室
住所：深大寺北町４－17－７
☎042－441－5763（地域包括支援センターはなみずき）

⓱おしゃべり喫茶

介護やご自身の悩みはデリケートでなかなか打ち明けにくいものです。一人で抱え込まず、皆で分ちあう場所です。どうぞホッと一息お茶を飲みにいらして下さい。

毎月第３水曜日　13：00～15：00　会費：100円（茶菓代）
対象者：誰でも参加可能（駐車場あり、事前に連絡下さい）
会場：友愛の家（コングレガシオン・ド・ノートルダム修道院敷地内、マルガリタ幼稚園隣）
住所：下石原３－55－２
☎080－6418－9132（代表　石井）

⓲スペードの会～男性介護者が集まって支え合う～

男性介護者同士がお互いの悩みや困りごとを、ざっくばらんに気兼ねなく話せる場です。経験者や専門家のアドバイスも受けられます。

毎月第４金曜日　13：00～15：00　会費：無料
対象者：調布市内で介護をしている男性介護者
会場：クオール薬局調布店２階会議室
住所：小島町１－35－13
☎090－1606－9513（代表　滝澤）