

2017年8月22日《第9号》
発行者：三鷹市西部
地域包括支援センター
所在地：東京都三鷹市深大寺2-29-13
電話：0422-34-6536
FAX：0422-34-6538

ツクイ・サンシャイン三鷹深大寺にて

「いのじん健康クラブ」がスタート

「足腰の衰えが気になる…」 「運動習慣を身に着けたい」と思っている方は多いはず。でも、「遠くまで出かけられない」「若い人ばかりのところはちょっと」と言う方も多いのでは？

「近所の方と気軽に介護予防に取り組める場所！！」をキーワードに協力を募ったところ、有料老人ホームのツクイさんが場所を提供してくださり、ツクイデイサービスの柔道整復師の伊藤さん・介護予防運動指導員の田中さんに体操の指導をしていただけることになりました。5月からスタートしたばかりですが、ご近所同士誘い合い、にぎやかな会になってきました。

皆さんも一緒に介護予防に取り組みませんか？



いのじん金曜会
第1・3金曜日14時～
面白健康話を交えながらでき
きと指導していただきます！

介護予防運動指導員
田中さん



デイサービスツクイ三鷹
伊藤さん

ツクイ体操
第2・4火曜日14時～
からだの動きや骨の話を交
えながら丁寧に指導してくれ
ます。脳トレ系の体操も楽し
く取り組みます！



～サンシャインの職員さんより～

『開設して10年目になります。
地域の皆さんに施設を活用して
いただき、地域に開かれた施設
にしていきたいと思っています。』



ツクイサンシャインの
佐川さんと倉持さん

★定員がありますので、
参加したい方は、
西部包括までご連絡
ください！★

「ちょこっとお助け隊」の活動をご紹介します！

武蔵野・三鷹周辺の中高齢の皆さんが、ちょっとした困りごとを支援するワンコインボランティア（100円/10分）を開始！
一人暮らしのお年寄りを中心に、徐々に支援の輪を広げていってまいります。

富田さんは、孫の世話をするため夫婦で武蔵野市への転入。
新天地で地域とのつながりづくりをしようと考えたのが活動の
きっかけだそうです。社協主催の地域福祉ファシリテーター養成
講座を受講し、仲間づくりなどもしたそうです。



メンバーの富田さんと松本さん



← 枝の伐採

お花見時の車いす介助↓



「素人ですから力仕事や技能作業はできませんが、部屋の整理・医者への付添・雑草とり・郵便局の送金・換気扇の掃除など、ちょっとしたお手伝いをしたいです。」
「一緒に活動してくれるお仲間も募集中です！」

◆ご依頼は富田節夫さんまで◆
電話：090-5415-1623



認知症を予防するプログラム

けやき苑でスタート！



タブレット端末（iPad）を使った脳トレ教室の自主グループを始めます。

「脳トレしたい人」「タブレットを触ってみたい人」に
おすすめです！まずは体験会を設けました。
お気軽にご参加ください。

タブレット端末は使ったことがない方でも大丈夫です！
ゲームや体操も取り入れた楽しいプログラムです。



体験会：

9月27日（水）14：00～
（1時間半程度）

開始：

10月11日～（第2・4水曜日）

参加費：500円

場所：三鷹市高齢者センター
けやき苑 食堂

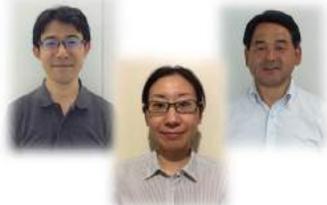
申込：西部地域包括支援センターへ
0422-34-6536

「オレンジカフェ結(ゆう)」に参加してみませんか？

認知症の人や家族、その他誰でもが気軽に立ち寄れる場、「オレンジカフェ」の活動が始まっています。

運営しているのは、東京リハビリ訪問看護ステーションの皆さん。

認知症についての講話や、介護に関する地域情報などを案内したり、餅つきや花見など、誰もが楽しめる企画などを盛り込み、ゆったりと対話したり、誰でも参加しやすい場づくりに取り組まれています。



～スタッフの皆さん～
(左から扇さん・星谷さん・川島さん)



当日は案内員がバス停から会場までご案内いたします！



オレンジカフェ結(ゆう)

開催日：毎月第3金曜日
時間：14時～16時半
場所：三鷹市深大寺2-40-23(谷口様宅)
連絡先：担当／扇(おうぎ)さん
電話：070-1548-8247

～「オレンジカフェ」と認知症にやさしいまちづくり～

今後迎える超高齢社会。2025年には認知症の方が700万人になるという推計もあります。こうした現状から、「認知症があっても地域で安心して暮らせる地域」が目指されています。オレンジカフェは、認知症がある人もない人も、家族も専門職も一緒に語り合える場として、地域に広がることを期待されている居場所です。



