

第11号



2018年3月20日《第11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

あらためて…

西部地域包括支援センターとは？

みなさん、地域包括支援センターをご存知ですか？三鷹市には7か所の地域包括支援センター（通称『包括』）があります。

包括には、主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師・保健師の専門職がいます。この3つの専門職がお互いに連携しながら、高齢者のみなさんの生活全般のパートナーとして対応させていただいています。

介護や健康のこと

介護予防ケアマネジメント

- 介護予防ケアプランを作りたい
- 要介護認定の申請を頼みたい
- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい など

権利を守ること

権利擁護

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなった
- 虐待にあっている人がいる
- 虐待をしてしまう など

ご家族からの
ご相談も
大歓迎です

悩み

相談ごと

疑問

一人で抱えこんでいませんか？



ちょっと気になる
程度でも
気軽にお声かけ
ください

さまざまな相談ごと

総合相談

介護に関する相談や悩み以外にも、福祉や医療など、なんでもご相談ください。

暮らしやすい地域のために

包括的・継続的ケアマネジメント

暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークをつくり調整します。

西部地域包括支援センター 電話：0422 (34) 6536

一緒に笑い、
語り合おう

「よつ葉の会」

ラフターヨガや脳活性化ゲームを行い、楽しく健康づくりに取り組む会です。

ご近所同士で、「介護予防」「励まし合い」の場を持ちませんか？

日時：第1・3金曜日 10:00～11:30

場所：都営井口2丁目第2アパート集会室

(三鷹市野崎2-16-3)

講師：櫻井珠喜さん

参加費：無料



※参加希望の方は西部包括へご連絡ください ☎ 34-6536

さわやかゆめ体操元気会

ボランティア会員募集講座

募集！



「さわやかゆめ体操」は、三鷹で長年たくさんの方で親しまれてきた、介護予防体操です(懐かしい歌を歌いながら、体操をします)。

あなたも元気会のみなさんと一緒に活動しませんか？

日程：5月17・24日、6月21・28日、7月19・26日、9月20・27日の
木曜日午前10:30～12:00(全8回)

場所：福祉センター(元気創造プラザ3階)

参加要項：おおむね65歳未満の市民で全回参加できる方

費用：1500円(年会費・資料代ほか)

申込締切：4月16日(月)

申込・問合せ：三鷹ボランティアセンター ☎ 76-1271

「深明会」のご紹介

地域でお仲間作りを！
老人会の紹介

～会是は「仲良く楽しく過ごすこと」～

深明会は現在、会員が212名。舞踊・手芸・歩こう会・カラオケの会、
グランドゴルフ・輪投げの会などのサークル活動や、敬老会・旅行など
の季節の行事を通して、交流・親睦を
深めていらっしゃいます。

「手芸の会」
みなさんと作品→



～黒澤会長からのメッセージ～ 『 共に楽しみましょう！ 』

「本来なら、老後を悠々自適に過ごしたいものですが、福祉・医療・介護・年金等々、不安が払しょくできない不透明な時代、価値観も多様化し、老後も百人百様です。私自身、気持の若さと裏腹に、人生の五分の四はとっくに過ぎたと思うと、何とも言えない焦燥感に駆られることもあります。しかし、人生を振り返っていても始まりません。地域の仲間と集えば、また違った景色が見えてくるかもしれませんよ。」



～独居老人見守り隊の様子～
「何を隠そう、自分自身が独居老人なんです。お互いに見守り合う地域でありたいですね(黒澤会長)」

地域の清掃や下校時の子どもの見守り、独居老人の訪問活動等、社会奉仕活動も行っています

入会を希望される方へ / 会費：1000円(年)

申込：黒澤弘幸会長へご連絡ください(電話0422-32-1252)

介護者のみなさん、 「介護者ひろば・けやき」に参加しませんか？

元介護者の方も大歓迎です！

「介護者ひろばけやき」は、家族の介護をしている方が、一人で介護を抱え込まない様に、介護者のみなさんの交流、情報交換が出来る場です。



←参加者のみなさん。
自宅で介護をしている方やご家族が施設入所をしている方、過去に介護経験のある方などが参加されています。

家族介護は無理をしがちです。ちょっとした息抜きや、気分転換を意識的に持ち、ストレスを和らげることができると良いですね。介護者同士だから分かり合えることもあるはずですよ。

日々追われていると、外出するのも大変かもしれませんが、ちょっと一歩を踏み出してみませんか？メンバーのみなさんが温かく迎えてくれますよ。出入りは自由です。



布絵(ぬのえ)コーナーもあります。
先生が教えてくれるので、すぐに本格的な作品ができます。気分転換にいかがですか？



介護者ひろば・けやき

日時：第3木曜日 午後2時から4時

場所：けやき苑

参加費：無料

参加申込：不要です

問合せ：三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係

☎0422-79-3505



杏林大学保健学部看護学科の学生さんの 卒業研究発表会 in のぞみ体操

杏林大学保健学部看護学科保健師課程の学生さんたちの卒業研究として、昨年度は井口4丁目ほのぼのサロン、野崎めぐめぐカフェ鷹野、ほのぼのネット深大寺北班のミニお茶会に参加し、住民さんの声を直接聞き取りしたり、担い手の方々のインタビューをさせていただき、みなさんの熱い心意気を伺わせていただきました。



今年度は井口5丁目の介護予防自主グループ『のぞみ体操』で、その効果評価について取り組んでいただきました。

その結果、**楽しい、気晴らしになる、友人と話すことができる、人とのつながりが増えた、**と精神的な効果と社会的な効果が高いことが分かりました！体力測定では、開眼右足立ちが改善されており、下肢筋力の強化に効果がみられていることが分かりました！！

家から歩いて通える距離で、取り組みやすい体操内容で、そして効果も実感できる、と3拍子そろったのぞみ体操。

介護予防運動指導員の田中先生とのぞみ体操の参加者のみなさんが築いてきた信頼関係とみなさんのつながり。

こころもからだも元気になれる場がほかの地域にもどんどん広まるといいな♪

みなさんの地域でもなにか始めてみませんか？西部包括がお手伝いさせていただきます！



発表のあと、みなさんで記念撮影しました

けやき苑『ふれあいランチサービス』 じわじわとご好評いただいております！



＜利用時間 12:00～13:30＞

- ☆日替わりランチ 650円 【要予約】
- ☆親子丼・味噌汁付 500円 予約なしでOK！
- ☆けやきうどん・中華ちまき付 500円 予約なしでOK！



親子丼のファンになってくださった方もいらっしゃいます



うどんのおだしを
ほめていただきました



日替わり
ランチ



＜日替わりランチのみ事前予約制です＞

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お電話ください。

電話:0422-34-5440 (けやき苑)

～ 編集後記 ～

早いもので2018年ももう4分の1が過ぎました。今年の冬は、久しぶりの大雪に見舞われましたね。そんな寒い冬を経て迎える春の日差しはこころもからだもわくわくさせてくれる気がします♪

自転車に乗って移動することが多い私たちです。もしもご近所で見かけたら、遠慮なくお声かけてくださいね！（榎本）