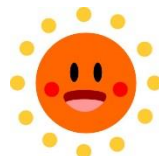


ケアマネジャーの
経験を活かして
地域貢献！

「ぽかぽか村」をご紹介します



『ぽかぽか村』は、野崎2丁目にある「NPO マックス」という
ケアマネジャーの事業所で行っている活動です。
ひとり暮らしの方や栄養改善の必要な方や、独居で人との交流が
少ない方などを対象に、食事や集いの場を提供しています。

代表の山本さんもケアマネジャーです。以前山本さんが担当して
いた一人暮らしの方が、冷めたお弁当を一人で食べているところを
見て、「なんて味気ない食事だろう」と思ったそうです。他にも、
栄養状態が悪い方をたくさん見てきたこともあり、「食生活を改善す
ればもっと元気に暮らせるのではないか？」と考え始めたのがこの
活動のきっかけだそうです。ケアマネジャーとして相談支援を行うだけではなく、高齢者の「栄養
改善」や「地域のふれあいの場づくり」など、生活の基本的なことに関わる活動を目指し、『ぽか
ぽか村』は誕生したそうです。



お野菜たっぷり、
やさしいお味のお食事



毎週火・金曜日に自宅兼、事務所の山本さん
宅で、10名弱の方々が集まり楽しくお食事

山本さんは、「毎週やってるから来てよ！」と、家族や友人
みたいな感じにやれるといいなあ。小さい地域で声を掛
け合ったり、顔が見える関係を作る。本来の地域社会の
在り方ですね。来ている人は社会的な存在であり、た
だの高齢者ではありません。集まれば協調性を保とうと
する、共有しようとする、トラブルがあればバランスを
取ろうとする。家では見せない顔を見せる。息子さんが
見学に来て、いつも見せる母親の姿とちがうとびっくり
されていたこともありましたよ。ケアマネジャーの仕事
をしながらぽかぽか村を運営するのは、大変ですが、そ
の人の人生観、生き方を感じられる、学びの場になっ

ています。」とおっしゃっていました。

**食事は元気の源！ぽかぽか村は、やさしいスタッフとあたた
かいご飯と仲間がいる素敵な場所でした。私たち地域包括も、
山本さんたちの活動を応援していきたいです！！**

「ぽかぽか村」へのお問い合わせ
は、西部地域包括へ

おなかがいっぱいになったら、
みんなで運動！！



～キラリ☆いの人サポーター～

岡田かほるさん（井口在住）

さわやかゆめ体操で、
地域のお年寄りを元気に！



岡田さんは「さわやかゆめ体操元気会」に所属され、福祉会館や有料老人ホームなど、市内のいろいろな場所で高齢者向けの介護予防体操を指導されています。私たち地域包括支援センターでも、「みどり会」という会で、岡田さんに「さわやかゆめ体操」を教えていただいています。この体操は、昔の唱歌や歌謡曲を歌いながら体を動かす運動で、誰にでもすぐに参加できるところが良いところです。

☆岡田さんにインタビューしました☆

Q 高齢者のための介護予防に取り組むきっかけは何ですか？

→自分の運動不足を感じて体を動かしたいと思ったのがきっかけです。

Q これから地域にどう係わりたいですか？

→歩いて通える人を増やして、皆が健康を維持できる地域にしたいです。

Q 担い手としての思いは？

→地域の皆さんが寝たきりにならないように、転倒しないように、少しでも力になりたいという思いでやっています。

実施の場を増やしたいけれど、担い手になる方が少ないのが悩みです。

Q いのじん地区にこんなのがあったら…と思うものはありますか？

→福祉会館も井口西公会堂でも、自宅が遠いと、こういう体操の場を知らない人が多いと思います。高齢者が自宅から歩いて行ける場所に体操できる所があると、利用しやすいのではないのでしょうか。



みどり会の様子

～地域包括の後藤より～

参加者からは、「きつなくて丁度いい体操！」との声が良く聞かれます。

岡田さんのように、地域貢献しながら、自らも介護予防に取り組む中高年を、私たち地域包括でも応援してきたいと思います！

地域の皆さん、何か一緒にやりませんか？

～みどり会～

岡田さんといっしょに、さわやかゆめ体操をやってみませんか？

場所／井口西公会堂 日時／第1・3火曜日 14時～15時（申込み不要）

お問合せ；三鷹市西部地域包括支援センターへ



まごころたっぷりのお弁当を配食しています！！

配食ボランティア「パンプキンの会」

三鷹市では、高齢者や障がい者等の世帯で、買い物や炊事が困難な方へ、週2回（1食400円）お弁当を届け、食事の提供と見守りを行っています。西部地区では、この事業をボランティア団体『パンプキンの会』が担っています。ボランティアの皆さんが、井ロコミュニティセンターの調理室でお弁当を作り、各世帯に配っています。



「パンプキンの会」代表・伊藤さんへのインタビュー



🎃 「この活動は、平成3年から行っていて、現在、約80世帯に配食しています。調理と配達を27名のボランティアで運営しています。」

🎃 「悪天候での配達や食材の発注など、大変なこともあります。利用者さんから「ありがとう」「いつも楽しみ」などの声をいただけるので、大きなやりがいです。毎回感謝のお手紙を添えてくださる方もいらっしゃるんですよ。」

やさしい、
おふくろの味です♥



地域包括でも、高齢者から「パンプキンのお弁当が、楽しみ！」という声をよく聞きます。これからもずっと続けていただきたい活動です!! (宮下)

わたしたちとっしょに、活動しませんか？

～「パンプキンの会」ボランティア大募集中！！～



☆火曜日ボランティアの皆さん☆

活動日：毎週火曜日・金曜日
(どちらかでも結構です)

時間：12:30～17:00
(滞在時間も要相談)

場所：井ロコミュニティセンター2階（調理室）

活動内容：食材の調達／調理／配食
【調理のみ】 【配食のみ】 の参加も可能です。

申込・お問い合わせ：代表の伊藤さんへ
(0422-33-1266)



☆金曜日ボランティアの皆さん☆

～ 「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！

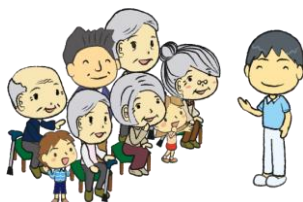
電話：0422-34-6536 所在地：三鷹市深大寺2-29-13
三鷹市高齢者センターけやき苑 内

◀ 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 ～

後藤 佳子

(看護師)

包括歴：9年

(以前は病院勤務)

好きな事：大人のめり絵
スポーツ観戦

仕事でやりがいを感じる時は？：

人生の先輩方とお話することで、自分の人生を
考えることができます。



～ 編集後記 ～



「いのじん」も5号になりました。
しっかり名前を覚えてもらえるよう、今回
ロゴを変更しました。聞き慣れない言葉って
なかなか覚えられませんよね。「井口・野
崎・深大寺の事なんだ」とわかっていただけ
るようなロゴにしてみたつもりですが、いか
がですか？この名前の認知度が上がり、地域
の皆様から、西部地区のことを「いのじん地
区」って言われるようになったらうれしいな、
なんて考えたりしています。(宮下)