

しあわせ

福★生き生き

だよ

～ 延ばそう健康寿命！！

自分のより良い人生のために！！～



2022年
冬号

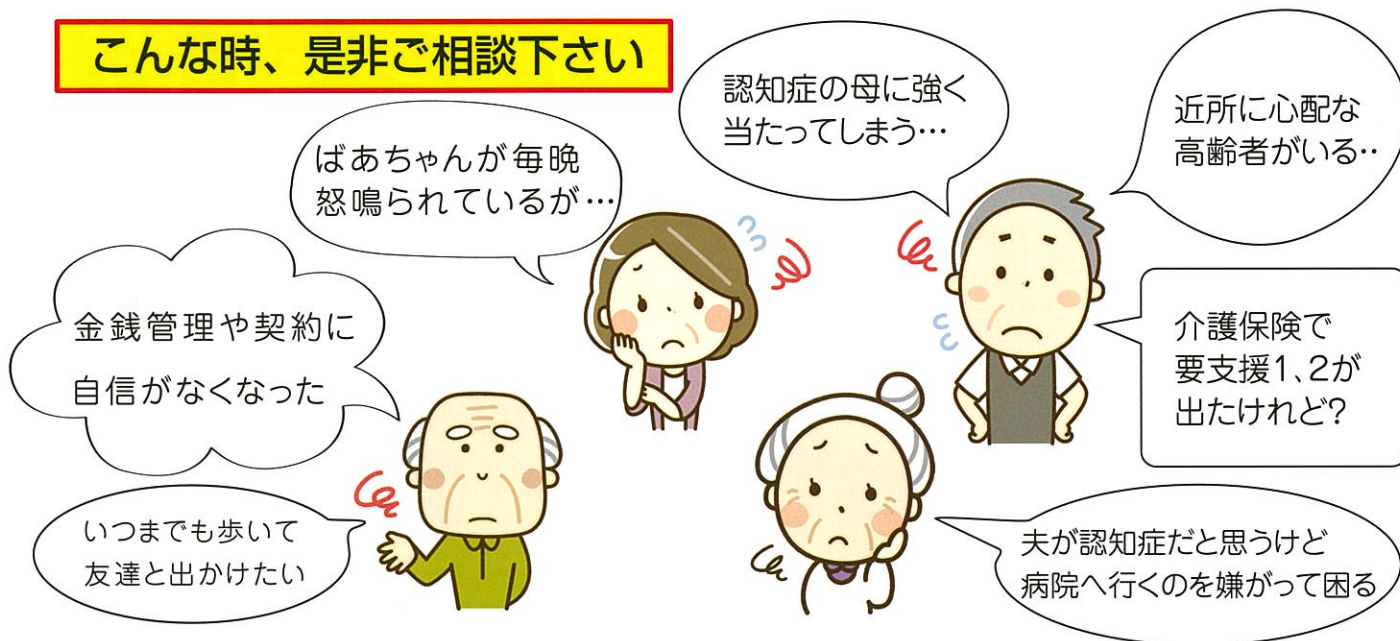
福生市公式キャラクター たっけー^{★★}

- 「地域包括支援センター」 2～3ページ
- 「第5期生介護予防リーダー」 4ページ
- 「介護予防リーダーの活動紹介」 4～5ページ
- 「福生市のオレンジカフェ」 6ページ
- 「認知症サポーターステップアップ講座」 7ページ
- 「介護予防講演会のお知らせ」 8ページ

ご存知ですか？「地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、医療や介護、健康など様々な面から、地域にお住いの高齢者のみなさんやご家族を支援するための拠点です。ご相談やお困りごとなどがある時は、地域包括支援センターをご利用下さい。

こんな時、是非ご相談下さい



令和4年4月からの地域包括支援センター（新体制）

現在の体制

地域包括支援センター福生（福生市役所内）
地域包括支援センター熊川（福祉センター内）



4月からの体制

地域包括支援センター加美（福生市加美平3-6-10メゾン加美平103）
地域包括支援センター武蔵野（福生市福生2269-4）
地域包括支援センター熊川（福祉センター内）

