

巣立ち風のワンコインサービス



電球の取替えは手が届かない・・・、電球って、いろんな種類があるけどどれを買ったらいいのかな・・・、新聞や雑誌などを整理したいけどまとめるのも移動するのもちょっと大変・・・、などなど、最近感じたちょっとした困りごと、みなさんありませんか？

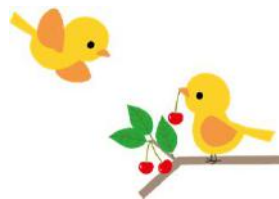
今回は、そうしたお家の中のちょっとした困りごとをお手伝いしてくださる『巣立ち風のワンコインサービス』をご紹介します。

巣立ち風は、精神障害を抱える方たちの地域生活を支えていく場所として、「働きたい」、「元気を取り戻したい」、「地域で役に立ちたい」など、利用者の方々お一人お一人が目的を持ち、活動を行う事をサポートしています。

巣立ち風のみなさんにお話を伺いました。これまでにご依頼のあった内容は、週1回掃除機をかけるお手伝いや、庭の草取り、庭木の水遣り、ふすま替え、カーテンレールの取り付け、換気扇のお手入れや取替えなどなど多岐に渡ります。利用者の方々の得意分野を生かして担当してくださるとのこと。料金は1回500円～、庭の除草作業1,500円～など、いろいろご相談に応じてくださいます。

ワンコインサービスを担ってくださっている方からは、「（仕事は）楽しい！お金の問題じゃないんだ。自分の家はいいけど、人の家はきれいにしたいからね。人の役に立ちたいし、内職では味わえないやりがいがある。きれいになった後がいいの。『やったな！』っていう気持ちになる。楽しいよ。喜んでもらえると、嬉しいしね！」と、仕事の達成感や人の役に立っていることの充実感、地域の方々と交流できることについての喜びや嬉しさを語ってくださいました。

ちょっとした困りごとをお持ちの方々と、巣立ち風のみなさんとの地域のつながりがますます広まっていけたらいいなあ、と思いました。



<巣立ち風のワンコインサービス>

お問い合わせ先：34-2761

利用料：1回500円（税込）～



家から歩いて通える場に行ってみませんか？

水仙の会（自主グループ）

3月からスタートしたヨガの自主グループです。
講師のひびのさんが、ゆったりした優しい声でガイドしてくださいます。
会場は窓からの日差したっぷり、間接照明もリラックスできる雰囲気です。
椅子に座ったままでできるヨガ、椅子につかまってできるヨガなので、心地よくからだを動かせますよ。

SOMPOケアラヴィーレ武蔵境 2階
第2・4水曜日
13:30~14:30
持ち物：上履き・外履きを入れる袋・
水分補給用の飲み物

参加希望の方は、西部地域包括へお電話
ください。電話：0422-34-6536

座ったままでひびのび・・・



井口立寄りサロン（自主グループ）

4月からリニューアルしたサロンです。
第1回目はパッチワーク手芸で、小さな
ポーチや巾着を作りました。
出入り自由でお昼を持参してもOKです。
お昼はおにぎりを持参したり、近くでお弁
当を買ったりして一休みしてからまた製作
に励んでいらっしゃいました。
作ることに集中したり、ひとやすみで
ちょっとおしゃべりしたりできるのが
いいですね。
毎月作るものが変わるのも楽しみです！

井口コミュニティセンター 2階
第3火曜日
11:00~15:00

参加希望の方は、直接井口コミュニ
ティセンターへお越しください。

日差したっぷりの明るいスペース
でお裁縫できます。



三鷹版 私の覚え書きノートができました！

もしも病気になったり、介護が必要になったら、みなさんはどんな生活を送りたいですか？

これは、そんなもしものときにもみなさんの大切にしたいことが書き留められるノートです。ノートといっても、二つ折りの小さな手のひらサイズです。ご自身で覚え書きとして書いてみたり、ごきょうだいやお子さんなど、ご家族と一緒に話し合ってみるのもおすすめです。自分がどんなことを大切にしていきたいか、今のご自身の気持ちをあらためて自問自答してみると、新たな発見や、これからの生き方も変わっていくかもしれません！

ご希望の方は、西部地域包括へ
お電話ください。電話：0422-34-6536

みなさんの集まる場に、包括職員
がご説明に伺うこともできます！



介護が必要になったら、自宅で
過ごしたい。

もしも判断能力が
なくなった場合は、
財産や証書は息子
にお願いしたい。

わたしの覚え書きノートに 書き留められること

- わたしのからだのこと
- わたしの介護のこと
- わたしの資産のこと
- わたしの大切な人たち
- 大事にしていること
- 心配なこと
- もしもの時のために

「三鷹版わたしの覚え書きノート」は、ご自身の覚え書きとして、また、万が一ご自分のことをきちんと伝えられなくなった時にも、ご自身の気持ちが尊重され、安心して生活を送るための準備として、ぜひご活用ください。

Poki
©2001 A.S.

氏名 _____

年 月 日 記

病名や余命は
告知してほしい。

終末期になったら、
できるだけ救命、
延命をしてほしい。

最期は自宅で
過ごしたい。

けやき苑の『ふれあいランチサービス』が 毎日ご利用いただけるようになりました！

ランチ 650円
コーヒーまたは紅茶 50円
(利用時間 11:45～13:30)

<予約方法>

前日の15時までにお電話でご予約ください。
キャンセルの場合は、必ず当日の朝
9:30までにお電話ください。

電話: 0422-34-5440 (けやき苑)



毎月月末に献立表ができます。
和洋中いろいろ日替わりです。
お散歩帰りにお立ち寄りください！

～ 「三鷹市西部地域包括支援センター」は、 あなたのまちのなんでも相談室です ～

悩みごと

相談ごと

知りたいこと

まずはお電話ください！

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)



けやき苑の今春の桜です

～ 包括職員の紹介 ～

今年度から配属された職員を紹介します。

榎本 晃子

(保健師)

出身地: 新潟市

好きなこと: 食べることと

寝ること

最近始めたこと: エコたわし作り

左利きなので、まだ細編みしかできません…。

エコたわしを作っている方や左利きの方は

ぜひお声かけてください！



～ 編集後記 ～

「いのじん」8号はいかがでしたでしょうか。

先日西部包括に「いのじん」がほしいと取りに来てくださった方がいらっしやり、とてもうれしかったです。

これからも「いのじん地区」のみなさんのいきいきしたお姿や集いの場など、みなさんとの出会いを楽しみに、どんどんご紹介させていただきたいと思えます♪ (榎本)