

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

地域の方をお招きして福祉セミナーを開催！

令和4年11月3日

『東京弘済園まつり』で、三部構成の福祉セミナーを行いました。

第一部では、「身寄りのない花子さんが地域で暮らしていくために」というテーマで、一人暮らしの花子さんが、ある日病気になったことで思いもよらぬ困り事や心配事に見舞われた時にどのような制度が利用出来るのか、劇団包括の寸劇と専門家（司法書士）による解説を行いました。

第二部で、「人生会議トランプ」を使ってパパ抜きをしながら、「もしもの時のこと」についてグループで話し合いをしました。人生の最期の時期の過ごし方や医療やケアの希望、家族の心配事など、なかなか家族とも話す機会の少ないことを考えるきっかけになったと思います。

第三部は、フレイル（虚弱な状態）を予防して、いつまでも健康で過ごすための講義を聞いて、三鷹市が作成した「うごくっと体操」で、皆さんと一緒に身体を動かしました。



「うごくっと体操」の様子

多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。



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



劇団包括による寸劇の様子

三鷹市西部地域包括支援センター

「まちづくりプランナーになろう」講話



講話の様子

にしみたか学園（井口小・第二小）6年生の授業の一環で、地域の機関や店舗が担っている仕事内容を伝える事で、子ども達が自ら主体的にまちづくりを考えるという取り組みに協力しています。昨年度から西部包括から、地域の障がいや介護問題、認知症などの啓発を通じて、地域の実践を伝える機会となっています。



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

いのじん終活セミナー報告

～備えて安心！ 私の老後とその先のこと～

令和4年12月14日にセミナーを開催し、今回のテーマは「終活」。講師は(株)OAGライフサポートの行政書士の方をお招きしました。老後に備えるにあたり、どう過ごしたいかを考え、自分に代わって意思決定する人に託す事が必要である事をお話いただきました。亡くなった後の事だけでなく、認知症や病気等さまざまな場面を事前に考えて、誰かに託しておく事が大切だということを伺え、とても関心深い内容でした。



のぞみサロン&いのじん保健室では、令和4年12月19日に作品展が行われました。地域の昔の写真や個性的な手芸品などが展示され、参加者の方々が作品にまつわる思い出話に花を咲かせて鑑賞を楽しみました。

※写真は井口5丁目のものです。