※在宅介護支援センター（加美、武蔵野、南田園）は、それぞれの地域包括支援センターに業務を統合します。

地域包括支援センター担当地区一覧

※お住いの町会・自治会ごとに、下記の地域包括支援センターで担当いたします。

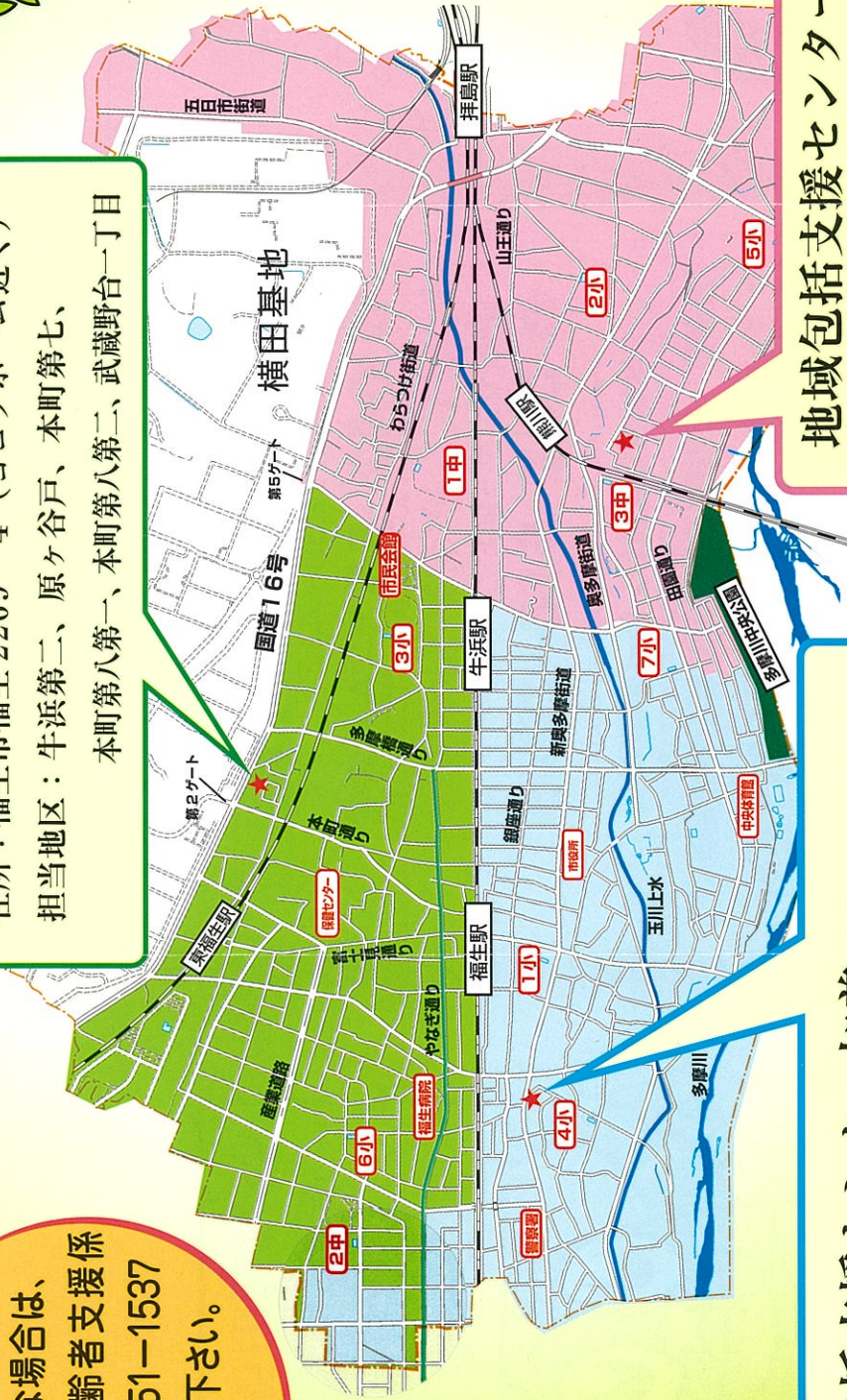
ご自分の地区が
不明な場合は、
介護福祉課高齢者支援係
電話:042-551-1537
にお問合せ下さい。

