

# 『介護者談話室』へ行きましょう！

みたか社協では、家族の介護をしている介護者の支援を目的として、介護者の皆さんの懇談、交流、情報交換や勉強会などを開催しています。

介護のストレスを一人で抱え込まないためにも、介護者談話室へお越しいただき、他の方はどのように介護をしているか、こんな時はどの様に対応すればよいかなど、日ごろの介護で困っていることや疑問に感じていることなどがありましたら、お話に来てください。



## 介護者ひろば どんぐり山

毎月第1火曜日 1:30～3:30  
場所：どんぐり山 1階食堂

## 認知症介護者談話室

毎月第4火曜日 1:00～3:00  
場所：福社会館2階会議室



## 介護者ひろば おれんじ新中

毎月第2木曜日 1:00～3:00  
場所：元気ひろば おれんじ

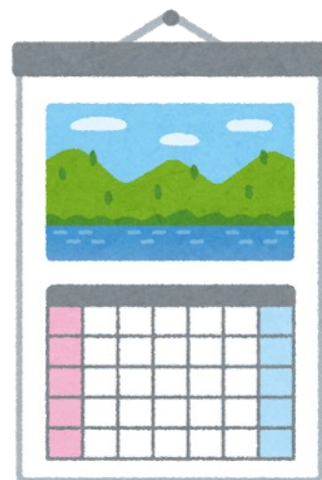
## 介護者ひろば けやき苑

毎月第3木曜日 2:00～4:00  
場所：けやき苑 1階食堂



## 6丁目介護者ひろば

毎月第4金曜日 1:00～3:00  
場所：みんなの家



## 男性介護者交流会

9・12・3月第1土曜日 1:00～3:00  
場所：福社会館2階会議室  
※前日までに申込をしてください。



# 介護者のつどい【介護者の1泊リフレッシュ旅行】

在宅で介護をしている方のリフレッシュや情報交換を目的に、年に1回1泊の旅行を開催しています。

日時：平成28年11月15日（火）～16日（水）

行先：伊香保温泉、群馬方面

参加費：6,000円

申込：10月3日（月）～14日（金）に電話で申込む。

※土日祝日を除く上記期間中（9時～17時）に本会へ電話でお申込みください。応募者多数の場合は初めて参加する方を優先とし抽選となります。

要件：現在、在宅等で高齢のご家族を介護している三鷹市民の方

- ・介護経験者の方は、要介護者が亡くなられてから2年以内
- ・老人ホームに入所された方は、要介護者が入所されてから2年以内
- ・老人保健施設の入所、病院（療養型施設）、長期入院などの場合は相談の上、本会で認めた場合とする。

※「2年以内」は平成26年10月3日以降になります。



## ショートステイ利用料を補助！

「介護者のつどい」では、旅行中にショートステイなどを利用した際に、2万円を上限に前後の日を含め4日分（11月14日～17日）の費用をみたか社協で補助しています。

## 「みたか社協」の **会員** に！

みたか社協では、三鷹の福祉活動を支えてくださる会員を募集しています。会員の皆さまからいただく会費で、ボランティア活動支援や子育て支援、介護予防事業などを実施しています。ご協力いただける方は事務局へお声かけください。

### 会員区分

- 個人会員 1口 500円
  - 法人会員 1口 5,000円
  - 団体会員 1口 3,000円
  - 特別賛助会員  
1口 10,000円以上
- ※会費は年額



# 地域で介護者を支える シリーズ

## 介護者ひろば おれんじ新中

(毎月第2木曜日 午後1時～3時)



