

地域ケアネットワーク・大沢

地域ケアネットワーク・大沢は、市内7番目として平成27年2月に設立されました。町会・自治会・警察・消防・学校・PTA・福祉関係から民生委員・ほのぼのネット・福祉施設・地域包括支援センターなど、行政と関係団体で構成されています。

障がいのある方、認知症の方、赤ちゃんから高齢者の方まで、住んで良かったと思っただけのような活動を目標にしています。

現在は、コロナ感染症予防に配慮しながら、サロンのおしゃべりや居場所づくりの会、赤ちゃんの救急対応、保健師による育児の悩み相談、食育や健康講座、地域の地産地消問題、買物不便を解消するための支援事業として、代行や送迎付きの買物支援等、コロナ禍でも可能な限り活動をしています。



「100歳現役が目標です」



代表の得能さん



大沢地区の 民生・児童委員 シリーズ NO.5



民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され地域の中で福祉の相談や支援を行うボランティアで、三鷹市には112名（令和2年12月1日現在）の民生・児童委員（主任児童委員を含む）がいます。

田中 潔さん 担当地区：大沢1丁目1番・12番、2丁目1番～6番・21番

民生委員になったきっかけは何ですか？

「一昨年から中学校の同級生とボランティア活動をしていて、活動の協力を得るために先輩の民生委員さんに相談したところ、そこで民生委員に誘われました。協力を得るための相談が逆にこちらが協力をする形になりました(笑)」

民生委員の活動で大変なことはありますか？

「今年の4月から民生委員に就任しましたが、新型コロナウイルスの影響で活動が全くできていません。担当地区の地図を見やすいように工夫して作成しなおしたり、地図を見ながら担当地区を歩いて確認をしています。」

お忙しい活動の中、リラックスできる時間はどんな時ですか？

「野川公園から調布までの野川沿いを散歩している時間です。また、コミュニティ・センターで本を借りて読む時間も好きで、40年前から楽しんでいます。」



編集後記

私たちが大沢地区の生活支援コーディネーターです！

さまざまなことがコロナの影響でお休みや中止になってしまった令和2年でしたね。今まで予想もしなかった生活を送っていますが、今号ではコロナ禍で活動している団体を紹介しました。皆さんもこのコロナ禍での生活を工夫して過ごしているのではないのでしょうか？私は全くしなかった料理をして、ステイホームを楽しんでいます。簡単においしく作れたときにはつい自画自賛してしまいます(笑)。もし街でお会いした時には皆さんの工夫している過ごし方まで教えてくださいね。(安宅)



安宅



和田

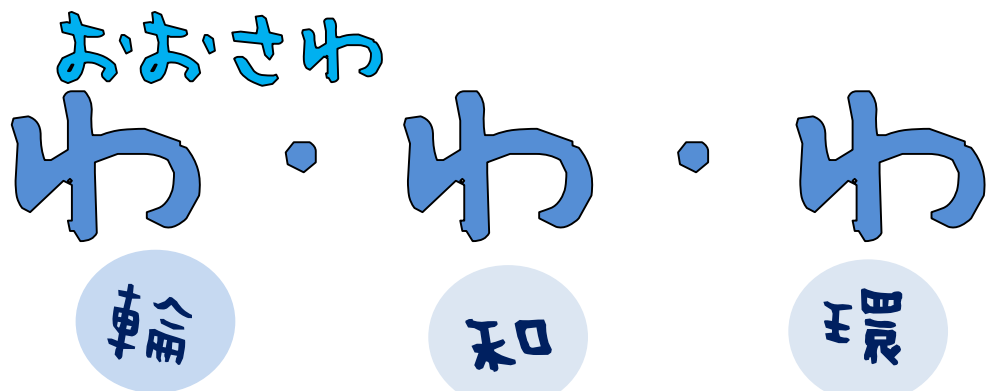
三鷹市社会福祉協議会 安宅 美佳
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田 麻美子

☎: 0422-76-1271 FAX: 0422-76-1273
☎: 0422-33-2287 FAX: 0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.11

発行日：2020年12月



大沢にできた新しい 介護保険サービス事業所

居宅介護支援事業所 きづな

令和2年11月「デイサービスきづな」にケアマネジャーの事務所がオープンしました。ケアマネジャーの輪島さんは、ケアマネ歴15年以上のベテラン。市内のホームヘルパーやケアマネジャーの経験を重ね、長年の友人でもある「デイサービスきづな」の所長、諸角さんの元で開所されました。今まで担当された方々の最期の姿に寄り添う経験も重ねてきた輪島さん。「会えてよかったと言われるようなケアマネジャーでいたい」。現在、ケアマネジャーは輪島さんお一人ですが、仲間が増える予定もありそうです！乞うご期待！



大沢橋の近く「デイサービスきづな」

場所：大沢5-9-1 (デイサービスきづな2階)
☎: 080-7482-4895
営業日時：8時30分～17時30分(土日祝年末年始お休み)



ケアマネジャー 輪島さん 代表 諸角さん

NPOグレースケア天文台オフィス

NPOグレースケアは、介護や医療の現場でもどかしさを感じてきたケアの専門職が集まり、平成20年に始まりました。天文台オフィスは今年2月にオープンし、調布市深大寺から大沢方面にかけてを活動拠点とする高齢者と障がい者支援の事業所です！身体介護や認知症の方のケア、医療的ケアはもちろん、趣味や旅行など暮らしを愉しむメニューまで、サービスの内容は問いません。お一人おひとりのニーズに答えています。

