

## みどり会(井口西公会堂)にて、ミニ講座を始めました！

みどり会では、さわやかゆめ体操元気会の岡田かほるさんに、「さわやかゆめ体操」を教えてくださいたいです。今年の大雪の日、少人数のみなさんでお茶会をしたときの話題をきっかけに、今年度から隔月にミニ講座を始めました。テーマは毎回リクエストを受ける形で、講師の先生をお迎えしています。5月は地域の3名のケアマネジャーさんをお招きして、車座になっていろいろなお話をしました。

7月は、三鷹市下連雀にあるのぞみメモリークリニックの看護師・水谷さんをお招きし、前半は講話『「認知症を考える」をきっかけに…地域で・安心して・自分なりに～ともに、よりよく生きる～』・後半は質問や感想などを気軽に語り合いました。

講話では、水谷さんが日々出会っているみなさんの声を交えながらお話をくださいました。後日参加者の方から「とてもわかりやすく、惹き込まれてうかがってました！」と感想をお寄せいただきました。講話の後は、参加者の方々のとってもすてきなお話が伺えました。地域で集うことから広がるたくさんの元気のもと…次回号でぜひ、ご紹介したいと思います！

### みどり会

日時：毎月第2・第4火曜日 14時～15時

場所：井口西公会堂

問い合わせ：0422-34-6536（西部地域包括支援センター）

9月25日（火）のミニ講座（15時から）も、のぞみメモリークリニックの看護師・水谷さんがお話に来てくださいます！



猛暑のため、いつもの参加者の半分ほどでしたが、和気あいあいの雰囲気でした！  
記念写真の一枚、みなさんとってもいい笑顔♪

「変化に折り合って、しなやかに生きる」という言葉がとても心に響きました。認知症があってもそうでなくても、人は誰でも変化していくもの。大切にしたいもの、価値観も人それぞれ。お互いがお互いの変化や思いを受け止めあいながら生きていくことは、全然特別なことじゃないなあ！とあらためて感じました。

いつまでもこのまちで

## ～高齢者を支える地域の事業所紹介～

### 第2回「訪問看護ステーション」ってどんなところ？

訪問看護ステーションは、医師の指示により、看護師等が疾病を抱えている人の居宅を訪問し、療養上のケアや診療の補助を行います。いのじん地区には2つのステーションがあります。

#### コスモス訪問看護ステーション



こちらは5年前に開設したステーションです。管理者の鈴木さんにお話を伺いました。

##### ～事業所について～

鈴木さん: 現在7名のスタッフがいます。事業所のモットーは、『患者さんとそのご家族の生きる力を引き出す看護』。スタッフ間の関係が良く、日々より良いケアや、医師・ケアマネ等支援チームとの連携についてなど、スタッフ間で様々なディスカッションができています。

##### ～住民のみなさんにメッセージ～

鈴木さん: 私たちはターミナルケアや看取りケアに力を入れてきています。しかし、緩和ケアや在宅療養に関する選択肢があることをご存知ない方が多いようです。『どこで最期を迎えたいか』や『積極的な治療を望むのか否か』等の希望を伝えていただければ、本人の望むケアを導き出すことができます。人生の最期をどう迎えたいかについて考えてみてほしいと思います。わからないこと・ご不安には丁寧に説明をします。病院だけではなく、私たち地域の看護師に相談が出来ることを知っていただきたいです。

「手打ちうどん鷹」の  
2階にあります  
深大寺1-7-23-205  
☎0422-30-9331



#### 長谷川病院訪問看護ステーション

こちらは精神科看護を行っているステーションです。管理者の榎さんにお話を伺いました。

##### ～事業所について～

榎さん: 「その人の希望真摯に向き合い、その人らしい豊かな人生を送れるように支援します」をモットーに、精神疾患や認知症の方の在宅生活を支援しています。コミュニケーションを大事にしながら、カウンセリング等の心理支援を中心に、薬だけではない心の回復を目指しています。その方のお悩みに寄り添い、信頼関係を築き、一人一人の生活に合わせた支援をしています。

##### ～地域のみなさんにメッセージ～

榎さん: 精神疾患に関する偏見はまだまだ強いと感じることがあります。しかし、精神疾患は5大疾病の一つで、罹患率はガンより高い、一般的な病気なのです。抱え込まず、医療機関に相談したり、包括など地域の相談窓口など、相談しやすいところに気軽に相談していただきたいです。周りの人が気づいて相談につなぐ事も大切だと思います。



「スバル寮」の向かいにあり、ケアマネと障がい者の相談支援事業所も併設しています  
深大寺2-30-17  
☎0422-31-8606

## ♡中高年が活躍♡

# 子どもの居場所「ハッピーシュガー」



「ハッピーシュガー」は地域福祉ファシリテーター養成講座8期の修了生が立ち上げた  
夕方からの子どもの居場所活動です。学童などが終わった後に、夜一人で家で  
おとうさん、おかあさんを待っている子ども達のための居場所として、毎月第1火曜日の  
18時～19時30分で開催している活動です。

この日もたくさんのこどもたちが遊びにきました。軽食作り  
を手伝ったり、ゲームをしたり、思い思いに過ごす子供たち。  
時間になると親御さんが迎えに来ます。



沢山のお子さんが参加されるようになって  
きました。ボランティアでお手伝いできる方  
がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。

