



# こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和6年

10月

## プレ介護者・介護者セミナー ＜高齢者や介護が必要な人のための 「災害時の心構え」＞

災害は、私たちの住んでいる地域でも、いつ起こるか分からないことです。一人一人が防災についての意識を高めておくことはとても重要です。そして、高齢者や介護が必要な方にとっては、自分で自分の身を守ることも難しい状況となることが想定されます。災害時、本人や周囲の方はどうすればよいのか？災害支援ケアマネジャーの池野上氏をお招きし、いざという時役に立つお話をお伺いします！ぜひ皆様、ご参加ください。

＜記＞

【日時】：10月5日（土） 14：00～15:30

【講師】：居宅介護支援事務所ファーストケア調布 代表取締役  
ケアマネジャー・災害支援ケアマネジャー 池野上昇 氏

【場所】：防災センター 402/403

【予約受付】：地域包括支援センター こまえ正吉苑

9月17日（土）8:30～より

受付開始しています！お申込みはお早めに！

TEL 03-5438-2522 (担当：大井・小島・園田)



正吉福祉会ホームページ QRコード

## 10月10日は「転倒予防の日」

「転倒予防の日」をご存じですか？要介護の原因となる転倒を予防する情報を広めるため、10月10日は「てん（10）とう（10）」の語呂から、【転倒予防の日】と制定されています！転倒事故は住み慣れた自宅内でも多く発生しています。転倒予防のための注意点としては ①適度な運動を続け、体の機能低下を防ぐ ②浴室や脱衣所には、滑り止めマットを敷く ③寝起きや夜間のトイレなどでベッドから起き上がる時は慎重に ④段差のあるところや階段、玄関には手摺や滑り止めを設置する ⑤電源コードが通り道にこないように電化製品を置く などで。みなさま転倒には十分にお気をつけください!!

## 家族介護者の会 開催中

毎月第4水曜日に開催している「家族介護者の会」。この会では、介護をされている方（ケアラー）の皆さんが集まって、日頃感じている様々な思いや、お困りごとなどをお話しています。現在家族の介護をしている方や、以前介護をしていた方、介護に興味がある方など、ぜひお気軽に参加してみてくださいね☆  
《日程》毎月第4水曜日 13:30～15:00（10月は23日）  
《お問合せ》地域包括支援センター こまえ正吉苑  
担当：大井・小島・園田 TEL03-5438-2522

# 10月

# こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1 *各体操教室 申込開始日</b> 野川地域センター調理実習室で ＜パン作り大会 シーズン6①＞を 開催します。 (予約受付は9/25で 終了しています)	<b>2 *パン作り大会 シーズン6 ①</b> AMの部 9:30~ PMの部 13:30~	ファーストケア調布 災害支援ケアマネ ジャー 池野上昇氏 をお招きし、 「災害時の心構え」をお伺いします。 ⇒詳細は裏面へ(予約制)	<b>5 介護者セミナー 「災害時の心構え」</b> 14:00~15:30 防災センター 402-403	
6	<b>7</b> 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合		<b>9 無料体操教室</b> 13:30~ 谷戸橋地区センタ	<b>10 さくらカフェ OPEN13:30~</b> こまえ正吉苑二番館	<b>11</b> “さくらカフェ”は毎月第2木曜日に 開催しているカフェです。(予約不要)	<b>12</b>
13	健康運動指導士 宮崎先生の 体操教室です。(予約制) ⇒＜ZOOMでも配信します。＞		小竹先生の空手の型を取り入れた元気 になる体操です。認知症予防のため頭を 使いながら体も動かします。(予約制)		<b>18 無料体操教室</b> 13:30~ 野川地域センター	<b>19</b>
20	<b>21</b> 日頃介護をされている方が、 気軽に介護について困ったこと などをお話する会です。 (予約不要)		<b>23 家族介護者の会</b> 13:30~ 正吉苑会議室	<b>24</b>	<b>25 無料体操教室</b> 14:30~ 上和泉地域センター	<b>26</b>
27	<b>28</b>	<b>29 *パン作り大会 シーズン6 ②</b> AMの部 9:30~ PMの部 13:30~	<b>30</b> 野川地域センター調理実習室で ＜パン作り大会シーズ6②＞を 開催します。 (予約受付は9/25で終了しています)		健康運動指導士 宮崎先生の 体操教室です。上泉地域センター 「体育館」で14:30~の開催です。 『歩き方を見直そう』の回です。 上履きをお持ちください。(予約制)	

・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。

お1人様1か所の申し込みです。10月1日(火)8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。

・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで