

# はっらっ体操大沢 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「はっらっ体操大沢」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14・21・28日<br>6月4・11・18・25日<br>7月2・9・16・30日<br>8月6日   | 木曜日<br>午後1時～<br>2時30分 |
| 2   | 9月3・10・17・24日<br>10月1・8・15・22・29日<br>11月5・12・19日       |                       |
| 3   | 12月17・24日<br>1月7・14・21・28日<br>2月4・18・25日<br>3月4・11・18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」を確認の上、大沢地域包括支援センターへ電話でお申込み下さい。  
1クールは4/5号、2クールは8/2号、3クールは11/15号に掲載予定です。  
※新型コロナウイルスにより日時変更の可能性があります。ご注意ください。



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！  
みなさんの参加をお待ちしています。」

新型コロナウイルスの影響で様々なことが中止になりました。このような状況になると、私たちは「社会」と大きく繋がっていることを実感します。学校や会社はもちろん、市役所、病院、商店、工場、交通機関、流通等、私たちは世界中の不特定多数の人達と繋がる社会の中で暮らしています。日頃の生活では無自覚でいる事が多いですが、直接的に知れない世界中の人達同士が繋がっており、その一部がストップして機能しなくなることがどういうものなのか。個人と社会について、今一度考える経験をしているのだとつくづく思います。（和田）

## 編集後記



和田

道三

生活支援コーディネーターを  
よろしくお願いします。

東京の桜の開花は3月14日の予想です。今年の冬は暖かい日が続きましたが、実は桜の開花には春の暖かさだけではなく冬の寒さが必要なことを知っていますか？桜の花の芽は、気温の高い夏から秋にかけて作られ、冬になると休眠して一旦生長が止まります。その後、真冬に一定期間厳しい寒さにさらされると、低温によって花の芽が休眠から目覚め（休眠打破）、開花に向けて再び生長を始めるのです。今年は平年より暖かい日がありましたが、度々訪れた寒気の影響で休眠打破は問題なく行われているそうです。寒さがあるからこそ美しい桜を楽しめるのですね♪（道三）

「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います！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



## 三鷹大沢・宮沢賢治の会



平成27年に大沢住民協議会が主催した文学講座「ふしぎな賢治ワールドへようこそ」に参加した有志で結成し、現在は15～20名程が参加しています。題材となる賢治の作品を決め、各自で事前学習を行い、当日は作品を読み合わせながら講師の宮澤さんからアドバイスをもらい、それぞれが感じ取った作品への考え方を発表し合います。他の人の意見を聞くと、自分一人で読んだ時とは違う言葉の捉え方を知ることができるので、とても新鮮です。作品をどう読み取るかは自由で、答えがないのも魅力の一つです♪

あなたも“ふしぎな賢治ワールド”へどうぞご参加ください！



講師の宮澤さん

宮沢賢治の作品は魅力がいっぱい詰まっています。これまで自分一人で楽しんでいましたが、一人でも多くの人に賢治の魅力を知ってもらいたいと思っています。文章の真意は読んだその人しか知りません。そこに“みんな”で読んで考える面白さがあります！

日 時：毎月第1日曜日 13：00～16：00  
参加費：入会費1,000円 年会費3,000円（資料代等）  
会 長：大石通明さん  
その他：年1回会誌を発行しています

場 所：大沢コミュニティ・センター 鑑賞室  
講 師：宮澤哲夫さん  
問合せ：0422-32-5174（原さん）

※参加希望の方はぜひ見学にいらして下さい。

# 大沢のみなさん「こんにちは！」シリーズ 3

大沢で働く人たちをご紹介します第3回目。大沢地区に令和2年3月1日に開所しました特別養護老人ホーム「三鷹げんき」についてご紹介します。

三鷹げんきは特養132床、ショートステイ12床、企業主導型保育所30人定員の施設で、防災拠点型地域交流スペースを併設しています。

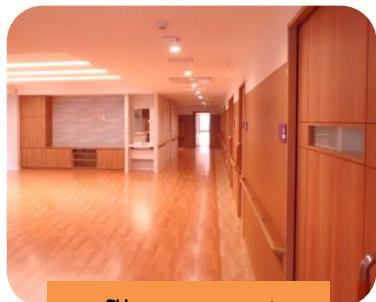
『一つ上の安心感と上質感』というコンセプトを掲げ、お一人お一人を大切に想い、ご利用者様がご自宅で住まわれるのと変わりがないう、尊厳のある個別ケアを目指します。個性あるユニットで落ち着く空間を創り上げたり、スタッフの資質向上のための研修を充実させたり、スタッフが明るい笑顔で仕事に取り組めるようICT化による業務軽減をしたりと、その実現のためにあらゆる選択肢を検討しています。選んでよかったと思っただけのよう取り組んで参ります。

