

# 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

地域と一緒に活動して下さる方、募集しています！

三鷹市では「認知症にやさしいまちづくり」を推進しています。認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる、そんなまち(三鷹)はどんなまちでしょうか？皆さんのご意見やお知恵をお借りしながら、認知症についての理解を深められるような活動ができたらと考えています。

### 「オレンジ色の花いっぱいプロジェクト(仮称)」

認知症啓発のシンボルカラーである「オレンジ」。そのオレンジカラーの花を街中に咲かせませんか？



マリーゴールド、コスモス、キンセンカ…  
オレンジ色の花で三鷹を埋め尽くすプロジェクトを構想中です。  
花の種を植えて苗をつくり、ポットに植え替えたオレンジ色の花の苗を地域の方に、お店に、施設に、学校にお配りする。  
そんな活動を一緒にして下さる方、もちろん企画から参加できるよという方、大募集中です。

弘済ケアセンター内



☎ 0422-48-8855

【担当地区】三鷹市  
牟礼・北野  
新川2～3丁目

福祉セミナー(寸劇)

### 「花子さんの終活ものがたり」

令和6年も東京弘済園まつりに花子さん登場！「最後まで自分らしい人生を送るために、今できること」をご来場いただいた方々と一緒に学び、考える機会となりました。恒例の健康測定も大盛況。食生活と適度な運動を心がけ元気に過ごしましょう！

## 三鷹市西部地域包括支援センター

地域支援連絡会で在宅避難について意見交換



井口コミセンの体育館を使って多くの方々が参加！



熱心な立ち上がって作業！



地図を見ながら地域を知る！

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

包括圏域の住民と医療・介護の専門機関の皆様と一緒に、年に2回地域支援連絡会を開催しつつ、相互理解が出来るように企画しています。

令和6年9月に『高齢者の在宅避難-地域での助け合いについて考えよう-』というテーマで、災害時の在宅避難を考えました。住民と専門職と一緒に西部地区の地図を広げて災害時の地域資源や地域の特徴など意見を出し合いました。共に課題を考える作業を通じてお互いに顔の見える関係を作る機会にもなりました。

### 井口コミセンにて老い支度講座を開催

「最後まで自分らしく生きたい。子どもに負担をかけたくない…」今だからできることを一緒に考えてもらうための「老いじたく講座」を令和6年9月に井口コミュニティー・センターで行いました。この取り組みは三鷹市地域包括支援センター社会福祉士会が主催で終活について啓発の一環として行っているものです。社会福祉士による講話の後、「もしバナゲーム」というカードゲームを通じて自分の大切にしたいものは何かを整理していくワークも一緒に行いました。終活については地域の方からの関心も強く、参加くださった方々からは、介護サービスや延命医療のこと、成年後見制度や亡くなった後のことなどもっと詳しく聞きたいというご意見をいただきました。

