

あけましておめでとうございます。  
本年も介護者談話室をご利用ください。

## 介護者のための「ランチ会」を開催!!

ランチを食べながら日ごろの介護についてお話しませんか？ランチ会に参加して、介護に関する耳寄りな情報や困っていることなど、気軽にお話しに来てください。

開催日 **平成28年2月23日(火)**

**正午～午後2時**



対象者 市内在住の家族介護者、介護経験者

参加費 1,500円

定員 35名（応募者多数の場合は現在介護中の方を優先します）

会場 銀座アスター吉祥寺店（武蔵野市吉祥寺本町1-23-1）

日程  
11:50 現地集合  
12:00 開始  
14:00 終了。解散



申込方法 平成28年1月18日（月）～29日（金）（土・日曜日除く）  
の午前9時～午後5時の間に下記へ電話でお申し込みください。  
結果については、2月10日（水）までに郵送で連絡します。

**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 福社会館2階**



# 介護保険でマイナンバーの記載が必要に！

平成28年1月より、介護保険制度の各種申請に個人番号（マイナンバー）の記載が必要になり、各種申請書類にマイナンバーを記載する欄が追加されました。介護保険の更新申請書類にもマイナンバーの記載が必要になります。

書類を提出する際は、個人番号の確認と身分確認が必要になり、運転免許証や介護保険証などの身分確認資料の原本の確認が必要です。身分確認資料は介護保険証など写真が付いていないものは健康保険証などと併せて2点の提示が必要になりますのでご注意ください。

また、家族が代理で申請する時は、本人の身分確認資料と代理人の身分確認資料の確認が必要になります。

ご不明な点は、三鷹市高齢者支援課へお問い合わせください。

【問い合わせ】

三鷹市高齢者支援課 電話：0422-45-1151



## 談話室の つぶやき

介護をしていると、排便コントロールでお悩みの方もいると思います。先日、談話室でも話題となり、介護経験者から「グリーンスムージー」を試してみてもとアドバイスがありました。

緑黄色野菜を果物や牛乳と一緒にミキサーにかけたものをグリーンスムージーといいます。小松菜やホウレン草、ルッコラとりんごやパイナップルをあわせるのがお勧めだそうです。時間がない方には、粉末状になったスムージーの素も売っています。是非お試しを！



## 第20回福祉映画会 『くちびるに歌を』

日時：2月7日（日）①10時30分～ ②14時00分～

会場：三鷹市公会堂 光のホール

鑑賞券：大人 1,200円（社協会員 1,000円）、小人 500円、  
親子ペア（大人と小人）1,500円（社協会員 1,300円）

チケット：三鷹市福祉会館、各コミュニティセンター、食茶房むうぶ、  
工房 時、星と風のカフェで販売中！

# 地域で介護者を支える シリーズ2

## 介護者ひろばどんぐり山

(毎月第1火曜日 午後1時30分～3時30分)



みたか社協では、「もっと身近なところで介護者が集まって情報交換する場があると参加しやすい」というご意見を頂き、平成26年度より皆さんがお住まいの身近な地域で介護者が集まれる場所を開設しています。

平成27年7月からは、大沢にある「特別養護老人ホームどんぐり山」に協力いただき、1階の食堂で「介護者ひろばどんぐり山」を開催しています。



日頃の介護で大変なことを聞いてもらったり、困っていることについてアドバイスをしてもらったり、介護者同士の情報交換や交流をおこなっています。

開催にあたっては、社協が養成した「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います。サポーターの中には、介護経験が豊富な方も多く、参加

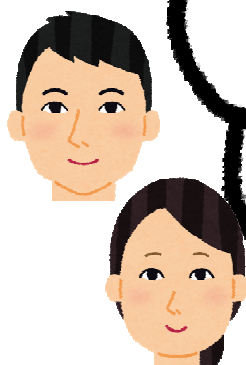
している介護者の皆さんへ様々なアドバイスをいただいています。

大沢地域包括支援センターの職員も参加していただいております。専門的なアドバイスもいただくことができます。皆様の参加をお待ちしています。



### 参加者の感想

- ・自分が困っていることをタイムリーに相談できるので助かる。
- ・他の介護者の生きた情報を知ることができるので、自分の介護に活かすことができた。
- ・福祉会館まで行くのはバスを乗り継ぎ時間がかかるが、どんぐり山だとすぐに行くことができる。





# 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、利用できる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。

## 「くらしの教室」をご利用ください！

認知症があっても、今を豊かに過ごし、希望とともにこれから生きる。「認知症とともに、よりよく生きる」人たちが増えています。この教室では、くらしに役立つ認知症の知恵、工夫、実践がいっぱい詰まっています。認知症がある人も、ない人もこれからの「可能性」と人のつながりを広げていきましょう。

日時:2月28日(日)、4月17日(日) 午後1時～3時  
※偶数月の日曜日に開催。開催週は不定なので問合せ下さい。

会場:のぞみメモリークリニック(下連雀4-2-8)

申込:当日参加OK。できれば事前に電話連絡。参加費:無料

【問い合わせ】のぞみメモリークリニック 電話:0422-70-3880



## 三鷹市の助成で

### インフルエンザ予防接種を！

65歳以上の市民の方は、三鷹市の助成を得て2,200円でインフルエンザの予防接種を受けることができます。

- 対象者 満65歳以上の市民の方
- 実施期間 平成28年1月31日(日)まで
- 接種費用 自己負担2,200円
- 接種場所 市内協力機関 ※市外協力医療機関での接種も可能

#### 【問い合わせ】

三鷹市総合保健センター  
電話:0422-46-3254



## 紙おむつ支給を受けられます！

要介護4以上でオムツを必要とする方は月1回無料で支給を受けられます。市民税非課税世帯の方が対象になります(施設入所者は除く)。

- 種類 パンツ型、テープ止め型、フラット型、尿取りパッド
- 申請 高齢者支援課へ申込む



#### 【問い合わせ】

三鷹市 高齢者支援課 高齢者支援係  
電話:0422-45-1151

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

