

## 井の頭地区 相談サロン

ご自身や家族の介護、子育て、ひきこもりのことなど、年齢や対象を問わず生活の中での困りごとについて相談をお伺いします。

日 時：毎月第3木曜日 10:00～11:30  
場 所：井の頭コミュニティ・センター新館2F  
対 象：井の頭地区にお住まいの方  
費 用：無料  
申 込：不要。直接会場へお越しください。  
その他：相談が重なった場合は時間をずらして再度お越しいただく場合がありますのでご了承ください。



## あんしんキーholder・救急キットはお持ちですか？

65歳以上の方に、いざという時のためあんしんキーholderと救急キットを配布しています。登録料は無料です。井の頭地区にお住まいの方は井の頭地域包括支援センターで登録を受け付けています。かならずお電話で事前予約の上、ご登録ください。

### あんしんキーholder

登録番号が記載されたキーholderを携帯していただくことで、外出先での緊急時などに医療機関や警察署、消防署などが担当地域の地域包括支援センターへ連絡を取り、身元の確認や家族への連絡に情報を活用することができます。



### 救急キット

「救急医療情報シート」を保管しておくためのキットをお渡ししています。これは前もって自分の医療情報を記入し、冷蔵庫に保管しておくものです。これにより、自宅から救急車を要請したとき、救急隊に情報を迅速に伝えられ、救急隊での活用につなげます。



連絡先：井の頭地域包括支援センター 0422-44-7400

～編集後記～

今回の特集のため、地域の活動を色々見学させていただきました。体操や脳トレ、数独など。皆さんのパワーをいただきながら、頭と身体を使った後は「花よりだんご」の今日この頃です（丁）

# たの井通信 第23号

2025(令和7)年3月発行  
発行者：三鷹市井の頭  
地域包括支援センター  
〒181-0002  
三鷹市牟礼6-12-30  
☎0422-44-7400  
info-i.houkatsu@mitaka.or.jp

大雪のニュースから一転、ようやく暖かく春めいてきましたね。今回は地域活動の特集号です。新型コロナの影響で一時下火になってしまった地域活動ですが、試行錯誤しながら地域に定着し、新しい活動も生まれてきました。新しいことを始めるには良い季節です。皆さん、一緒に新しいことにチャレンジしてみませんか！

## 井の頭地域包括支援センター 令和6年度の振り返り

新メンバーで始まった令和6年度ですが、早いもので今年度も終わろうとしています。そこで今回は、今年度の活動を振り返ってみました。

### 第一回地域支援連絡会

井の頭地域の民生委員の方々と情報交換をしました。見守りをする中で、高齢者が詐欺被害に遭いやすい現状を共有し、民生委員や住民協議会などの扱い手不足などについても話し合いました。



### 認知症・介護関連

地域や学校などで認知症サポーター養成講座を行いました。また、介護者ひろばでも認知症に関する講話を行いました。

介護者ひろばにておむつ選びについての講話を行いました。

### 第二回地域支援連絡会

講師を招いて「葬儀・お墓・エンディングノート」について話を聞きました。流行り廻りがある葬儀ですが、送る側の気持ちを大切にすること、エンディングノートに書くべき内容や書かなくて良いこと、どんな準備が必要かなど、普段は聞くことができない、具体的な話を聞くことができました。老い支度は必要なところだけ少しずつ、元気なときだからこそ行うことを再確認しました。



### 社会福祉士会による 老い支度講座

三鷹市社会福祉士会で三鷹市内7地区で老い支度講座を開催しました。井の頭地区では定員を超えた31名の参加があり、皆さんのがんの高さがうかがえました。もしさなゲームではそれ自身の思いを知ることができ、大変盛り上がりました。



次年度からも普段の個別相談の中から地域の課題を洗い出し、井の頭地区の皆さんのがん心を持っていることについて学べる、話し合える場を企画していきたいと思います。  
ぜひご参加ください！