食de絆～学生と一緒にランチタイム～

お昼ごはん、一人で食べるのが多かったりしませんか？

ルーテル学院大学の学生食堂で、地域の方と学生との交流の場として「食de絆ー学生と一緒にランチタイムー」を、毎月第3水曜日11時～13時(ただし8月、2月、3月はお休み)に開催しています。

これは、「地域福祉ファシリテーター養成講座」5期生の皆さんが、学生さんと一緒に運営しています。

毎回20人前後の地域の方が参加してくださっています。

お近くにお住まいの高齢者の方々、学生の方々、お子さん連れのママさん達など、世代を越えての交流ができる場です。車椅子の方々も安心してお越しください。



地域福祉ファシリテーターの皆さんからのメッセージ

私たちの活動も今年で4年目になりました。難しく考えないで...

家で一人でごはんを食べているのなら、みんなで一緒にごはん食べましょ♪



同級生に会える場。とってもいい場です！

地域の方々とお話できるのが楽しみで、毎回参加しています！



学生気分が味わえました！赤ちゃん連れでも安心できる場所です。



行ってみたいな！と思われたら、ルーテル学院大学の学生食堂に直接お越しください。(三鷹市大沢3-10-20)

天文台通り、神学大角の信号を曲がるとすぐです。正門に「食de絆」の看板が出ています。

ふまねっとサポーターになりませんか？

～安心して地域で暮らしていくために、介護予防の取組や
地域活動に参加したいとお考えの方にオススメです！～

内容：ふまねっと運動を地域で行うための、実技と講座
日時：2017年10月21日(土)10時～16時半
場所：おむすびハウス(※9月オープン 下連雀1-10-20)
受講料：7000円
主催者：NPO法人ワンツースリー



※参加希望の方は西部包括へお問合せ下さい
(電話：0422-34-6536)
☆詳しい参加申込書を差し上げます☆

西部包括では、講座修了者へのいのじん地区での「ふまねっと運動
開催へ向けバックアップ」も行います。ぜひご参加ください!!

平成29年度いのじんセミナー (3回シリーズ)

「人生の終い支度～医療の終活～」

第1回：在宅医療を学ぼう ～医療が家に届く～

今年度は、「人生の終い支度～医療の終活～」をテーマに、3回(9/2,12月,3月)を予定しています。第1回目となる今回は、「在宅医療を学ぼう」について『医療が家に届くってどういうこと??』を学んでみませんか?ぜひ、ご参加ください。

日時：平成29年9月2日(土)
時間：14時～16時
場所：けやき苑 1階 食堂
講師：医師 金子 惇 先生
(みなみうら生協診療所)

申込み：西部地域包括支援センター
電話：0422-34-6536
申し込み締切日：8月26日(土)

第17回

けやき苑・西部地域包括 地域サービスデー

今年度は、「老い支度～自分のこと・家族のこと～」をテーマに、様々なイベントを通してみなさんとともに考える機会を企画しました。ぜひぜひご参加ください。

日時：平成29年10月8日(土)
時間：10時～14時30分
場所：けやき苑



「いのじん」創刊2周年

地域の方が気軽に読めて、この町の様子がそれとなく伝わるような地元情報誌“みたいなもの”を作りたい、と当センター内の会議で計画を練ってはや二年以上の月日が経ちました。

家から出歩くことが大変になってしまっても、今この町に何があるのか、この町にどんな人が暮らしているのか、なんとなくお散歩する気分で読めるものを作ろうと思いました。この町の生き生きとした日常を切り取って紙面に載せる、それが人の手から手に渡るとき、そこにまた自然なコミュニケーションが生まれることを想像すると、センターの職員の顔がジワ～っとにんまりしたものでした。誌名である『いのじん』は次第に皆様に浸透して、この町を「いのじん地区」と呼んでくださる方も増えてきました。

じつはこの『いのじん』、最初は『Inogine』と表記していたことを知っている方は“通”ですヨ。井口・野崎・深大寺の頭文字をとって「いのじん」なのですが、これに英語の「イマジン」をかけていたわけです。つまり「想像してみよう」の副題が裏に込められていたのです。この「いのじん」を読んでこの町のことが頭に浮かぶ、またこの町の将来について想像したくなる、自分のできそうなことがイメージできる…、そういう物が作れたらいいなど、実はそんな思いもちょっとあります。

おかげさまで創刊2周年。センターの職員がにんまりしながら作った「いのじん」を、これからもにっこりしながら読んでいただければ幸いです。そして「あの人にも読ませたい」と思いつきましたら、遠慮なくお申し付けください。

最後にお願ひ。当センターの職員がにんまり顔で取材に訪れましたら、是非ご協力をお願いいたします。頓首

所長 国府田祥二