



# 府中市地域包括支援センターにしふ ~第36号~ にしふ新聞

発行日 令和5年4月1日  
発行 社会福祉法人  
府中西和会

## 地域支援連絡会の開催

3月22日（水）に西府町、本宿町、日新町の自治会、シニアクラブ、民生委員（5地区）、府中市社会福祉協議会の方々に集まって頂き地域支援連絡会を開催しました。コロナ禍以降、地域の方々が一堂に会して情報交換をする機会が失われていたため、約3年ぶりの実施となりました。各自治会やシニアクラブ、民生委員の方々からはコロナ禍による関係性の気薄さの不安が一方で、高齢者に限らず子供を含めた花見イベントを開催して地域の繋がりを深めた報告もありこれからの地域活動に期待がもてる意見交換でした。その他、府中警察交通課による『自転車等における安全な運転について』の講話や令和5年4月より自転車のヘルメット着用努力義務化が開始となることからヘルメット着用についての情報提供、特養鳳仙寮施設長より4月からプレオープンする『ほうせん ども食堂』の案内もあり内容の濃い連絡会となりました。



## 認知症サポーター養成講座

2月27日に府中第十中学校で1年生127名を対象にした認知症サポーター養成講座を行いました。認知症の症状や対応のコツなどについて学んだ後、生徒さんには自動販売機の前で購入の仕方を忘れて困っているお婆さんに対してどの様に声を掛けて行動すれば良いかを寸劇で発表して頂きました。

お婆さんの声に耳を傾け優しく声を掛けながら一緒に行動する姿に優しさと頼もしさを感じました。



## 保健所・訪問看護・包括 情報交換会

2月9日に保健所・訪問看護・包括の情報交換会が開催されました。マスクや手袋装着などの感染予防に対する利用者様との思いの相違、職員の確保など様々な困難があった、との意見がありました。関係機関のサービス利用が停止する事も多くあったが保健所、訪問看護、包括の連携により支援が継続された事も情報交換会で知る事ができました。専門職域間の理解されづらい大変さや頑張りを、各々の立場から発信・共有することができ、より更なる連携を深めて市民の方々のご支援につなげられたらと感じます。

## ヘルメット着用と交通安全について

自転車利用者の安全を守るため2023年4月1日から**全年齢でのヘルメット着用が努力義務化**となります。背景には自転車の事故が全国で相次いでおり、自転車死亡事故の損傷部位の約6割は頭部で、ヘルメットを着けていない場合の死亡率は約2倍になります。高齢者の交通関連の死亡事故は多く、6割近くが歩行中、自転車乗用中が3割近くになります。**ご自宅の近くの慣れた道でも安全確認を忘れず**お気をつけください。

ご存じですか？

安全基準認証マーク

一例)



左 JCF (公財) 日本自転車競技連盟 公認

右 SG (一財) 製品安全協会 認証製品

例年、府中警察交通課の方に介護予防教室で交通安全講話をして頂いておりますが、こちらの講話も4月からのヘルメットの着用の努力義務化と自転車を利用するにあたっての交通ルールのお話を頂きました。なかなか知られていなかったルールも多く、あらためて気をつけなければならないと感じたと共に、引き続き安全や安心に関わる話をしていただく機会の大切さを感じました。

## 介護予防講座「歩行・姿勢」について

毎月第4月曜日に西府文化センターにて、恵仁会病院の理学療法士をお招きし、毎回テーマを変えて介護予防講座を開催しております。今回のテーマは『歩行・姿勢』。前半は講義・後半は実際に身体を動かしたり、正しい姿勢や歩行の仕方について、恵仁会病院の理学療法士：加藤先生が教えて下さいました。



世界20ヵ国の中で、日本人は座っている時間が最も長く、座る時間が長い事で血液中の脂質の増加や心肺機能の低下に繋がりがやすい状況にあり、適度に身体を動かすことで健康維持に繋げていく話をして下さいました。後半は、立って行なう運動や、座りながら出来る運動などいくつか紹介頂きました。その後、皆様にも実際に歩いて頂き画像をみながら御自身の歩行状態を分析され、正しい歩行の仕方を学びました。先生からも『しっかりと正しい姿勢で歩かれていますね。』とのお言葉を頂き、皆さん嬉しそうな笑顔が見られておりました。



## みんなチャレ講座



①ほつとするね緑の府中

府中市

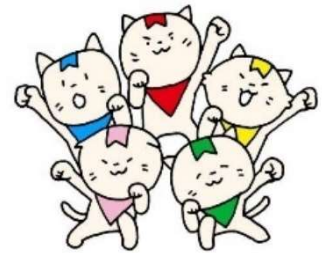
×



三日坊主防止アプリ

みんなチャレ

3月22日（水）、29日（水）に、西府文化センターで、「みんなチャレ講座」を開催しました。スマートフォンアプリ「みんなチャレ（みんなでチャレンジの略）」を活用した事業で、最大5名1組でチームを組み、日々の生活の中で撮った写真や歩数を共有して、楽しみながら健康を向上させて、フレイル予防につながる取り組みです。フレイルとは、元気な状態と介護が必要な状態の中間にある状態です。



「みんなチャレ」を継続すると、コインを獲得することができ、溜まったコインは社会貢献活動に寄付することができます。今回は、4名の参加でした。スマートフォンの操作に慣れていない方にも、職員が丁寧に説明して、和やかな雰囲気で行いました。今後も開催予定です。詳しくはお問い合わせ下さい。



みんなチャレ（府中市）  
ホームページ

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！

