

# しばさき NEWS

調布市地域包括支援センター 至誠しばさき 機関誌

□発行：至誠ホーム 旭 博之 □編集：調布市地域包括支援センター至誠しばさき  
□調布市菊野台1-52-4 □Tel 042-488-1300 □令和3年4月発行

## スタッフ紹介

専門職が常駐しています。  
お気軽にご相談ください！

鈴木 祐子  
センター長



主任介護支援専門員

新しいエリアの皆さま、今までもお世話になってきた皆様、介護のこと介護保険のこと、他お困り事がある時はお声かけ下さい。フットワークはいい方です！

「至誠柴崎の柴です」と言い続けて7年目に突入です。認知症介護研究・研修センター発行「もしも」ダウンロードできます。もしもの時はご相談下さい！

柴元之



認知症地域支援推進員

木内 徹子



介護予防担当 看護師

10年後も元気に！を合言葉に地域の自主グループを支援しています。新生活様式の中で続けられる社会参加・健康づくりを一緒に考えていきましょう！

着任して1年が経ちました。日々、地域の皆様との関りを通して勉強させて頂いております。お困りごとがあれば是非ご相談ください！

七部 友理子



権利擁護担当 社会福祉士

NEW!

坂本 裕(ヒロ)



みまもっと担当

この4月に着任いたしました。地域の皆様の笑顔が増え、安心して生活して頂けるよう頑張ります！御縁を大切に務めていきたいと思っております！

地域での困りごとに、一生懸命対応したいと思っています。よろしくお願いたします！

矢作 麻未



権利擁護担当 社会福祉士

原田 千恵



介護予防ケアプランナー

入職して早いもので3年が経ちました。まだまだ学ぶことが多い毎日です。これからも地域の皆様に教えていただければと思います！

包括に着任して3年目に入りました。コロナ禍で多くの方がストレスを抱える中、どのような支援がベストなのか日々悩み、勉強しています！

田中 真理



介護予防ケアプランナー

# 地域で元気に！「10の筋力トレーニング」ご紹介

## 10筋 上ノ原



「上ノ原ふれあいの家」で月2回活動され、今年で3年目に入りました。昨年はコロナ禍により会場が使えなかった期間もあり、メンバーから「体がなまっちゃう！」と再開を切望される声も多かったそうです。サークルの活気と参加メンバーの方々の笑顔が印象的でした！

メンバーは70代、80代の方が中心です。10筋を中心に、「脳トレ」「フレイル予防」「お口の健康」「姿勢」など、日頃のセルフケアについてもお伝えしています。



菅原さん



## 10筋 菊野台

「菊野台地域福祉センター」で週1回活動されています。「10筋」が日々の刺激になっていると、参加されている全員が感じられていました。参加メンバーで役割分担し準備にも参加。自分たちの大切な「集いの場」になっていることがうかがえました！



小林さん 手塚さん

「転ばなくなった」「よく眠れるようになった」と参加者メンバーから嬉しい声もあります。「みんなでやるから長く続けられる」という参加メンバーの声も多いです！



コロナが落ち着いたら、元気にお出かけできるよう、コツコツ体力と筋力を蓄えておきましょう！！



介護予防担当 木内 徹子

令和3年4月より

地域包括支援センター至誠しばさきの担当地域が変更になりました！

- 西つつじヶ丘 1丁目 6~21, 40~58 2丁目 4, 28~30
- 深大寺東町 2丁目 7~9, 21~24, 3~4丁目
- 深大寺元町 2丁目 4
- 深大寺南町 1丁目 1~12, 14, 18~20, 21-1~7,  
21-21~32, 23, 24  
2丁目 1~14, 3丁目 7~17, 5丁目 41~43
- 柴崎 全域
- 佐須町 1丁目 1~14, 2丁目, 3丁目 25~41, 4~5丁目
- 調布ヶ丘 3丁目 23~25, 28~40, 45~74
- 菊野台 1丁目 36-1~3, 37, 38-1,  
39 (国税寮 1~2号棟), 40, 41, 45~56

調布市のホームページも併せてご覧下さい ⇒