地域包括支援センター武蔵野

住所：福生市福生 2269-4 (ヨコタホーム近く)
担当地区：牛浜第二、原ヶ谷戸、本町第七、
本町第八第一、本町第八第二、武蔵野台一丁目



福生市公式キャラクター
たっけぞ



地域包括支援センター加美

住所：福生市加美平 3-6-10 メゾン加美平 103 (福生第4小学校近く)
担当地区：牛浜第一、志茂第一・志茂第二、本町第一、本町、
本町中央、本町第六、永田、長沢、加美、加美平住宅

地域包括支援センター熊川

住所：福生市南田園 2-13-1 (福祉センター内)
担当地区：福生熊川住宅、南、内出、武蔵野、南田園一丁目
南田園二丁目、南田園三丁目、富士見台、福栄、
福東、玉川台、福生団地、鍋ヶ谷戸第一、
鍋ヶ谷戸第二、熊川牛浜

第5期生介護予防リーダーです



～9名の介護予防リーダーが誕生しました～



講座では、介護予防の基礎知識について学び、それを活用した介護予防イベントを企画します。みんなでアイデアを出し合い、参加者が楽しめるよう工夫を凝らします。



イベント参加者として先輩リーダーを招き、準備していたイベントを開催しました。程よい緊張も、普段できない貴重な経験となりました。この講座で得たことを活かし、自分たちができる介護予防活動に励んでいこうと思います。

介護予防リーダーの活動の一部をご紹介します

☆朝の公園体操：8時40分から（雨天、祝日は休み）

月曜日
市役所 丘の広場

火曜日
加美平公園

水曜日
武蔵野台南公園

木曜日
福東公園

☆日本テレビ「news every.」で「ふくふく福生体操」が紹介されました。

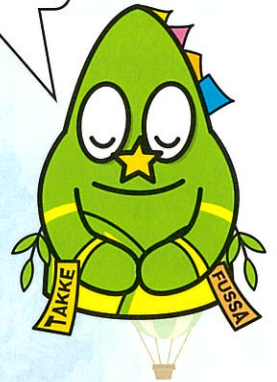
急な取材にも快く応じてくださいました。
福東地区のみなさん、ありがとうございました！



体操ビシッと決まりました！



↑ ↑
日テレ取材カメラ



☆加美平公園「お気軽体操」12月開催

☆加美平西公園 開催中

毎週金曜日10時～



地域のみなさんの笑顔がいっぱいです！！

福生市のオレンジカフェ

オレンジカフェとは・・・

認知症の方やそのご家族、地域住民等、どなたでも気軽に参加できる集いの場所です。
日ごろの悩みや思いを語り合ったり、情報交換をしたり、ほっと一息いかがでしょうか。
カフェにより内容が異なり、いろいろな工夫がされています♪

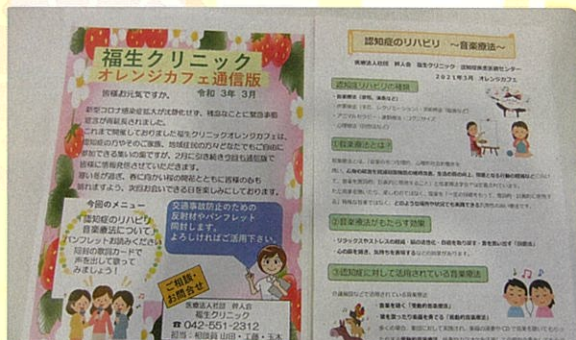
オレンジカフェ くまがわ

開催場所；福祉センター
開催日時；広報をご覧ください
参加費；100円
問い合わせ；042-510-2945



福生クリニック オレンジカフェ

開催場所；福生クリニック
開催日時；年に6回程度予定（不定期）
参加費；無料
問い合わせ；042-551-2312



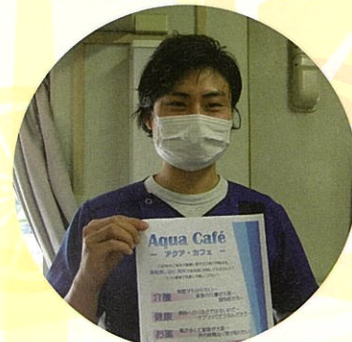
こぐまカフェ

開催場所；熊川住宅 5号棟 集会所
開催日時；奇数月の第3水曜日 13:30～14:30
参加費；100円
問い合わせ；070-2631-6689



アクア・カフェ

開催場所；アクア薬局牛浜店（みやざき胃腸外科となり）
開催日時；毎週水曜日 10:00～17:00 ※要予約
参加費；無料
問い合わせ；042-513-7289 ※電話で希望日時を要相談。



認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターの方を対象に、9月30日ステップアップ講座を開催し、17名の方が参加されました。

今回は事例を通して、認知症の方への声かけや支援について学びを深めました。

★「認知症」の基礎知識復習○×クイズ(もしかしたら、△もあるかも!!)



全7問のクイズには、全てに基礎知識の内容が盛り込まれており、楽しみながらも復習ができました。



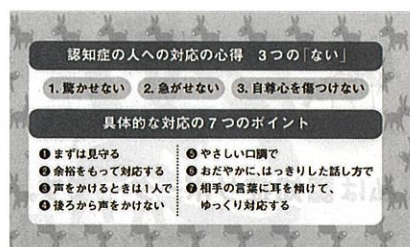
★「寸劇」を見て、認知症の方への対応を考えました。



参加者の方も寸劇に参加していただきました。



最後に参加者には、認知症の人やその家族を応援する目印として、「認知症サポーターカード」をお渡ししました。



(裏面)

認知症サポーターになりましょう!

★ 認知症サポーターとは?

認知症についての正しい知識をもち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

★ 認知症サポーターになるには?

「認知症サポーター養成講座」を受講してください。

・1時間～1時間半の講座を受講すれば、どなたでもなることができます。

*お申込み方法・開催日時は、介護福祉課 地域包括支援センターにお問い合わせください。

(電話：042-551-1537)

高齢者が安心して暮らせる 見守りのある地域を目指しましょう

地域のみなさんの日々の生活のなかで「いつもと様子が違うかも」「何かおかしいかも」と感じる人がいたら地域包括支援センターにご相談ください。

① 具合が悪い？ 家の中で倒れているかも！？

- 最近、外出する姿をみかけない。
- 家の明かりが何日もついていない。
- ポストに郵便物がたまっている。
- 洗濯物が何日も干したままだ。

② 認知症かも！？

- 不自然な服装で歩いている。
- 不安な顔でうろうろしている。

③ 虐待かも！？

- 最近、どなり声がよく聞こえる。
- ころんだりしていないのにあざや傷が多い。

④ 悪質商法かも！？

- 最近、ふだん見かけない人がよく出入りしている。

緊急の場合は
迷わず警察(110番)へ



福生市公式キャラクター たっけ[☆]

福生市地域包括支援センター福生

☎042-551-1537

福生市本町5番地 福生市役所介護福祉課内

時間 午前8時30分～午後5時15分

(水曜日は午後8時まで)

※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

福生市地域包括支援センター熊川

☎042-510-2945

福生市南田園2丁目13番地1 福祉センター2階

時間 午前8時30分～午後5時15分

※年末年始、日曜祝日及び土曜日の正午から1時は除く

※令和4年4月から、地域包括支援センターは新体制となります。

詳細はP2～3をご覧ください。