※ユニットとは、いくつかの居室をグループごとに分け、少人数で共同生活(リビング)をすること。  
※ICTとは、様々なコンピューターを使った情報処理のこと。

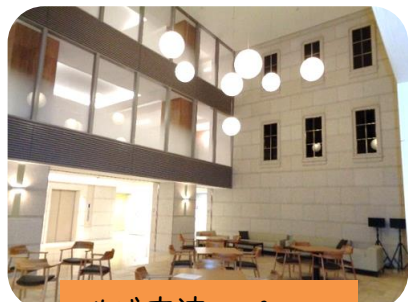


施設長の白根加奈子さん

地域交流スペースは地域の方にも開放し、在宅介護をしている方へのセミナーを行ったり、イベントに使ったり、ゆくゆくはカフェスペースとして運用できたらと考えています。様々なニーズに応じて活用し、大沢のみなさまに愛される施設を目指します！



1階のユニット



地域交流スペース

## 特別養護老人ホーム 三鷹げんき

住所：三鷹市大沢4-10-5  
(大沢コミュニティ通り沿い)  
電話：0422-26-4798

身体を整える

## 背骨コンディショニング

背骨コンディショニングは、背骨の歪みを整え全身の不調を改善する運動プログラムで、腰痛や肩こり、膝の痛み、体の不調を整えます。2001年から始まり、今では有名な日本人メジャーリーガーもトレーニングに取り入れています。ポイントは3つ。ストレッチで体をほぐし、背骨を矯正し、筋力トレーニングを行うこと！やることはシンプルなので誰でも行え、自宅に持ち帰ってコツコツと取り組みます。あなたも是非参加してみてください♪



日 時：毎月第2・4土曜日 10:00~11:30  
場 所：大沢6丁目市営住宅集会所  
参加費：月額2,000円  
※参加希望の方は見学にいらして下さい。

# シルバー人材センター大沢班 ～清掃ボランティア編～

シルバー人材センター大沢班では、業務以外にも町の清掃作業を月2回、無償のボランティアで行っています。

私たち  
シルバー人材センター  
大沢班!!



〈ある日の活動に参加して〉

14時大沢コミセン集合。雨天予報の最中、合計10名(男性6名、女性4名)の有志が集合。今日は男女混合で3班(大沢総合グラウンド、天文台通り、コミセン通り)に分かれて作業開始!タバコの吸い殻や空き缶など、目を皿のようにしてゴミ拾いをした1時間はあっという間でした。いつもの見慣れた町ですが、ゴミを探して足元を見ると、町の小さな変化に気付くことができます。ゴミの分別後、大沢コミセンの喫茶店「フロール」でホッと一息。この作業と他愛のないおしゃべりが心地よく、皆さんが集まることの楽しさを感じました。(和田)



三鷹市シルバー人材センターには、現在約1,700名程の会員が加入し、それぞれ自分の能力や経験などを生かしながら、仲間たちと楽しく働き、社会参加・社会還元を行っています。詳細は三鷹市シルバー人材センター(0422-48-6721)にお問い合わせください。

## 令和2年度からも 変わらず

頑張ります!

大沢地域包括支援センターは、令和2年度もどんぐり山に事務所を構え、皆さまのご相談に対応させていただきます。

引き続き、地域の皆さまに信頼されるセンターになるよう力を尽くしてまいりますので、よろしくお願いいたします。

なお、この紙面でもお伝えしてきましたが、「特別養護老人ホームどんぐり山」は、3月末日をもって廃止となります。開設から24年間、地域の皆さまにはたいへんお世話になりました。(センター長 香川)

## 三鷹市大沢地域包括支援センター

三鷹市大沢4-8-8 どんぐり山内  
電 話：0422-33-2287  
F A X：0422-33-2220  
開館日：月曜日～土曜日(祝日除く)  
9:00~17:00



後列左から 外山、香川、及川  
前列左から 枝廣、小神、和田