



府中市地域包括支援センターにしふ ～第44号～ にしふ新聞

発行日 令和7年5月1日
発行 社会福祉法人
府中西和会

桜の花とともに新しい年度を迎えました。花粉などでお悩みの方も多いかとは思いますがとても過ごしやすい季節ですね。センターでは職員の入れ替わりなどもありつつの新年度ですが、引き続き、地域の総合相談や介護予防、各種事業に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。新職員の紹介は前号に続き複数回にわけて紹介していく予定です。お楽しみに！

地域の方々、デイサービス、特養の方々、皆でお花見会！（4月4日）

おすすめお散歩スポットのご紹介

春の桜が満開な日差しのもと、大山道坂下の谷保東集会所から水路沿いの散策路を通って、谷保天満宮までサイクリングに行ってきました。道中には、子どもたちの声が聞こえてくる幼稚園や野菜の直売所、緑生い茂る田んぼの風景が見られ、ちょっとした小旅行のようでした。谷保天満宮境内には紫陽花園もあり、これからの季節のお散歩道の一つとしていかかでしょうか。



～幼稚園のこいのぼり～

～谷保天満宮～



～野菜の直売所～

～御神牛・撫で牛～



～ぐるぐる階段～



～桜並木～



～畑や田んぼ道～

～谷保天神横の水路～

～鯉の池と紫陽花園～

～新職員紹介～

令和7年2月1日より包括支援センターにしふへ異動となりました土方幸子です。1月末までは鳳仙寮のデイサービスで介護職をしていました。まだまだ包括のお仕事は不慣れですが、皆様のお役に立てるように頑張っております。お休みの日はボルダリングというスポーツで体を動かしてリフレッシュしています。地域交流ひろばや介護予防講座等で皆様と交流出来ることを楽しみにしています。よろしくお願いいたします。



ひじかたさちこ
土方幸子職員

令和7年度 地域交流ひろば・介護予防講座のご案内

府中市では、「高齢者が住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせるまちづくり」を実現するために、65歳以上の府中市民を対象に介護予防事業を実施しています。気軽に参加できる介護予防教室をご紹介します。

「地域交流ひろば」・「運動習慣継続の場」として「お仲間同士で好きな活動をするきっかけの場」として集まった皆さんで体操を行います。＜元気アップ体操＞＜近所で気軽に・ふちゅう体操＞＜手指体操＞＜タオル体操＞の映像を見ながら、体を動かします。体操以外では、脳トレ・ランプ・カルタ・ゲートボール等のレクリエーションを行います。開催場所は、右記の通りです。

「介護予防講座」・介護予防に関する様々な知識を学ぶ講座です。一例に5月の講座は＜百人一首の写し書き＞＜府中警察ふれあいポリスによる特殊詐欺の講話＞＜あったかマフ作り＞＜YouTubeを見ながらの体操＞＜青空体操・ラジオ体操と輪投げ＞＜遊ゆう倶楽部・おはじき他昔遊びを行う＞です。体操したい方、お仲間を作りたい方、見学だけでも大丈夫です。お待ちしております。

「地域交流ひろば」会場など

- 本宿体育館
月曜 14:00～15:00
- 本宿4丁目公会堂
火曜 10:00～11:00
- 鳳仙寮
火曜 13:30～14:30
- 西府文化センター①
木曜 11:00～12:00
- 日新東自治会館
木曜 14:00～15:00
- 西府文化センター②
金曜 10:00～11:00
- 日新西自治会館
金曜 13:30～14:30

詳しくはお問い合わせください

在宅療養 市民啓発

3月6日(木)に市民活動センタープラッツバルトホールにて、府中市在宅療養市民啓発講演会が行われました。『老後に知りたい2つのはなし』というテーマで、「①ご自宅で受けられる医療について 知ろう 永田内科クリニック 永田医師による講演」「②介護にかかる費用ってどう準備すればいいの? ファイナンシャルプランナー 中森氏による講演」がありました。ご自宅で受けられる医療については、写真を交えながら実際に訪問医療を受けておられる方々のお話を聞くことができました。また、介護にかかる費用については、講演者がご自身の介護の経験を交えた具体的な話を聞くことができました。参加者からは、具体的な自宅での医療やお金の話を聞くことができ良かったなどの声が聞かれました。今後も在宅療養に関する講演会等の企画をご紹介していきたいと思っております。

訪問診療 訪問看護との情報交換会

3月12日(水)ルミエール府中にて、府中市にお住まいの方々へ訪問診療や訪問看護を行っている、看護師や医師の方々が集まりました。府中市だけでなく、三鷹市や調布市に事務所を置き、府中市へ訪問診療や看護に来てくださっている医師や看護師の方々も多く来られていました。府中市における在宅療養を支える医師や看護師等の支援者が増えていることがわかりました。住み慣れたご自宅で過ごしていく中において、心強い環境が整ってきているように感じております。

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.housenryou.jp/>

ホームページ
チェック!

