

～西部地域包括支援センター～

いのじん

2015年 5月18日《第4号》
発行者；三鷹市西部地域包括支援センター
東京都三鷹市深大寺2-29-13
電話：0422-34-6536 FAX：0422-34-6538
「いのじん」とは？；井口・野崎・深大寺の
頭文字をとったものです。

～ふまねっと運動に参加しませんか？～

「ふまねっと」とは？

50センチ四方のマス目になった網を、踏まないように歩く運動です。いろいろなステップがあり、間違えないように「学習」しながら歩行のバランスも改善する、「運動学習プログラム」です。失敗してもご愛嬌。みんなでわいわい、楽しめる運動です。皆さんも参加しませんか？



開催予定：5月25日（水）スタート／第2・4水曜（月2回）
10：00～11：30（第1・3の月もあります）



主催：自主グループ「きらめきふまねっと」／費用：無料

場所：西教育会館（西児童館2階）三鷹市深大寺2-3-5

申込：三鷹市西部地域包括支援センター 電話：34-6536

「井口4丁目ほのほのサロン」がスタートしました！！

井口4丁目の都営住宅集会所で、地域のつながりづくりを目指したサロン事業を始めました。お茶とお菓子でおしゃべりしながら、お知り合いの輪を広げて行きたいと思えます。ほのほのネット井口西班の方々に協力いただき、住民の方々の意見も伺いながら進めていく予定です。どなたでも参加できる会ですので、散歩の途中など、ぜひお立ち寄りください。

毎月第4金曜日 13：30～15：30 参加費 100円

4/22の様子です。
住宅の方、近隣の方が
10名ほどいらっしゃいました。「同じ住宅でも、別の棟だと話をする機会がなかった。話せてよかった。」との声も聞かれました。



～キラリ☆いの人～^{じん}

井口4丁目に住む 上谷 謙二さん(90歳)

第3回河出書房出版文化賞受賞作品 画文集「友ありて」の
著者である上谷謙二氏にインタビューしました。



清水：「どんなきっかけで、この作品に取り組むことになったのですか？」

上谷氏：「河出出版の河出社長に依頼されて、その気になって書きました。
この「友ありて」という題名を考えたのも河出社長でした。」

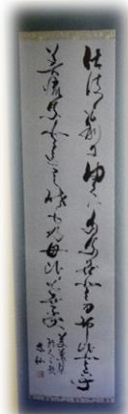
上谷氏：「挿絵も私が描きました。と言っても、若いころに書き溜めたものをまとめただけです。
この年で何十年も昔の絵は描けませんよ（笑）。」

清水：「この作品は、クスッと笑えるものから、はたと考えさせられることまで、文章だけでなく、
挿絵でもやわらかく表現されていますね。楽しく読ませていただきました。」



上谷氏：「文章を書くときに、まずその時の風景を頭の中で描くで
しょう。その頭の中を絵にただけです。」

清水：「この本の冒頭に、上谷さんの書道作品が載せられています
が、とても素晴らしいですね。ピアノも演奏
されるそうで、多彩な才能の持ち主ですね。
本日は、ご協力いただきありがとうございます」



↑ 学生時代の朝礼の様子を描いた挿絵

書道作品→

《インタビューを終えて》

挿絵とエッセイを組み合わせた上谷氏の表現は、オリジナリティーに溢れていました。
そして、上谷氏もウィットに富んだチャーミングな方でした。
奥様と二人暮らしの上谷さん。ご著書が出版、受賞されたのも、奥様の尽力があって
こそなのではないか、と想像いたしました。(記：清水)

～「SONPOケアラヴィーレ武蔵境」のレクリエーションに参加しませんか？～

小田急バス武蔵野営業所の南西にある、有料老人ホーム「SONPOケアラヴィーレ武蔵境」では、入居者の為の体操教室を地域の方も参加できるように開放しています。元気なインストラクターの方が、食堂で介護予防に効果的な体操を教えてください。

キープアップ体操 (月) 14時～15時

椅子に座ったまま行える体操です。季節ごとにテーマを
設け、体の状態に合わせた運動強度でプログラムを
実施しています。



SONPOケアラヴィーレ武蔵境
場所：三鷹市井口3-16-24

お問い合わせ：0422-30-2172

わさび体操 (木) 14時～15時

セラバンド(筋力を鍛えるゴム素材の道具)を使用した筋力トレーニングや、椅子に座った体操を行います。講師の先生のお話も楽しく、役立つ情報をユーモア交えて教えてください。

☆手具トライビクス☆

楽しく体作りをしよう!

