



ゆうあい ほっとらいん

令和8年10月・11月号
第315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

いつもの暮らしをいつまでも続けるために。
笑顔と交流から始めるフレイル予防



みんなで一緒に
いち・に・さん
ハイ!

詳細は4面をご覧ください →



介護予防・日常生活支援総合事業
通所型サービス（市基準）



内容・対象などについては
こちらから♪



住民参加ソーシャルワーカーだより

調布市ヤングケアラー講座

ヤングケアラーには、さまざまな方がいらっしゃいます。今年度は「きょうだい児」の当事者でもある滝島真優氏を講師に、子どもや若者の孤立防止について考えます。

【日 時】 10月16日（金）
10時～12時

【会 場】 たづくり8階 映像シアター

【定 員】 80人（申込み順）

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで
住民参加推進係

☎042-481-7711



申込み
専用フォーム



ケアラーサポーター養成講座

ケアラーに寄り添い、地域で支えるケアラーサポーターを養成する講座で、ケアラーの気持ちや背景への理解を深めるとともに、ケアラーを孤立させない実践的な関わり方を学びます。

講師には、東京都健康長寿医療センター研究所の涌井智子氏をお招きします。

皆さまの参加をお待ちしています。

【日 時】 10月24日（土）
10時～15時（昼食休憩あり・
午前のみ午後のみ参加可）

【会 場】 あくろす 3階ホール

【定 員】 30人（申込み順）

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで
住民参加推進係

☎042-481-7711



申込み
専用フォーム

スマホの使い方相談会

公社の利用会員・協力会員・賛助会員であれば、どなたでも参加可能です。

「Instagramを使いたい」「スマホの通知を整理したい」「LINEの設定がしたい」など、分からないところを相談しあいながら、楽しくスマホの使い方を学べます。

スマホの使い方を教えてくださる方も募集しています。

【日 時】 毎月第3火曜日
13時～15時

【会 場】 公社活動室3

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



認知症について学び、できることを考えてみませんか？

① 認知症サポーター養成講座

認知症について学び、地域や職場で認知症の方のサポーターになりませんか？

【日 時】 11月20日（金）
10時～11時30分

【会 場】 たづくり8階 映像シアター

【対 象】 調布市内在住・在勤・在学の方

② 認知症サポーターステップアップ講座

認知症の方の「こんなことがしたい」をかなえるためのサポートについて、考えませんか？

【日 時】 12月12日（土）
14時～15時30分

【会 場】 あくろす 3階ホール

【対 象】 認知症サポーター

①・② 共通

【定 員】 50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

協力会員向け 健康診断

公社では毎年、協力会員の皆さまに、健康診断受診の機会を提供しています。

今年度も下記の通り実施します。

【期 間】 11月1日（日）～30日（月）

【日 程】 期間内の月～金（祝日を除く）

【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23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

内科相談

隔月でからだの相談室を行っています。

- ・日々の生活習慣のこと
- ・セカンドオピニオンとして
- ・健診結果の相談
- ・介護予防のポイントなど

内科の先生とフラットに話せる相談会です。
ぜひご参加ください♪

【日 程】 11月19日（木）

令和9年 1月21日（木）

3月18日（木）

【時 間】 13時30分～15時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 調布市民・市内介護事業者従業者

【定 員】 2人（申込み順。1人40分）

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711

協力会員定例研修会 「支援に役立つ収納・片付け術」

今回の研修会は7月24日（金）に、以前、協力会員として活躍されていた整理収納アドバイザーの相馬麻衣子氏を講師に迎え、市民プラザあくろすで開催しました。

講習では、高齢者の片付けは、『捨てる』や『きれいにする』が目的ではない」といった視点も学び、グループワークを行いました。



令和8年度事業説明会（市民向け）

7月26日（日）、協力会員・市民を対象に、公社の令和8年度事業計画説明会を行いました。

始めに職員が、公社の理念や住民参加型事業を中心とした令和8年度の主な取組・目標について説明を行い、参加者から質疑や意見・感想をいただきました。

6人の参加者があり、日頃の協力会員活動や昨今の社会情勢などを踏まえての、忌憚のない公社への期待や要望をうかがう貴重な場になりました。

今回の経験では、公社としても改めて「情報発信の意義」を体感しました。事業説明会の開催については、今後も継続を検討してまいります。



介護予防・日常生活支援総合事業 通所型サービス（市基準）

1時間40分の集中プログラムです。

限られた時間で、身体機能と認知機能の両方を効率よく高めます。

定期的に体力測定を行い、効果を数値で確認する「科学的根拠に基づいた介入」を重視しています。

■ご利用いただける方

次の①または②に該当する方がご利用いただけます。

①要支援1・2の方

②65歳以上で、基本チェックリストの結果「事業対象者」の基準に該当された方
※該当か非該当か分からない方は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

■見学のご案内

まずはお気軽に見学にいらしてください。

【申込み・問い合わせ】

デイサービス係 ☎042-481-7711

■1日の流れ

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



ご利用者さまの声

「歩くのが楽になった」

「肩や腰が楽になった」

「外出して、

お話しできるのが楽しい」

デイサービスセンターより

こんにちは



恒例の夏まつりの様子をお届けします。
はっぴを着て、盆踊りのリズムに乗って、
夏まつりの思い出がたくさんできました。

さすが！
お上手です♪



敬老のお祝い

9月14日(月)から19日(土)の一週間、ご利用者の皆さまのご長寿をお祝いし、お花のプレゼントをさせていただきました。

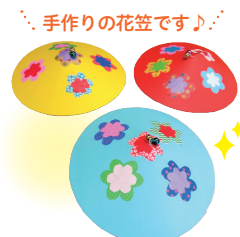
おやつは手作りの「ういろう」です。皆さま、おめでとうございます。



花笠体操

毎日ぷちぽあんで行っている体操では、花笠体操がとても人気です。

手作りの花笠を持って、音楽に合わせて体を動かします。歌いながらのため、自然と楽しく腕を上げることができています。



じぶんノート

の書き方について

地域包括支援センターで行っている業務の一つに、高齢者の権利擁護があります。

「権利擁護」とは、年齢を重ね、病気や認知症、寝たきりの状態になられた方が、住み慣れた地域や、ご本人が望むところで、その人らしく暮らせるように支援をすることです。

最近では、ご本人からの「万が一」に備えての相談、いわゆる「終活」を意識したご相談も増えています。

包括では「終活」に関する相談の声に応えるため、調布市版エンディングノート「じぶんノート」の記載や、その活用方法に関する出前講座を行っています。



参加していただいた方々からは、「家族にも講座を聞いてもらいたい」「伝えることの大切さを強く感じた」「書き残すこと、それを伝えることが大事」などの感想をいただいています。



9月8日(火) 13時～14時30分
国領ふれあいの家
出前講座 「じぶんノート」の書き方
講師：地域包括支援センターゆうあい 松本朋子

新人紹介

訪問介護係

高岡 美恵



令和8年8月より訪問介護係に入職いたしました高岡と申します。昨年から協力会員として活動する中で、より多くの方のお力になりたい思いが強まり、このたびの機会をいただきました。訪問介護はこれから学んでいくところですが、一日も早く皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

CHECK!

広報紙 ゆうあい 32号

発行します!

広報紙 ゆうあい 第32号を11月20日に発行します。市内全戸へポスティングで配布するとともに、公社ホームページにも掲載します。

皆さまに知っていただきたい情報や取組を掲載しております。

ぜひ、あわせてご覧ください♪

INFORMATION

スマートフォンやパソコンからも ご寄附いただけます



公社では、ホームページからのご寄附を受け付けています。

クレジットカードや銀行振込などでお手続きいただけます。

いただいたご寄附は、住民参加サービスをはじめとする公社の事業に活用させていただきます。

なお、ご寄附は税制上の寄附金控除（所得控除）の対象となります。後日、公社から「寄附金受領証明書」をお送りいたします。

また、これまで同様、公社窓口でも受け付けておりますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。



寄附のページは
こちらから



御 礼

令和8年7月1日～8月31日まで

調布市子ども家庭支援センターすこやか

じゃがいも きたあかり 4.5 kg

青柳 健 様 現金2万円

大西 輝雄 様 白ナス5 kg、ナス1.5 kg

ピーマン3 kg、ししとう2.5 kg

匿名 フェイスタオル11枚

ご寄附をありがとうございました。

会員状況（令和8年8月末現在）

- 利用会員 310世帯（372人）
- 協力会員 301人
- 賛助会員 個人 355人
法人 6団体