

# 一人で悩まず「介護者談話室」へお越しください！

みたか社協では、家族の介護をしている介護者の皆さん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毎月開催しています。

「介護」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。

## 介護者談話室 定例開催

日時：毎月第4火曜日  
午後1時～3時  
場所：福祉会館 2階会議室  
(三鷹市役所敷地内)

## 注意事項

対象：介護中の方、介護経験者の方  
申込：不要。直接お越しください  
参加費：無料。

## 6丁目介護者ひろば

日時：毎月第4金曜日  
午後1時～3時  
場所：みんなの家6丁目  
(下連雀6-13-10  
篠原病院敷地内)

## 介護者ひろば どんぐり山

日時：毎月第1火曜日  
午後1時30分～3時30分  
場所：どんぐり山 1階食堂  
(大沢4-8-8  
特別養護老人ホーム内)

NEW

三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係

電話 0422-79-3505

住所 三鷹市野崎1-1-1 福祉会館2階

# 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27年11月17日（火）～18日（水）



行先：世界遺産！『韮山反射炉』見学と  
海の幸を味わう東伊豆『稲取温泉』の旅

参加費：6,000円

申込：10月5日（月）～16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25年10月5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16日～19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

## 6丁目介護者ひろば

(毎月第4金曜日 午後1時～3時)



みたか社協では、月1回市役所敷地内の福社会館で「介護者談話室」を開催し介護者の皆さんの情報交換や交流を行っています。

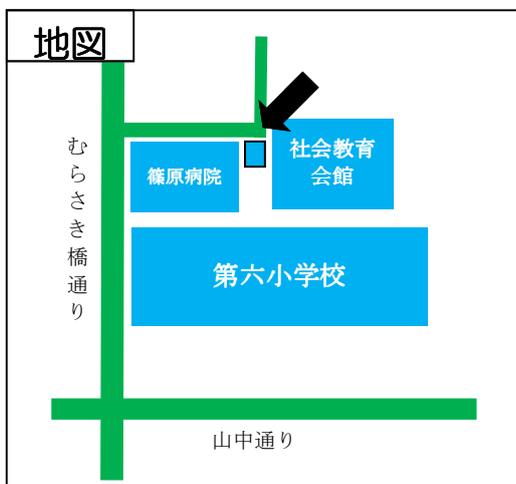
参加者の皆さんから、「福社会館はバスを乗り継がないと遠くて行けない」「介護の合間に参加しているので、もっと身近なところで介護者談話室があると参加しやすい」などのご意見を頂き、平成26年度より身近な地域で介護者の皆さんが集まれる場所を開催しようと「6丁目介護者ひろば」を始めました。



6丁目介護者ひろばは、社会教育会館の隣にある「篠原病院」に協力いただき、敷地内にある「みんなの家6丁目」を借りて開催しています。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て運営を行っています。サポーターの中には、介護の経験が豊富な方も多く、参加している介護

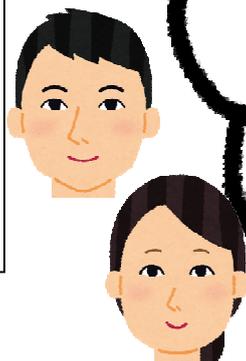
者の皆さんへ様々なアドバイスをいただいています。

次回は7月に開設した「介護者ひろば どんぐり山」を紹介します。



### 参加者の感想

- ・同じ様に苦しんでいるのは自分だけじゃなかったんだと分かり、ちょっと安心しました。
- ・ここに来ると自分の愚痴をついつい話してしまいます。心の中のもやもやが少し軽くなりました。
- ・介護経験者の具体的なアドバイスが非常に参考になります。





# 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皆さんの役に立つ情報をお知らせしています。

## 介護者支援マップをご活用ください！

みたか社協では、介護者の皆さんの支援を目的に「介護者談話室」を行っています。市内では様々な団体が介護者支援の活動を行っています。

各団体の活動を介護者の皆さんに知っていただけるよう、取り組み状況をマップにまとめましたのでご活用ください。マップは社協や市役所窓口の他、社協ホームページからもダウンロードできます。

【問い合わせ】

みたか社協 電話:0422-79-3505

**三鷹市内の介護者支援の取り組み**  
日頃の介護について悩まれたり、疑問に思っていることはありませんか？家族の介護をしている介護者同士で情報交換や経験、相談できる「場所」があります。お一人で介護を抱えて悩まず、お話しに来てください。  
※利用日やお休みなど、開催日は変更する場合があります。参加の際は主催者にご確認ください。

本チラシは、介護者の皆さんに介護者支援の情報を知っていただくことを目的に、三鷹市社会福祉協議会が作成しています。  
〒三鷹市社会福祉協議会 TEL.0422-79-3505

『みたか・オレンジカフェ』  
①藤井 ②オレンジカフェ、③たどき・オレンジカフェ  
日時：①毎月第1水曜日 14時～18時  
②毎月第4水曜日 19時～21時  
場所：みたか・みんなの家  
（〒東京都4-5-19 グラブルフビルディング・みたかの案内）  
料金は：①お茶代 300円 ②お茶代 100円  
主催：みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）  
電話：060-6627-3551

『オレンジカフェ』  
日時：毎週月曜日の第4水曜日 14時～18時  
場所：3539の武蔵館（赤口5-16-24）  
※料：無料。無料にて車で申し込めます。  
主催：0422-30-2171

『認知症の方を支える家族の会・茶話会』  
日時：毎月第2水曜日 13時30分～15時30分  
場所：道徳コミュニティセンター多目的室（2F）  
※料：無料。 ※当日はお休み  
主催：三鷹市清瀬地域性居支援センター  
電話：0422-40-2635

介護者談話室  
『男性介護者交流会』  
日時：毎月第2月の  
第1土曜日 13時～15時  
場所：三鷹市福祉会館（市役所敷地内）  
※料：無料  
主催：三鷹市社会福祉協議会  
電話：0422-79-3505

介護者談話室  
『G丁目介護者ひろば』  
日時：毎月第4水曜日 13時～15時  
場所：みんなの家G丁目  
（下瀬第5-13-10 瑞穂南駅前敷地内）  
※料：無料  
主催：三鷹市社会福祉協議会  
電話：0422-79-3505

介護者談話室  
『介護者ひろば どんぐり山』  
日時：毎月第1火曜日 13時30分～15時30分  
場所：特別介護老人ホームどんぐり山（1階高層）  
※料：無料（大沢 4-8-8）  
主催：三鷹市社会福祉協議会  
電話：0422-79-3505

介護者談話室  
『介護者談話室』  
日時：毎月第4水曜日 13時～15時  
場所：三鷹市福祉会館（市役所敷地内）  
※料：無料  
主催：三鷹市社会福祉協議会  
電話：0422-79-3505

介護者談話室  
『認知症家族のサロン』  
日時：毎月第3水曜日 13時30分～16時  
場所：三鷹市福祉会館（市役所敷地内）  
※料：お茶代 100円（任意）  
主催：みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）  
電話：060-6627-3551

平成 27年9月発行

## 8月より介護保険の利用者負担が変わります！

平成27年8月より、一定以上の所得がある方が介護保険のサービスを利用した時の利用者負担が、1割から2割になりました。

1割負担か2割負担か分かるように、要支援・要介護の認定を受けた方には7月に三鷹市から「介護保険負担割合証」が送られていますので、ご確認ください。

【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

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 福祉会館2階  
電話 0422(79)3505  
FAX 0422(71)2053