問合せ：NPOグレースケア 天文台オフィス(大沢2-2-13)
☎: 0422-30-8815 FAX 0422-30-8816



スタッフ募集中！
一緒に大沢の暮らしを支えませんか？

パナソニックエイジフリーショップ 武蔵野三鷹

令和2年9月、武蔵野市から大沢コミセン前に移転してきました。介護ショップとして、主にリフォームや介護用品のレンタル販売をしていますが、家電や住まい・住宅設備のことなど、お困りのことがあればパナソニック関連商品のご相談も可能です。例えば、杖やリハビリシューズなどは店頭販売していますが、介護保険対象の商品はご自宅への配送も行っています。展示品はまだ多くありませんが、商品のお取り寄せで対応いたします。

営業日時：月～金曜日 9時～17時30分(それ以外も応相談)
場所：大沢4-10-19 (大沢コミセンの向かい) ※駐車場、駐輪場あり
☎: 0422-30-3801



店長 折木さん

スタッフは9名。コロナ禍ですが、大沢の皆様是非お立ち寄り下さい！

「コロナ禍でも活動しています！」

健康ウォーキング

地域の集まりが少なくなる最中、ご要望により月1回から回数を増やして月2回開催中です。

事前予約なしで登録ありません。「今日はどちらに行きましょうか〜」お天気次第で集まったメンバーがその日の気分で行き先を決めます。

11月17日(火)、この日は大沢コミセンから、武蔵野の森公園を調布飛行場の滑走路沿いに進み、野川公園近くまで、ゆっくりおしゃべりと紅葉を味わい、ちょっとした旅行気分でした♪ 12時になりその場で解散となりましたが、ランチをする人や帰宅する人に分かれ、その後も30分野川沿いを歩いてコミセン付近まで戻ってきました。結果的に2時間半で6キロ!皆さんのパワーに圧倒されました。



武蔵野の森公園にて、みんなマスクで参加

主 催：大沢住民協議会 厚生部会・健康づくり推進委員会
日 時：第1木曜日、第3火曜日 10時〜 ※雨天中止
参加費：無料
持ち物：マスク必須
申 込：不要。当日、大沢コミセン前に集合。

※コロナ禍により変更することがあります。



「近所だけどひとりだと、
こんなには歩かないわね〜」



ほのぼのネット大沢わかば班 『お楽しみ散歩』

11月10日(火)にほのぼのネット大沢わかば班で“お楽しみ散歩”を開催しました。お楽しみ散歩は、コロナで自宅に閉じこもりがちで外出の機会が減った皆さんにウォーキングを通じて運動する機会を持ってもらったり、自分の住んでいる地域を歩いて新しい発見をしてもらうことを目的に開催しました!

当日は19名の方が参加し、大沢原地区公会堂をスタートし、大沢1丁目周辺に設定した12か所のポイントを自分のペースで自由に巡ってもらいました。



班長の木下さん

今年はコロナの影響でネット活動も制限され、屋外ならと以前テレビで見た地方の取り組みを参考に、地域のウォークラリーを企画しました。

実行委員会で意見を出し合い、地域の施設の協力も得て初開催となりました。参加した方々も快晴の空のもとおしゃべりと散歩を楽しまれ、次回を希望される声も多く、また春ごろには企画したいと思っています。



新型コロナウイルス感染症の影響で活動をお休みされている団体もあるのではないのでしょうか?

今回、こんな状況でも普段の活動に工夫をして新たな活動をしている団体やこんな状況だからこそ、活動をしている団体を紹介します!



フードバンクみたか

皆さんのお家に眠っている
未開封の食品はありませんか?

「フードバンクみたか」では、まだ食べられる未開封の食品を寄付してもらい、食品ロスを減らす活動をしています!皆さんから寄付していただいた食品は、三鷹市や三鷹市社会福祉協議会を通して日々の食事を必要とする方や団体に提供し、食のセーフティネットに貢献することに取り組んでいます。

食品の寄付は、フードバンクみたか事務所またはみたかボランティアセンターと三鷹市リサイクル市民工房に設置されている「まんぷくBOX」にお願いします!

※事務所に直接寄付の場合は、事前にご連絡ください。

フードバンクみたか

月・木曜日:10時~16時、土曜日:10時~13時

☎:080-5545-1169

mail:foodbankmitaka@gmail.com

Facebook:「フードバンクみたか」で検索

「どのような食品が
寄付できるの?」

賞味期限が1か月以上あり、
未開封・常温保存可能なもの。
パックご飯やレトルト食品、
インスタント食品、缶詰など!



12月15日(火)
に開催しました!

のがわの家フードドライブ

新型コロナウイルス感染症がなかなか収束せず、経済的に困窮している方たちが多くいるという話を耳にすることも多いのではないのでしょうか?

「のがわの家」でも、毎月第3火曜日に開催しているランチ会などの活動がコロナの影響でお休みになっています。そこで、地域への貢献と皆さんが「のがわの家」を忘れないようにという思いで「フードドライブ」を企画しました。



🌸寄付食品総重量:54kg

ご協力いただいた皆様ありがとうございました!

新大沢げんき体操

新型コロナウイルスの影響で自粛続きで体を動かす機会が減っていませんか?

新大沢げんき体操は、自粛明けで体が固くなっていたり動かしにくくなっている方も座りながらできる体操です!また、「継続して家でも体操をしてもらいたい」という講師の清水先生の思いで、家でも気軽にできる体操や脳トレなどをしています。

※現在感染症対策で2グループに分かれて活動しています!

参加者募集中!
(若干名)



講師の清水先生

日 時	毎月第2・4木曜日 ①13時15分~14時15分 ②14時30分~15時30分
場 所	大沢コミュニティ・センター(大沢4-25-30)
参加費	1回 500円
申 込	大沢地域包括支援センター ☎:0422-33-2287

