

# 府中市地域包括支援センターにしふ にしふ新聞

～第35号～

発行日 令和5年1月1日  
発行 社会福祉法人  
府中西和会

## 2023 HAPPY NEW YEAR

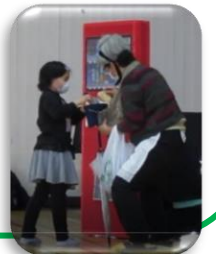


皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、包括センター運営のご支援に加えてコロナ禍において、介護予防教室をはじめ様々な事業調整など、その都度ご迷惑やご理解をいただきましたことをこの場を借り御礼申し上げます。コロナ禍や物価高など、悩ましい事は多いと思いますが、**うさぎのお耳のように、のびのびした一年になる**ことを願っております。本年もよろしくお願いいたします。

旧年中の出来事にはなりますが、9月30日に**府中第十中学校の地域貢献プロジェクト委員会**(\*)の皆様からミカンの苗木や、高齢者向けの遊具、ガーデンチェア等を寄贈いただきました。頂いた苗木は「**にしふのにわ**」にデイサービス利用者様や地域のケアマネ様と、**のびのび成長し、たわわに実り**をつけることを願いつつ植え付けました。

### 認知症サポーター「ささえ隊」

12月6日に四谷小学校にて4年生児童を対象にした認知症サポーター「ささえ隊」養成講座を行いました。おとしよりの生きてきた時代の紹介や認知症について解説を行った後、生徒さんには自動販売機の前で飲み物が買えず困っているおばあさんに対する声掛けを実演して頂きましたが、皆さん心優しい対応が見られました。短い時間でしたが、認知症の正しい理解、偏見を持たずに見守り手助けする優しさを生徒さんなりに考える時間になったと思います。



西府南中学校野菜販売所 @10chuyasai - Jun 27  
今日から生徒による販売がスタートしました。初日から順番となり、汗たぐりながら活発な仕事です。皆さんには最後まで月水金の早朝に頑張ってください。



(\*)委員の皆さんは西府地区の農家さんの協力をうけ野菜作りから販売まで担っており、活動の様子はTwitterにも紹介されています。

### にしカフェ・オレンジサロン

11月9日 地域のケアマネジャーの方にお集りいただき第3回『にしカフェ』を「にしふのにわ」で開催しました。今回は歩行器や杖を実際に手にして使いごこちを屋外で試してもらいました。福祉用具専門員の方に詳しく話が聞けて良かったとお声をいただきました。



11月26日『オレンジサロン』を開催しました。市内11包括と精神科医の青柳先生をオンラインでつなぎ講話がありました。包括にしふでは鳳仙寮5階の交流スペースに5名の方に参加いただき地域での認知症の方のサポートについて意見交換ができました。

次回：「認知症の症状と対応②」R5年1月28日(土)  
鳳仙寮5階にて 14時 認知症の講話、15時 座談会

### にしふらっと ミニ講座

「わがまちサロンにしふらっと」は、毎月第4木曜日、西府町4丁目自治会館で開催されています。11月に「これからの私の人生」ACP【アドバンス ケア プランニング】についてのミニ講座を開催いたしました。まさか！突然！の事態は身近にあります。ACPは前もってどこでどのような医療やケアを望むかを信頼する人達と繰り返し「話し合い、共有」するやり取りから「人生会議」とも呼ばれます。人は命の危険が迫る場面では約70%の方が自身で医療やケアの望みを伝えられなくなります。あなたは「どう生きたいか!!」今から考えてみましょう。

## 長いいきいきフェスタ



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター ひばビー

府中市では、11月を市民の皆様へ介護予防を知っていただけるように介護予防強化月間としてしています。今年のテーマは「フレイル予防」でした。フレイルとは「心と体の働きが弱くなってきた状態」のことです。運動・栄養に関する講座やプロサッカークラブ FC 東京スタッフと参加者親子でボールを使っての交流や東芝ブレイブルーパス東京のグラウンドまで歩いた後に、選手とボールパスをしたりキックを見学する等、多くのイベントを行い参加者の皆様の「はつらつ」とした表情が見られました。11月29日(火)は、市民活動センタープラッツで「長いいきいきフェスティバル」を行いました。自主グループの活動紹介やタオルを使ったウサギ・ゴム銃の作り物を行いました。又市民ボランティアによる運動・絵本の読み聞かせ、いきいきプラザの職員による体操講座では、熱心に参加する姿が見られました。体力測定では、握力・骨健康度測定・立ち上がりテスト・血管年齢を計測し、測定結果をみて「前回と変わってない。」「実年齢より数値が若い。」等嬉しい悲鳴が聞かれました。住み慣れた府中市で安心して「いきいき」とした生活を送るためにも、「元気」なうちから介護予防に取り組みましょう！



元気一番!!ふちゅう体操  
イメージキャラクター ひばビー

### 介護予防 ワンポイントレッスン

痛みがあってもできる運動があるのをご存じですか?“痛むから”と過度に安静にして運動不足が続くと、筋力が低下します。すると体をうまく支えられなくなり、膝・腰への負担が増して痛みは慢性化することが分かっています。このような悪循環に陥らないためにも、痛くても適度に体を動かすという事はとても大切な事です。運動を行う際には、自身の身体能力に見合った運動量を見つけることも大切です。運動量が多すぎても、少なすぎても痛みは悪化します。ただ自己流で体を動かすのはよくありません。専門家の意見をもとにそれぞれの身体に見合った「運動療法」を見つけてみてください。

### 多職種研修会

12月13日 バルトホール/オンラインにて、多職種研修会が開催されました。「終末期の医療・介護連携」～がん末期患者の連携事例から～というテーマで80名の医師、歯科医師、薬剤師、看護師、ケアマネジャー、訪問介護士、多くの職種の方々がそれぞれの立場から、最期まで在宅で過ごすためにできることをグループワークで話し合いました。そして、事例に関わった医師やケアマネジャーなどの職員からの意見や思いを聞くことができました。最期まで在宅での生活を望まれる方、ご家族の思いに寄り添えるよう今後も務めてまいります。

発行：府中市地域包括支援センターにしふ

住所：府中市西府町 2-24-6

電話：042-360-1380 fax：042-360-1387

ホームページ：<http://www.housenryo.jp/>

包括にしふや鳳仙寮のホームページが変わりました。パソコンの他にスマートフォンやタブレット(右上のQRコード)からもご覧いただけます。



ホームページ  
チェ〜ック!

