

いのじん Inogine

三鷹市西部地域包括支援センター

2016年 2月8日《第3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。



2月から『介護者ひろばけやき苑』がスタートします！

介護者の
皆さん！

日頃の介護について悩んだり、疑問に思っていることはありませんか？

三鷹市社協では、家族の介護をしている介護者同士で情報交換や懇談できる場所として、「介護者ひろば」を市内の各地で開催しています。この2月から、三鷹市高齢者センターけやき苑にて、毎月第3木曜日14時～『介護者ひろばけやき苑』をスタートすることになりました。介護の仕方や認知症への対応、家族やケアマネには言えない愚痴など介護者同士だから分かり合える思いがあるのではないのでしょうか？いのじん地区の介護者の皆さん！ぜひ一度お立ち寄りください。

「介護者ひろば・けやき苑」毎月第3木曜日14時～16時 参加費無料
問合せ：0422-79-3505（三鷹市社会福祉協議会） 出入り自由



東野町会

『ちょこっとサービス』をご紹介します!!

深大寺の東野町会では、ちょっとしたお手伝いを通じた見守り活動を行っています。「ちょこっとサービス」では、高齢者を中心とした、地域で孤立しがちな方々へ「電球の交換・日曜大工・家具の移動・高いところの荷物の上げ下ろし…等々」ちょっとした生活支援を通して、地域で暮らすことの安心感・顔の見える関係づくりを目指していらっしゃいます。

代表者の町会長加藤さんは、「ゴミだしや電球の交換など、業者や家族をわざわざ呼ぶのも気が引ける用事で、時々困っているお年寄りが多いはず。『ちょっと手をかして!』という時に、気軽に声をかけてほしい」とおっしゃいます。

「ちょっとお願い!」と言えることが、一人暮らしや高齢者世帯の方々の、大きな安心になるはずです。

高齢化が進み、介護保険等の公的なサービスでは、高齢者の生活は支えられなくなってきている時代の中、「地域での支え合い」が求められています。東野町会のような取組が広がっていくとよいですね。

(宮下)

《ちょこっとサービス》

お問い合わせ先：31-9066

(代表者加藤さん宅)

利用料：5分100円

(会員登録をします)

訪問している
町会のみなさん♥





～キラリ☆いのじん～

ハーモニカで
笑顔に出会いたい♡

遠山 ふみ乃さん(95歳) 井口在住

ハーモニカとの出会いは、80歳になってから。仕事を引退し、自転車に乗ることを辞めた頃、ハーモニカの講習の記事を目にし、牟礼コミセンまで1ヶ月通い受講。「これを何かに生かしたい」と思い、一人で小さな老人ホームなどで演奏しました。知っている曲なら楽譜がなくても演奏できるようになりました。現在は、一緒に講習を受けたお仲間4人で、週1回ご自宅に集まって練習。そのお仲間たちと、保育園や老人ホーム、銭湯などで演奏活動をおこなっています。以前、保育園で演奏した時のこと。園児から「(映画トトロの主題歌)『さんぽ』を吹いて!」と、メンバーの知らない曲のリクエストが…。子供たちの希望を叶えるため、テンポの速さに苦労しながらも猛練習。再演奏したところ、子供たちは目をキラキラさせて聴き、「ありがとう」と笑顔で喜んでくれたそうです。これをきっかけにグループ名を『さんぽ』と名付けたそうです。「うまく演奏できなくても、喜んでくれる人の顔を見る事が自分の幸せ」「ずっと続けていきたい」と話される遠山さん。音楽は人の心を豊かにし、人と人をつなぐ架け橋になることを教えてくれました。そして、生きがいは何歳からでも作ることができます。年だからとあきらめず、今年は「何かに挑戦してみる年」にしてはいかがでしょうか。『さんぽ』の演奏を聴きたい方は、西部地域包括支援センターにご相談ください。

(後藤)



ハーモニカグループ「さんぽ」の皆さん

～イベントのお知らせ～



家族介護教室

「認知症になってもいいじゃない」

認知症になっても、今を豊かに過ごし、希望とともに生きる。

『認知症とともによりよく生きる』方法を認知症の専門医、繁田雅弘先生と一緒に考えてみませんか？

認知症当事者の方、介護しているご家族、関心がある方等どなたでも参加できます。ぜひお越しください。



講師:のぞみメモリークリニック 繁田雅弘(医師)

