

地域に出かけてみました



第4回目は、みんなの家6丁目さんを訪ねました。
設立から11年、1階でデイサービス・2階で有料老人ホームを運営しています。
「その地域におけるみんなの家でありたい」という理念のもと、地域住民との交流に力を入れており、イベントボランティアさん（ハーモニカやフルートの演奏会・落語会）や傾聴ボランティアさんに来てもらっています。施設長の岩田さんより「自分の親・親族そして自分自身が安心して生活が送れるような施設づくりをめざして行きたいと思っております」とのことでした。



住所：三鷹市下連雀6-6-51
電話：0422-76-6680
営業時間：8時～17時(土日および1/1～1/3はお休み)

れんじゃく掲示板 ゆいまーる体操

平成30年5月より介護予防体操を始めました。
日時：毎月第2・4月曜日 13時30分～14時30分
会場：下連雀7丁目アパート集会所(5号棟の敷地内)
対象：下連雀7丁目近隣にお住まいの方
内容：第2月曜日 ラジオ体操や、脳トレ等
第4月曜日 整骨院の先生による体操

申込：不要、参加費無料

お問い合わせ：連雀地域包括支援センター 0422-40-2635



編集後記

表紙では連雀地域の素敵な街並みを紹介しています。素敵な場所が多くて、どこにしようかと迷ってしまいました。今回は上連雀7丁目です。

わたしの古い支度

【買い物宅配 特集!】

2018.8 Vol.4

【連雀健康相談室】

【地域の事業所紹介・れんじゃく掲示板】



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使っていただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

三鷹市連雀地域包括支援センター

〒181-8503 三鷹市下連雀8-3-6野村病院内

電話：0422-40-2635 FAX：0422-47-5406

買い物宅配 特集！！



自分の目で見て、買い物がしたい！
でも、荷物が重くて持って帰れない、体調を崩して
買い物に行く元気がないなど、困ったことはありませんか？
そんな時に、配送して下さるお店があります。

番号	店名	料金	配達日	条件
	オオセキ 三鷹店 TEL : 0422-76-7828 冷凍・冷蔵対応可 電話注文不可	900円 から	翌日	・ヤマト便使用 ・大きさ：3辺160cm以下 25kg以下 ・クール便は+650円 (120cm20kg以下)
	うちの米うまいよ 三鷹店 (コラル地下1階) TEL : 0422-43-0701 電話注文不可	無料	当日	・5kgまたは4500円以上 ・水曜・土曜の配達はお休み
	自然食品店 やさい村 TEL : 0422-47-6639 冷凍・冷蔵対応可	無料	当日	・3000円以上無料 それ以下は300円 ・日曜日定休
	東急ストア 三鷹センター店 TEL : 0422-49-2111 冷凍・冷蔵対応可 電話注文不可	324円	当日	・1ボックス25kgまで ・配達地域：上連雀、下連雀 井口、深大寺、野崎のみ
	高島商店(米店) TEL : 0422-43-6214	無料	当日	・5kg以上
	肉の小清水 TEL : 0422-46-3803	無料	当日	・1080円以上
	OKストア 三鷹上連雀店 TEL : 0422-24-8615 電話注文不可	756円 から	翌日	・ヤマト便使用 ・大きさ：3辺160cm 25kg以下 内容品の価格30万以下
	キッチンコート 野崎店 TEL : 0422-50-5061 冷蔵のみ対応可 電話注文不可	無料	当日	・5000円以上無料 それ以下は300円 ・会員登録必要(無料) ・配達地域：上連雀、下連雀 牟礼、井の頭のみ
	自然食糧品店グルッペ 三鷹店 TEL : 0422-34-0922	300円	当日	・5000円以上 ・会員の方は無料



受付時間・荷造りの方法はお店によって異なります。
詳しいことは各店舗にお問い合わせ下さい。
三鷹市内に送る場合の値段です。(税込価格)
電話注文不可のお店は、店舗に行って購入したもののみ
配送できます。

地図



左の表の番号と
照らし合わせて
見てください



連雀健康相談室

6月よりボランティアセンターで
健康相談を始めました！

日時：第3木曜日 9時45分～11時
場所：ボランティアセンター 2階

最近ちょっと体調が悪い
薬について聞いてみたい
健康診断の結果が気になる
お医者さんに聞き逃した事がある 等



お気軽に相談ください

包括支援センターの看護師がご相談をお受けします