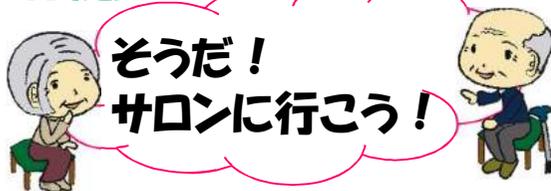


## のぞみサロン&いのじん保健室が オープンしました！！

「いのじん」地区には、  
この数年でサロンや体操教室など、  
歩いて通える場がとて増えてきました。

地域にたくさんできた“通いの場”に、私たちが出向いていきたいなあ…、また、  
地域のいろいろな専門職の方々が気軽に立寄っていただける場ができたなら…と考  
えていた地域包括支援センターと、いつかこの場所でサロンができればいいなあ…と  
考えていたのぞみ体操（井口5丁目都営住宅の集会所）参加者のみなさんとで意気投  
合し、『のぞみサロン&いのじん保健室』が誕生しました。

のぞみサロンは、どなたでも気軽に立寄れるサロンです。時間内でしたら、いつで  
も出入り自由です！



そうだ！  
サロンに行こう！

いのじん保健室は、地域包括支援  
センターの看護師・保健師・主任介  
護専門員・社会福祉士が健康や介護  
予防などのご相談にのります。血圧  
測定や握力測定などもできますよ。

記念すべき第1回目は、この地域で  
働いているケアマネジャーさん、薬  
局の薬剤師さんと事務の方、訪問看  
護師さんが参加してくださいました。  
参加者のみなさんは、専門職の  
方々との会話に、話題が尽きなく  
らい盛り上がりました。

ぜひ、サロン&保健室に来てみて  
ください。どんな出会いがあるか、  
それもお楽しみに！！

<のぞみサロン&いのじん保健室>  
日時：毎月第4月曜日  
(12/18のみ第3月曜)  
13:30~15:30  
場所：井口5丁目都営住宅集会所

費用：無料  
お問い合わせ先：  
西部地域包括支援センター  
電話：0422 (34) 6536



## うたごえ ♪「歌声喫茶」始めました♪

参加しませんか？

11月14日からけやき苑の食堂で歌声喫茶を始めました。  
NPO「ACTみたか たすけあいワーカーズこもれび」の  
みなさんにご協力いただきながら、歌を通じた地域交流の場  
を目指しています。

懐かしい昭和歌謡や  
童謡、流行歌をたくさん歌  
います！

キーボードの中島さん



アコーディオンの  
千葉さん



司会の山本さん



歌集を見ながら、みんなで歌います。  
休憩時間にはお茶とお菓子でちょっと一息…



参加申し込み  
は西部包括へ  
34-6536

毎月第1火曜日（1月は第2火曜日）  
14:00~15:30 参加費:300円

～ 「たすけあいワーカーズこもれび」からのご案内 ～

## ◀ おもちゃであそぼう! ▶

おもちゃコンサルタントが推奨するおもちゃで、親子で遊ぶ広場  
です(赤ちゃんから3歳児まで対象)。

毎月第3土曜日10時~11時半  
参加費:100円  
場所:三鷹上連雀9-10-21 こもれび  
申込・問合せ:0422-42-4469



# 野崎長寿会 地域の老人会のご紹介です！

みなさんの活気で野崎が元気に！野崎の元気が三鷹市の元気につながっていくといいですね！



『野崎が熱い!!』  
今回は、野崎長寿会会長の吉野さんにお話を伺ってきました。

野崎長寿会は会員数131名で、三鷹市内でも有数の大きな老人クラブですが、実は世間の流れと同様に、会員数が減少の一途をたどった時期があったそうです。

そんなとき、理事会のみなさんは会員のみなさんと共に野崎長寿会フェスティバルを企画しました。フェスティバルを開催するのは初めてということで、これまでのつながりをきっかけにお声かけを進めていきました。会員のみなさん、地元の農家の方、市内の高校生の参加など、彩り豊かな活気あるフェスティバルとなりました。このフェスティバルを機に、野崎長寿会の熱気が参加者の方々に伝わり、なんと新たに30名近くの方々が入会されたとのこと。

野崎長寿会の『見える化』のアイディアは、見習わせていただきたいと思います！

サークル活動も充実しており、和気あいあいとした笑顔あふれる場でした♪

入会希望の方は、  
野崎長寿会会長吉野様宅へ  
直接お電話ください。  
電話：0422-48-0698



会員のみなさんが協力して製作した手作りポスターです。温かさが伝わって、心がほっこりします！



## 活動内容(行事等)

- ＜サークル活動＞
- ★カラオケ ★輪投げ ★手芸 ★大正琴 ★囲碁 ★太極拳
- ＜会員の親睦＞
- ★バスハイク(年1回) ★歩こう会 ★誕生会の茶話会 ★文化祭参加
- ★市老連の大会に参加
- ＜地域交流＞
- ★町会・崇敬会の催しに参加 ★環境美化活動(花壇の手入れ)