日時:H28年3月19日(土) 14:00～16:00

場所:西部地域包括支援センター(「三鷹市高齢者センターけやき苑」内) ～繁田医師～

三鷹市深大寺2-29-13

参加申込:西部地域包括支援センター 電話)0422-34-6536

『わんわんパトロール隊』

地域の防犯力向上を目的としたわんわんパトロール。市へ隊員申し込みをすると、約2週間ほどで隊員証（写真入り）、リードカバー（わんわんパトロール）犬用バンダナ（緑色）が届きます。

三鷹市全域に登録隊員がいて個別に活動しています。

※パトロールでお願いしていること

- ✓ 散歩のマナーを守って声かけあいさつを
- ✓ 犯罪を目撃したら110番通報
- ✓ 危険箇所（街灯が消えている、落書きの放置、ごみの散乱、カーブミラーの破損）があったら安心安全課に連絡を

深大寺地区でお会いした隊員犬、愛称ポーちゃん。

飼い主さんの声；「特に何かをしなければならぬ事はないのですがリードをつけることにより少しでも犯罪の抑止力になればと思っています。」「顔なじみの散歩友達も多く、特に隊員のリードカバーはしていなくても、散歩仲間たちは、地域を見守っているわんわんパトロールだと思います。」（金廣）



みんなで町の安全を守るのだワ〜！



～地域を見守る近所のお店～



セブンイレブン山中通り店のオーナー小松さんにお話を伺いました

セブンイレブン山中通り店の店員さんが、転倒したお年寄りを、自宅まで送ってくれたと聞きました。地域をやさしく見守るお店ということで、オーナー小松さんにインタビューをお願いしました。

Q.障がいのある方や高齢者の対応で、気をつけていることはありますか？

小松氏：「実は、私は視野視覚障害があり、生活していくうえでの不便はわかりますので、なるべく不便を感じさせないように気配りをしているつもりです。店内のバリアフリー化、車いす用トイレなど、ハード面でも気配りをしています。」

Q.振り込め詐欺等で注意していることはありますか？

小松氏：「高齢者の方で、電話をしながらATMを操作しているときは注意し、警察に通報するようにしています。宅急便で現金を送らせる手口もあるので注意しています。」



オーナーの小松幸浩さん



小学校からのお礼状

小松氏：「オープン以来、小学校の職場体験に協力しています。小学生たちのするどい質問にドキッとすることも。小学生たちからのお礼状もうれしいですね。通学路なので、滑って転ばないように雪かきをしたところ、お客様より感謝の言葉をいただき、うれしかったです。」

お忙しいところありがとうございました!!

これからもお仕事頑張ってください。(By:清水)

～ 「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
- 介護予防・地域活動をはじめたい



→まずはお電話を！

電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-29-13
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

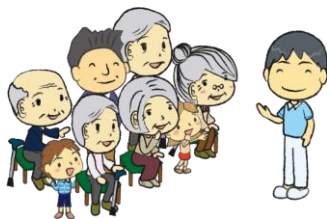
☆介護予防講座

☆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

～お気軽にご相談ください～



「エンディングノートを書こう！」を 実施しました

H27年12月22日、井口西公会堂にて14名の方と、簡易版エンディングノートを使い、書く体験会をおこないました。

「大切な人に残したい言葉は？」
「延命処置を希望しますか？」
「介護の希望は？」等々、グループになり、意見交換しながら書き込んでいただきました。会場から『訪問診療はどうしたら受けられるの？』『お墓はきれいにしておいてほしいわ』などの声が聞かれ、書いておくことの大切さを実感していただけたようです。皆さんも試してみてくださいは？



～ 包括職員の紹介 ～

宮下 こそ 枝

(社会福祉士)

包括歴：8年(早いもので…)

好きな事：陶板浴

(陶製の板に寝て温まる)

抱負：「いのじん地区をもっと
ディープに知ること！」



～ 編集後記 ～

1/18の大雪、大変でしたね。路面が凍結してしまい、歩くのにひやひやした方も多かったのでは？でも訪問先のお年寄りから、「隣の人が雪かきしてくれた」という声も何度か聞き、普段ではわからない、ご近所同士のつながりが垣間見えました。突然の雪、困ることも多いですが、いつもと違うふれあいが生まれるきっかけにもなりますね。

(宮下)