手具トライビクスとは?

ボールやダンベル、ロープなどを使って、ストレッチや筋力アップの体操をする教室です。

モットーは、『自分で自分を健康に!』

現在は50歳代~80歳代の方が参加されています。インストラクターの安元先生は、以前大きな怪我をされ、リハビリを得て回復。「自分が教室を行う事で、自分の回復した体を維持していこう」と考え、平成14年から、トライビクスの教室を始められたそうです。「この教室では、体操を覚えて来週までにやってきてくださいという宿題は出しません。できなくていいんです。ストレスになることはせず、楽しく体操をやること、失敗してもいいんです。その分、沢山練習できてありがたい!と感謝します。腰や肩が痛くても自分で治す力を作り出してほしいです。忘れっぽくなくても、助け合いながら気軽に通える教室にしたいです。」と安元さんは言います。



参加者の方からは…

- ・肩が痛かったが、体操を始めてからマッサージに行かなくなった。
- ・コレステロール値が高かったが、値が下がった。
- ・膝が悪くて階段が大変だったが、スムーズに昇れるようになった。
- ・楽しいから来る・できなくてもいい。心の負担がないので続けられる。
- ・先生からパワーをもらえる。認知症予防の為に通っている。

皆さん、トライビクスの効果を実感していらっしゃるようです。先生の元気パワーと、参加している皆さんのイキイキした笑顔が印象的な教室でした。出かけるのが楽しい季節となりました。皆さんも『自分で自分を健康にしていく』為に体づくりに取り組みませんか?

『筋肉痛になっても筋肉にありがとう! (笑)』(後藤)

参加希望の方へ教室のご案内 * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

日時：毎週水曜日 10:00~11:30 / 場所：深大寺公会堂1階

定員：10名 (現在は8名参加) / 会費：月4回 2500円 (初回は+2000円)

講師：安元由美子インストラクター 連絡先：090-6005-8490

* ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ *

* 午後は30歳~50歳代の方の体操を行っています。



～ 「三鷹市西部地域包括支援センター」は、

あなたのまちの福祉相談室です ～

- 年を取っても出かけられる場所はない？
- 認知症のことで相談をしたい
- 老人ホームなど、入所施設について知りたい
- 健康・暮らしに不安がある
- 介護保険の利用を考えている



→こんな方は、まずはお電話を！相談は無料

電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-2-13
三鷹市高齢者センターけやき苑 内

◀ 地域包括の職員が

無料で出張講座を行います ▶

※こんな講座はいかかですか？

☆見守り方講座

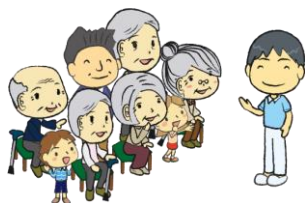
☆高齢者の栄養講座

☆介護予防講座

☆認知症予防講座

☆認知症サポーター

☆エンディングノートを書こう！ 等々



けやき苑でランチしませんか？
一般の方にもご利用いただけます。

『ふれあいランチサービス』

毎週火曜日・金曜日

一食 / 650円

11:45～13:30

★前日の15時までに、
電話での予約が必要です★

0422-34-5440 (けやき苑)



～ 包括職員の紹介 ～

服部 将志

(主任介護支援専門員)

包括歴：8年 (けやき苑に来て
10年…)

好きな事：①スポーツ全般

(テニス・フットサル・スキー

等々…) / ②キャンプ (子供たちと行っています)

仕事でやりがいを感じる時は？：

いろいろな方と出会い、その方の大切にしていること
をお聞きすることが、とてもうれしい瞬間です。



～ 編集後記 ～



新年度が始まりました。年度初めから、4
丁目サロンを開催でき、幸先の良いスター
ト！これからもいのじん地区のあちこち
で、交流や介護予防の場を作っていきたい
と思っています。「体操できるところを作
って」「うちの近所でサロンを開いて」等
のお声が上げれば、すぐに話を伺いに行き
ます！あなたの一言に、共感する人が近く
にきつというはずですよ (宮下)