みつおか式

# iPad(タブレット)を使った介護予防「脳若(のうわか)トレーニングけやき」の紹介

けやき苑の食堂で、介護予防の自主グループが始まりました。

タブレット端末 (iPad)に入っているアプリを使いながら、ゲームや参加者とのコミュニケーションを通し、認知機能向上を目指すプログラムです。スライドに映った複数の写真を覚えたり、調味料や都道府県の名前を思い出したりする想起トレーニング、アニメーションに合わせて体を動かすBB体操など、毎回様々なアプリに挑戦します。



黒板アプリで回答にマルつけ



このプログラムは、単なる「脳トレ」ではありません。地域で通い、講師や参加者同士とたくさんのコミュニケーションを行いながら、「地域とのつながり」を作ることを重視した内容になっています。

タブレットを使ったことのない方でも、すぐに慣れる方がほとんどです。「タブレット端末を使ってみたい!」という方にもおすすめです。

10月からスタートしたこの会。60代から90歳まで、幅広い年齢層が参加されています。講師のみなさんがいろいろな話題を提供してくださり、会話や笑い声がたくさん聞こえます。みなさんのイキイキとした表情が素敵な会になって来ています。皆さんも参加してみませんか？(お試し参加も出来ますよ!)



講師のみなさんはNPO法人シニアSOHO三鷹の方々です！

最後に軽体操をしてストレッチ&リラックス



## 【脳若トレーニングけやき】

日時: 第2・4水曜日午後2時から3時半  
場所: 三鷹市高齢者センターけやき苑(食堂)  
参加費: 1回 500円  
参加申し込み: 西部地域包括支援センター  
☎0422-34-6536



深大寺2丁目の『みのりランド』では、みんなで集まって季節の料理を作って、食べる会を始めました。赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでも参加できます。

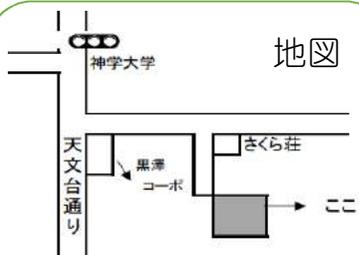


## みんなで作って、みんなで食べる！ みんなのお勝手 深大寺



お料理好きの地域の方が中心になって、毎回みんなで楽しめる季節のメニューを考えています。これまで『イモごはん』『手打ちうどん』『春巻き』などを作りました。赤ちゃん連れの若いお母さんたちもたくさん参加されており、年配の方からレシピを教わったりと、多世代交流が広がっています。

**みんなのお勝手 深大寺**  
毎月第1火曜日 10:00~14:00  
参加費 500円  
場所 三鷹市深大寺2-40-23(みのりランド)  
申込は西部包括へ ☎0422-34-6536



### 《みのりランド》のご紹介

みのりランドは、赤ちゃん和妈妈を中心とした、交流スペースです。産後ストレッチや手芸、キッズダンス等の講座や、染め物・縫い物、レンタルスペース等も行っています。



境交通さんよりお借りしているお家です！

### 「大人のストレッチ」に参加しませんか？

寒くなると体がこわばりますよね。  
ストレッチでほくしましよ!!  
毎週木曜日 14時~15時  
参加費 500円



講師のAyumiさん

## 総合防火防災診断 ご存知ですか？

寒くなるこの季節、よりいっそう火の元の注意が大切になる時期ですね。

三鷹市内の平成29年中(9月10日現在)の火災原因を見ると電気火災が一番多い件数となっています。

みなさんのご家庭の火の元、安全に使用できていますでしょうか？

東京消防庁の取組で、消防職員が包括職員などと共にみなさんの世帯を戸別訪問し、火の元の確認ポイントなどを点検・診断する制度があります。

火災報知機がなかったり、たこ足配線している箇所があるなど、ご心配な方はこの機会を利用してみませんか？

よろしくね!



お問い合わせ先：西部地域包括支援センター  
電話：0422-34-6536

東京消防庁>三鷹消防署>安全安心情報より一部引用

## 三鷹消防署 インフォメーション 非常事態宣言

三鷹市内で

電気火災が多発している様子!

「電気火災を避けるポイント」

- ①コンセントに挿しこむを慎重に、コンセントと電気プラグの間に隙が空いていないか確認し、挿しこむときに指で押しこめず、指でつまみこむようにして挿しこみます。
- ②電気コードを裏側から、裏側から裏側へ、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ③差し込みプラグは必ずしっかりと差し込みます。差し込みが浅い場合は、挿しこむときに指で押しこめず、指でつまみこむようにして挿しこみます。
- ④電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑤電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑥電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑦電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑧電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑨電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。
- ⑩電気コードを裏側から、裏側から裏側へ挿しこみます。

## けやき苑『ふれあいランチサービス』 より便利にご利用いただけるようになりました!

- <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!



### <日替わりランチは事前予約制です>

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 ～

もう年の瀬間近ですね。みなさんにお伝えしたい情報がたくさんあり、今回も増刊号でお届けいたしました。地域でお会いしたとき、ぜひ感想お聞かせください! (榎本)