

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

□調布市柴崎1-6-8鴨志田荘2-1F

□Tel 042-488-1300

□令和7年9月発行

『警察』を騙る詐欺に注意！

調布市では警察を装った詐欺の電話が急増しています。警察は業務上、お金を振り込ませることはありません。落ち着いて電話を切り周囲の人に相談するか最寄りの警察署に相談しましょう。

「自動通話録音機」貸し出しています！

調布市では特殊詐欺防止対策として「自動通話録音機」を無料で貸し出しております。

自宅の「固定電話」に簡単に取り付けることができ、複雑な操作も必要ありません。

犯人が電話をかけた際に警告のアナウンスが流れることで、特殊詐欺被害などへの抑止効果が期待できます！

当センターにも在庫がありますのでご希望の方はご連絡ください。
取付のお手伝いもさせていただきます。

アナウンス：『この電話は振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため会話内容が自動録音されます』と音声流れます。



熱中症を防ぎましょう！

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。自分で出来る熱中症対策を心がけましょう！

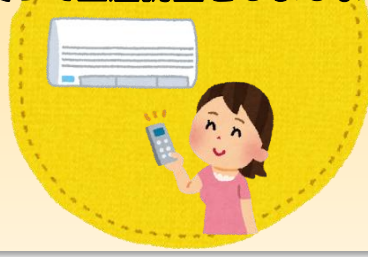
こまめに水分補給しましょう



外出時は涼しい服装で



エアコンなどを上手に使って室温調整をしましょう



暑さに負けないからだづくりを！





10の筋力トレーニング 掲示板

調布市でおススメの「10の筋力トレーニング」略して「**10筋(ジュッキン)**」！

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるため、日常生活に必要な筋力を身につけましょう。インターネットで「**調布市 10筋**」と検索すると動画が見られます。

お近くの10筋グループ情報は、包括支援センターまでお問い合わせください



包括支援センターでは、自主グループ活動の立ち上げ支援をしています。

- ・少人数からでも出前講座致します！
- ・調布市で作成したCDかDVDを、グループに差し上げます。

042-488-1300

令和7年度9月調布市認知症サポート月間 無事に開催！

今年も沢山の
方に来ていた
できました。

感謝！感謝！感謝

作品展示

調布市のホームページ

QRコード、過去の月間まとめ
も見られます



地域包括支援センター 至誠しばさき

担当エリア

- | | |
|--------|--|
| 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~, 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), |



地域の高齢者やご家族が安心して暮らせるよう様々な相談に対応して参ります。

お困り事がございましたらお気軽にご相談ください！

電話 042-488-1300