

どんぐり山の廃止と 今後の大沢地域包括支援センターについて

皆様にはすでにご案内のことと存じますが、どんぐり山は2020年3月末をもって廃止となることと決定しています。

初めて廃止の報道が出てから2年が経ちましたが、この間、地域の皆様方にはとてもご心配をいただき、そしてたくさんの温かいお言葉を頂戴いたしました。皆様から、「どんぐり山がなくなるのは寂しい」「これからどこに相談すればいいの?」「みんなで抗議しましょうよ」といった声を伺うたびに、何度も胸が熱くなりました。あらためて皆様には感謝申し上げます。

どんぐり山は廃止になりますが、地域包括支援センターはこれからも続いていきます。場所は少しだけ移動しますが、引き続きどんぐり山の館内(旧デイサービスの活動室)に事務所を構えます。今までと何一つ変わることなく、様々なところに顔を出させていただきながら一緒に地域づくりに取り組んでまいります。

皆様もどんなことでも結構ですとお気軽にご相談ください。特に相談がなくても、ふらっと寄っていただいたり、ちょっと呼んでいただいたり、そんな皆様との距離が近いセンターになりたいと思っています。

地域の皆様、遠慮なく地域包括支援センターをこき使ってくださいね! 今後ともよろしくお願い申し上げます。

どんぐり山 施設長
三鷹市大沢地域包括支援センター センター長 香川 卓見



ありがとう
ございました

編集後記

先日、地域ケアネットワーク・大沢の学習会に参加し、活動の担い手を増やす方法について学びました。地域にはボランティアをするグループや介護予防の活動をするグループなど様々なグループがありますが、活動に参加する動機や目的、考え方は人それぞれ違います。だからこそ、違いを理解しグループの中で参加する人が様々な関わりができる状況を作ることが大切であることを学びました。(道三)

私たちが大沢地区の
生活支援コーディネーターです!



道三

和田

春は区切りの季節です。今年は平成が終わる年でもあり、私の所属する社会福祉法人泰山会どんぐり山が終わる年でもあります。大沢地域包括支援センターも日々慌ただしく、振り返る時間も十分ではないまま次が目の前に迫っている毎日ではありますが、ここで大きな区切りを迎えます。変化は進化を求めて起きる事だと思っています。進化できるよう、私達も地域の皆さんの力を借りて進んでいきたいと思っています。心機一転、これからもよろしくお願い申し上げます。(和田)

「わわわ」は定期的に発行しています。写真撮影や誌面のデザイン等にご協力くださる方や「私が所属する団体を掲載してほしい」というお声をお待ちしております! お問い合わせは下記へお願いします。

三鷹市社会福祉協議会 道三 啓吾 電話: 0422-76-1271 FAX: 0422-76-1273
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田 麻美子 電話: 0422-33-2287 FAX: 0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.6

発行日: 2019年3月



平成31年度 三鷹市介護予防教室

“はつらつ体操大沢”で介護予防

三鷹市では市民の皆さんの介護予防を目的に、大沢コミュニティ・センターで「はつらつ体操大沢」を開催しています。1クール12日間で、ストレッチや筋力トレーニング、口の体操、脳トレなどを行います。体力に自信がない方も仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか?

日時

場所

大沢コミュニティ・センター

クール	日程	曜日/時間
1	5月9・23・30日 6月6・13・20・27日 7月4・11・18・25日 8月1日	木曜日 午後1時~ 2時30分
2	9月5・12・19・26日 10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21日	
3	12月19・26日 1月9・16・23・30日 2月6・13・20・27日 3月5・12日	



対象

65歳以上の三鷹市民

参加費

無料

定員

各クール25名(定員を超えた場合は抽選になります)

申込

「広報みたか」をご確認の上、三鷹市総合保健センターへ電話でお申込み下さい。1クールは4/7号、2クールは8/4号、3クールは11/17号に掲載予定です。



講師の
清水先生

「転倒予防と認知症予防のために参加してみませんか? 体操を間違っても笑って誤魔化せば問題ありません♪ みんなで楽しくニコニコしながら体操しましょう! みんなの参加をお待ちしています。」

大沢のみなさん「こんにちは！」シリーズ1

大沢で働く人たちを紹介する第1回目は、**中川薬局 三鷹店**の管理薬剤師の**青木吉行さん**です。

最近のはかりつけ薬局として様々な取り組みをしています。いずれも医師の指示が必要ですが、高齢者などお店まで来るのが難しい方には**自宅まで薬を届け**、更に飲み間違いを防ぐため**薬のセッティング**をしています。



