

第6号



2016年11月8日《第6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

新たな支え合いの場が  
出来ました！

## ご近所同士で介護予防！

### ～自主グループ「よつ葉会」(井口2丁目都営住宅集会所)～



『たかがジャンケン』  
『されどジャンケン』  
結構、盛り上がります！

楽しくできる、「認知症予防ゲーム」をやっています。  
講師の櫻井さんが、手指・足ゆびの体操から、脳トレ  
ゲームなど、いろいろなメニューを用意してくれます。  
住宅以外の方も参加できます。  
みなさんも一緒にいかがですか？

開催日時：第1・3金曜日 10時～11時半



広告を使って  
パズルゲーム

### ～自主グループ「なごみ体操」(井口5丁目都営住宅集会所)～

市内で長年、介護予防体操を指導されている田中さん。  
思わす吹き出しちゃうけどためになる、  
「おもしろ健康ばなし」を交えながら楽しく  
介護予防体操を教えてくださいます。

ボールを取り入れた体操です！

開催日時：第1・3木曜日 13時半～15時



参加を希望の方は、西部地域包括支援センターへ  
ご連絡ください。0422-34-6536

# キラリ☆いのじん

## まちの八百屋さん 佐藤 常夫さん

店にはおいしそうなみかんや野菜が並び、「特売品」と書かれたご主人手作り値札はとて味があります。

鶏鳴幼稚園の子供たちが、帰り道、一列に並んで「いつもありがとうございます！」と大きな声でおじさんに挨拶。通りすがりのお年寄も、八百屋さんの前を通る時は皆、挨拶をしたり声をかけたりしていました。

店には椅子が2脚置いてあります。立ち

寄った方がお話をしたり、バス停から家に帰る時に休憩が出来るように用意しているそうです。「これぞ！まちのお店ならではの！」心が温まる思いがしました。



### 佐藤 青果店

三鷹市深大寺 3-1-19 ☎0422-31-5560



丁度買い物に来た、昔なじみのお客さんと一緒に。  
50年来のお客さんだそうです。

妻のイシエさんと開業したのは、昭和39年東京オリンピックの時。その頃子育て世代だったお客さんが、今や80歳代になり、ひとり暮らしになったり、足腰が弱って買い物に來れなくなったりしています。佐藤さんは「今まで店をやってこられたのもお客さんのおかげ」と、感謝の気持ちで、買い物に來られない方には、手押し車に野菜を乗せて配達をしているそうです。

ご主人も大きな病気をされて、お店をやめようかと思った時もあったそうですが、お客さんから「やめないで！」「週3回でもいいから続けてほしい」という声が多くあり、自分の健康の為にも、自分を支えてきてくれたお客さんたちに恩返しをする為にも「続けていこう」と決め、今は週3日(月、火、水)のお店を開けています。今でも早朝3時に起きて、皆さんに新鮮な野菜を届けるために仕入れに行っているそうです。

高齢化社会を迎えた今、何か生きがいを持つこと、地域や生活の中で役割を持って行く事はとても大切です。皆さんの生きがいは何ですか？ (記：後藤)



## ～ 「第1回地域支援連絡会」報告 ～

「最後まで自宅で暮らすために～介護医療の専門家からの話～」  
というテーマでシンポジウムを行いました（2016年9月24日）

いのじん地区（井口・野崎・深大寺）に事業所を構えている、訪問診療医・訪問看護師・ケアマネジャー・訪問介護士をパネリストに迎え、「在宅で最期を迎えたいと希望するガン末期患者の在宅支援」について、事例を通して話し合いました。パネリストそれぞれの立場から、支援の実際や、現場で出会った家族のエピソードなど、多くの経験談をお話いただきました。

参加者のアンケートからは、7割以上の方から、「在宅での看取りについて、身近に感じた」との感想がありましたが、「自分が自宅で最期を迎えたいか？」との問いには、「家族へ負担をかけたくない」「まだ想像できない」等、当事者として具体的なイメージは持てないという感想が目立ちました。

病院で最期をむかえる人が大半の今、「在宅で最期を迎える」という選択は、まだ身近なものではないかもしれません。しかし、「終末期医療」や「最期をどのように迎えるか」について、考え始めている人、実践者は増えつつあります。私たち地域包括支援センターも地域の皆さんと一緒に考えて行きたいと思います。



## ～第2回いのじんセミナー《私が認知症になったら》を行います～

今回のテーマは「生活のしづらさ 出来る工夫」。  
認知症になった時の生活のしづらさってどんなこと？どんな工夫が手助けになるのかなど、暮らしの中で工夫できることを話し合います。

**講師 繁田雅弘 医師（のぞみメモリークリニック）**



対象者) いのじん地区近辺にお住いで、認知症に関心のある方。  
(↑井口・野崎・深大寺)

開催日) 2016年11月26日(土)

時間) 14:00～16:00

会場) 三鷹市高齢者センター「けやき苑」(1F 食堂)

申込) 三鷹市西部地域包括支援センター

☎ 0422-34-6536 へ

## ～ 西部地区の生活支援コーディネーターをご紹介します ～

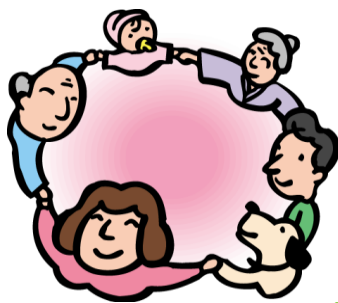
H28年度から三鷹市では、市内各エリアに  
「生活支援コーディネーター」が配置されました  
西部地区担当はこの2名です

### 生活支援コーディネーターとは？

高齢者の介護予防、社会参加、生きがいづくりなどの活動を進めることで、高齢の皆様がいきいきと暮らし続けられるような支援をします。

たとえば…

- ・サービスの担い手の育成
- ・新たなサービスの開発
- ・関係者・支援者同士のネットワークづくり等々…



三鷹市社会福祉協議会  
高木 洋人



西部地域包括支援センター  
宮下 こず枝

## ～ 「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 ～

- 介護サービスについて知りたい
- 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



→まずはお電話を！

電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-29-13  
三鷹市高齢者センターけやき苑 内

### ～ 編集後記 ～

10月末に行われたハロウィン。小5の息子も近所を回り、たくさんのお菓子をゲットしてきました。お菓子の中身を見ると、チョコやあめに混じって「茎こんぶ」が。近所のおじいちゃんかおばあちゃんにもらったのだろうと思いました。「ハロウィンで高齢者と子どもの交流を生むきっかけづくりができるのでは？」と感じました。地域の皆さん、来年、一緒に企画をしてみませんか？（宮下）