みたか社協では、月1回(第4火曜日午後1時～)福祉会館で「認知症介護者談話室」を開催し、介護者の同士の情報交換や交流を行っています。

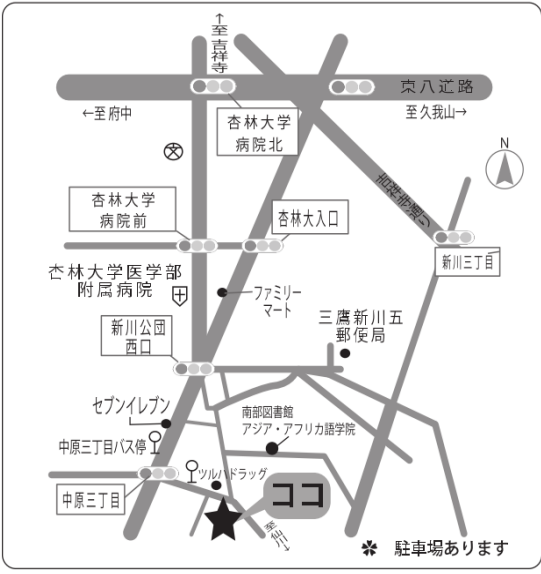
介護者談話室がもっと身近な所があれば介護の合間に息抜きに來れるとご意見をいただき、平成26年度より身近な地域で介護者の皆さんが集まれる「介護者ひろば」を開催しています。

『介護者ひろばおれんじ新中』は、市内4か所目の介護者ひろばになります。平成28年6月にオープンしました。株式会社AZUMA様に会場を提供いただき、「元気ひろばおれんじ」で開催しています。新川や中原地区で介護されている方は介護の合間に來ていただけます。



開催にあたっては、「介護者談話室サポーター」の皆さんに協力して

いただいで運営を行っています。ちょっとした悩みでも、思い悩んでいることでも、話すことによって、解決の糸口がきっとみつかります。少しの時間でも途中からでもご参加いただけます。ぜひ足を運んでみてください。



### 参加者の感想

- 介護していない友人に話してもなかなかわかってもらえないが、話を聞いてもらえて気持ちが楽になった。気持ちを切り替えるきっかけになった。
- 経験したことがある人のアドバイスはためになる。自分ができるかわからないが、やってみようと思う。

- ☆中央線 三鷹駅南口より(小田急バス番8番乗場)
  - (鷹6)野分谷行き ..... 中原3丁目下車
  - (鷹54)仙川行き ..... 中原小学校下車
- ☆中央線 吉祥寺駅南口より(小田急バス6番乗場)
  - (吉04)野分谷行き ..... 中原3丁目下車
  - (吉04)深大寺行き ..... 中原3丁目下車
  - (吉05)踏布駅北口行き ..... 中原3丁目下車
- ☆京王線 仙川駅南口より(小田急バス番乗場)
  - (吉04)吉祥寺行き ..... 新川団地南口下車
  - (鷹54)三鷹行き ..... 新川団地南口下車





# インフォメーション

介護のことから日常生活のことまで、三鷹市の制度やサービスなどお知らせしています。

## 介護保険負担割合証で確認を！

三鷹市より、7月下旬に「介護保険負担割合証」が送付されています。利用者負担が、1割または2割かが記載されています。

介護保険サービスを利用する場合、「介護保険被保険者証」に加えて「介護保険負担割合証」が必要になりますので、ケアマネジャーにご提示ください。

【問い合わせ】

三鷹市役所 健康福祉部 高齢者支援課  
電話：0422-45-1151

## シルバーパスの有効期間は9月まで。申込みをお忘れなく！

満70才以上の都民の方は、申込みにより都内民営バス、都バス、都営地下鉄等が利用できる東京都シルバーパスの発行を受けられます。

有効期間は9月末までです。申込みをする方は、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】

一般社団法人 東京バス協会  
シルバーパス専用電話：03-5308-6950



## 成年後見相談会

「成年後見制度で何ができるの？」「老後の蓄えを安全確実に守るにはどうしたらいいの？」「親戚が遠方だから万一の時は誰を頼ればいいのか？」等、司法書士がお答えします。お気軽にご相談ください。（無料）

日時：平成28年9月10日（土） 9時30分～16時20分

相談時間：おひとり50分まで

申込：予約制（下記にお申し込みください。）

会場：かたらいの道市民スペース（武蔵野市中町1-1 1-16 三鷹駅北口徒歩3分）

【問い合わせ】

三鷹市社会福祉協議会 権利擁護センターみたか 電話：0422-46-1203



社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会（在宅サービス係）

三鷹市野崎1-1-1 福社会館2階

電話 0422(79)3505  
FAX 0422(71)2053