お問合せ：三鷹市ボランティアセンター  
0422-76-1271(高木・新倉)



『ハッピーシュガー』  
日時：毎月第1火曜日  
18:00～19:30  
場所：東野公会堂  
(三鷹市深大寺2-9-8)



## 介護予防体操～体験会～



井口5丁目で人気の、田中ヨウ子先生の介護予防体操  
の体験会を井口4丁目で開催します♪

参加者のみなさんのご希望が多ければ、定期開催も企画中です。  
介護予防のために、何か始めたい高齢者の方。一緒に介護予防を  
始めませんか？

日時：9月11日(火)10:00～11:30

場所：井口4丁目都営集会所  
(三鷹市井口4-12)

対象者：会場の近隣の方

参加費：無料 持ち物：飲み物・上履き

申込・問い合わせ：みたかボランティアセンターへ

☎0422-76-1271(高木・新倉)



## 三鷹で「フードバンク」の活動が始まります！

### この活動を応援する、ボランティアを始めませんか？

開催日 9月18・25日10月2・9日

【火曜日】（全4回）【保育あり】

時間 午後1時30分～午後3時30分

会場 みたかボランティアセンター2階

受講料 無料（定員 20名 参加者多数の場合抽選）

内容 ①三鷹の現状について、②グループワーク、

③フードバンクの概要、④活動団体との意見交換

申込 8月6日（月）～8月31日（金）まで

みたかボランティアセンター

電話 0422-76-1271

#### フードバンクとは？

「食料銀行」を意味する社会福祉活動。食べられるのに処分されてしまう食品を、食べ物に困っている人に届ける活動。



## 「歌声広場」に参加してみませんか？

歌がお好きな方へ

～楽しく歌って、気分爽快！！～

軽いストレッチをし、歌集の中から、ひとりづつリクエストした曲を、先生がその場で伴奏してくださいます。

時間内にたくさんの曲を歌うので、「思いきり歌えた～」という感じがしますよ。

一緒にいかがですか？



歌集です↑



指導・伴奏をしてくださる藤巻禮子先生。↑長年リトミックの指導に取り組まれていらっしゃるそうです。



場所：井口コミュニティーセンター  
（井口1-13-32）2階視聴覚室  
日時：隔月第4金曜日13時～15時  
次は9月28です。詳しい日付は  
「にしみたか」をチェック！

参加費：無料 ※申込不要  
※お問い合わせ（井口コミセン）  
☎0422-32-7141

地域の老人会を知ろう！

身近な地域で仲間作りをしませんか？  
～「東明会」のご紹介～



★会長の横島さんよりご紹介★

「東明会」は深大寺2丁目の一部の地域ですが、会員数は133名と市内では多い方です。

サークル活動は「華道部」「体操部」「カラオケ部」「園芸部」「輪投げ部」「囲碁・将棋部」「グラウンドゴルフ部」「フラダンス部」と、8つのクラブが活発に活動しています。年間行事として、新年会・お花見会・社会見学・歩こう会・文化祭・健康講習会・演芸会などがあります。



←文化祭では様々な作品を展示

輪投げは、市内でも強豪チーム！ →



↓フラダンスのサークルもあります



参加希望の方はこちらへ  
お問合せ下さい  
横島さん(東明会会長)  
☎0422-31-5242



「歩こう会」もにぎやかに↑

# 平成30年度 いのじんセミナー

## 『いのじん地区できらい人生☆未来予想図を描こう』

今年度は、思い切って施設見学・見学後の意見交換会(語ろう会)・講師をお招きしての講話の3つを柱として、毎月1回開催しています。第1回目は多くの方にご参加いただきました。いのじん地区近郊のデイサービス・老人保健施設・特別養護老人ホーム・介護付き有料老人ホーム施設見学は追加日程を設けるほどに大好評をいただきました。

施設見学は、12月と1月にも企画しています(申込は10月または11月の講演会で行う予定)。

次回8月、9月は『語ろう会』です。いよいよ『きらい人生ノート』を用いて進めていきます。

途中参加でも大丈夫です。地域の皆さんと一緒に、そして私たち包括職員と一緒に、これからの暮らしを考えていきませんか？

### 第2回 8月18日(土)

見学情報交換&自分を語ろう&在宅サービス紹介

～何が好き？何が苦手？どんな歳のとり方をしたいですか？～

時間:14時～16時

場所:けやき苑 1階 食堂

### 第3回 9月22日(土)

見学情報交換&いのじん地区を語ろう

～いのじん地区のいいところ・好きな場所～

時間:14時～16時

場所:けやき苑 1階 食堂

申し込み:西部地域包括支援センター 電話 :0422-34-6536

### ～ 編集後記 ～

この夏は連日の猛暑。いのじんセミナー初めての施設見学企画でしたが、見学日程は35度を越える天気予報。みなさんも私たちも体調を心配しながらの見学会でした。「見学できてよかった!」「ここなら来てみたい!」「いろいろと情報をありがとう!」等々たくさんの言葉をかけていただきました。私たちは「こちらこそ参加してくださってありがとうございます!」の気持ちでいっぱいです。これからも気軽に率直な声をお聞かせくださいね。(榎本)