管理薬剤師の青木さん

中川薬局 三鷹店は、**大沢橋・羽沢小学校前バス停の目の前**にあります。市内には三鷹店の他に三鷹駅前店（北口）があり、青木さんは三鷹店に来て1年あまりになります。休日は奥さんと2人で買い物に行くことが楽しみです。

また、服薬しやすいように**ひとつの袋にまとめる一包化**も行っていて、内科や整形外科の薬を一包化することもできます。保険適用となりますが、実費負担する場合もありますので、お気軽にご相談下さい。

お薬のことを相談できる方が身近にいるのはとても心強いですね。お薬のことで気になることがあれば、青木さんに相談してみたいはかがでしょうか。

中川薬局三鷹店

問合せ：0422-30-3741
営業時間：平日 9:00~19:00
土曜日 9:00~13:00
※水・日曜日、祝日は休み



中川薬局の店内。かわいいキャラクターが迎えてくれます。

おひとりさま、体験、歓迎！

大沢気功・太極拳の会

全日本太極拳協会から講師を招いて行っています。ゆったりとした動きで不要な力を抜き、**体幹を整えます**。一連の流れは**集中力**も養うので、**認知症の予防**や**ストレスの解消**にも役立ちます。60歳以上の方を中心として行っています。参加者は男性も多く、みなさん**和気あいあい**としたグループです。



日時：月3回 土曜日 10:00~11:30
場所：大沢コミセン 3階 鑑賞室
参加費：初回体験無料、月額2000円
問合せ：0422-31-1430（広野さん）



「介護予防活動 立ち上げ支援事業」助成金

健康や介護予防につながる活動の場づくりを応援します。詳細は、生活支援コーディネーターにご相談下さい。連絡先は、裏面の編集後記をご覧ください。

助成金

月5,000円（最大36ヶ月）

【助成の範囲】

- 活動に必要な場所の使用料
- 講師謝礼
- 備品費（体操に使用するイスなど）
- 消耗品費（印刷や書籍購入など）

要件

【メンバー】

- 10名以上いること
- 65歳以上の方が半数いること

【活動内容】

- 月2回以上活動すること
- 10分以上介護予防の体操を行うこと

申請

- 申込みを希望する方は、生活支援コーディネーターまでご相談下さい。
- 申請書類は、社会福祉協議会を通じて**三鷹市高齢者支援課**へ提出します。



大沢地区の民生・児童委員

シリーズ
NO. 2



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111名（平成30年12月1日現在）の民生・児童委員がいます。シリーズで大沢地区で活動している民生・児童委員さんを紹介します。

石井 和子さん 担当地区：大沢2丁目7番～17番

民生委員になって7期21年、民生委員として活躍している石井さんです。

民生委員になったきっかけは何ですか？

「先輩の民生委員さんに誘われて民生委員になりました。最初は相談が来るとどう対応したらよいか分からずドキドキしていましたが、今では大沢包括支援センターなど専門機関の方と連携することができるので、心配することはなくなりました。」

民生委員の活動で大変なことはありましたか？

「支援が必要な一人暮らしの高齢の方と信頼関係を築くのには時間がかかり大変でしたが、信頼関係ができ『あなたが来てくれるのを楽しみにしている』と言ってもらえるとやりがいを感じます。最近は新生児が生まれた世帯を訪問することが多いですが、訪問した方と町中で会い挨拶を交わすことができるので、つながりを感じることが出来ます。」

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？

「料理やテニス、陶芸、ガーデニングなど自分が好きなことに取り組んでいます。自分の生活を崩さないことが、民生委員活動を長く続けるコツだと思います。」



榛澤 君世さん 担当地区：大沢3丁目

民生委員になって6期18年、民生委員として活動している榛澤さんです。

民生委員になったきっかけは何ですか？

「先輩の民生委員さんに根気強く誘われ、押し負けて（笑）民生委員になりました。祖父や夫が町会や氏子の活動、三鷹囃子、消防団などをしていたので、地域で顔の見える関係があったので取り組みやすかったです。」

民生委員の活動で心掛けていることは何ですか？

「新しい戸建てができたり、古い家の世代交代があり顔のつながりが薄らいできた中で、ほのぼののネットや地域ケアネットで地域の方と触れ合うことを大切にして、皆さんが住みやすいまちづくりに少しでも協力していきたいと思っています。」

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？

「四季それぞれの季節にあわせてピアノ演奏しながら歌を歌う時間が一番リラックスできます。祖母の介護をしていた時も、ピアノを弾いて歌いながら楽しく介護をしていました。」

