

地域包括支援センター

三鷹市の委託を受けた公的な立場で、地域の高齢者が、住み慣れた自宅で、その人らしく、落ち着いた生活が、生活を継続することができるよう、心身の健康保持、適切な医療及び介護保険をはじめとする各種サービスや地域の社会資源の利用など、生活全般に関するご相談に対応します。

三鷹市東部地域包括支援センター

「災害時の備え」は出来ていますか？

台風など風水被害の対応や地震発生時の避難経路の確認など、災害時の備えは大丈夫ですか？災害時の備えは、まずは自分の身を守る「自助」そして隣近所や地域で助け合う「共助」が重要とされています。

11月25日開催の地域支援連絡会では『防災を切り口とした高齢者の見守り・地域づくり』をテーマに取り上げ、第1回として、三鷹市の防災について学ぶという事で、三鷹市の防災課と地域福祉課の方に話をいただきました。

三鷹市では、「災害時に自ら避難することが困難で、避難支援が必要な方（避難行動要支援者）」に対しての検討をしています。対象の方の「個別避難計画」の作成も今後進めて行くことになっています。防災をテーマにした地域支援連絡会は、今後も継続して開催していきます。



弘済園内1階



☎ 0422-48-8855

【担当地区】三鷹市
牟礼・北野
新川2～3丁目



【参加された方の声】

- ・避難行動要支援者への対応は、個人ではカバーしきれない。関係している人との協力が欠かせない。
- ・個人情報取り扱い、その難しさと責任の重さを感じる
- ・改めて、地域づくりや日頃の見守りが大切なのがわかった。

三鷹市西部地域包括支援センター

いのじんセミナー「スマホをもっと活用しよう」



昨年度好評だったスマホ講座を今年度も開催しました。googleマップ・googleレンズ・QRコード・Amazonでのお買い物やキャッシュレス決済などに挑戦しています。参加者の皆様は、聞きなれないスマホ用語と格闘しながらも意欲的に取り組まれていました。参加者からの声として、「スマホで買物したい。」「家にいても世界がひろがる気分がしました。」と前向きなご意見をいただきました。

第1回地域支援連絡会

「老いたく～元気なうちから地域の中で～」

地域の中で、終活について考えるきっかけがつかれないかということで、「老いたく」をテーマに地域支援連絡会を開催しました。前半は、ご高齢者の方や、ご家族からの日頃の相談の中であった心配事の内容を解説した後に、老いたくのきっかけ作りの道具として、もしばなカードを参加者の方々と行いました。ゲーム感覚で自分の死生観がわかるので、老いたくを話し合うきっかけになると好評でした。



けやき苑内1階



☎ 0422-34-6536

【担当地区】三鷹市
井口・深大寺
野崎2～4丁目

いのじんニュース

井口4丁目の都営住宅集会室で行なわれている「4丁目体操」で、講師の田中ヨウ子さんは、参加者が90歳を迎えるエクササイズ用のピンクのボールをプレゼントしています。この度、初めて95歳の参加者が誕生して、シルバーボールをプレゼントしました。100歳になるとゴールドのボールがもらえるそうです。皆さん目指せゴールド！！