

## ちょこっとサービス支えあい

荷物の移動、水やりなど、ご近所のちょっとした困りごとお手伝いします！

平成19年11月から開始した「ちょこっとサービス支えあい」は、井の頭に暮らす方々の日常生活でのちょっとした困りごとを地域の住民がお手伝いする取組です。コーディネーターと協力員を配し、あらかじめ利用登録をした方に10分100円（最大50分まで）でお手伝いします。お気軽にご相談ください。

業者に頼みづらい  
ことでもOKね

【お手伝い例】

- ・電球や電池の交換
- ・植木の水やり
- ・ビン、缶のふた開け
- ・台所周りの整理
- ・その他応相談

手軽な金額で  
助かるよ！



利用するには事前登録が必要です。（登録要件があります）まずは

コーディネーター(受付)にお電話を！ 受付時間：午前9時～午後4時(土・日・祝日を除く)

井の頭1・4・5丁目にお住まいの方は 080-8826-8977

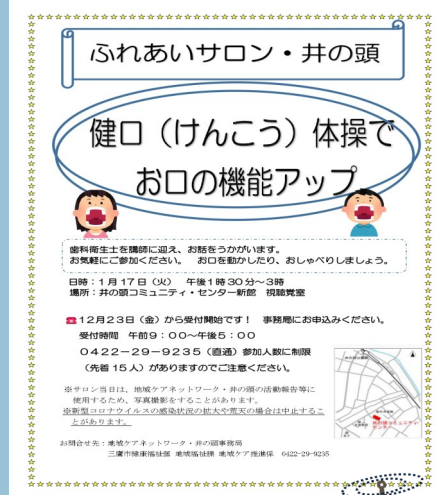
井の頭2・3丁目にお住まいの方は 080-2377-1240

## ふれあいサロン・井の頭

令和4年度

平成18年から、地域住民の生活の中での困りごとの相談をお受けすることにより、サービスや専門の窓口につなげるお手伝いをする相談サロンを開催してきました。

サロンは、コロナ禍を経て、茶話会を止め、令和5年度からは、定期的で開催しています。



## 井の頭見守りネットワーク みまもるん

井の頭見守り  
ネットワーク  
くみまもるん



地域全体でゆるやかに見守りあい、住民の異変に気付いた場合は、市に設置されている専用電話（安心見守り電話）か井の頭地域福祉支援センターに連絡・相談し、速やかに対応できるしくみです。

子どもから高齢者等の【気になる異変】の連絡先

高齢者の【気になる異変や健康不安など】の相談先

三鷹市安心見守り電話

第2の救急になれ

0422-29-9270

(24時間対応)

井の頭地域福祉支援センター

(井の頭コミュニティ・センター新館1階)

0422-24-7335

(火～金 午前10時～午後4時30分)

# 「地域ケアネットワーク・井の頭」 設立20周年記念誌

住み慣れた「井の頭」でいつまでも健やかに

若葉フォトクラブ 大倉氏撮影

「地域ケアネットワーク・井の頭」は、平成16年10月に三鷹市において最初に設立された地域ケアネットワークです。井の頭地域にお住まいの方々が、住み慣れたこのまちでいつまでも心豊かに生活が続けられるよう、地域の新たな支えあいを目指して設立されました。

設立20周年を迎えるに当たり、「地域ケアネットワーク・井の頭」の活動を知っていただけるよう、記念誌を作成しました。この機会に是非、ご覧ください。



「地域ケアネットワーク・井の頭」設立20周年を迎えて

ケアネット・井の頭は、平成16年10月に設立し、この度20周年を迎えることができました。ケアネット・井の頭では、ご近所のちょっとした困りごとをお手伝いする「ちょこっとサービス支えあい」をはじめ、住民の異変に気付いた際に、市の「安心見守り電話」や井の頭地域福祉支援センターと連携し、速やかに対応するための、地域全体での見守りの仕組みである井の頭見守りネットワーク（愛称：みまもるん）など、独自の取り組みを展開してきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、活動を休止せざるを得ない時期もありましたが、こうした地域に根差したさまざまな活動ができてるのは、ケアネット構成員をはじめ地域の皆様のご支援ご協力の賜物だと感謝しております。

これからも「地域の支えあいを目標に、世代を超え、皆様とともに活動を行ってまいりますので、引き続きご支援ご協力をいただき、30周年、40周年を迎えられますよう、よろしくお願いいたします。

地域ケアネットワーク・井の頭 会長 鈴木 弘七



「地域ケアネットワーク・井の頭」設立20周年を祝して

ケアネット・井の頭が設立20周年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

ケアネット・井の頭は、平成16年10月に市内で最初の地域ケアネットワークとして設立され、着実に活動を進めてこられました。

活動件数が2,000件を突破している「ちょこっとサービス支えあい」や見守りネットワークを積極的に実施する「みまもるん」など、皆様の活動が多くの地域の方々の支えとなっていることを心強く感じております。

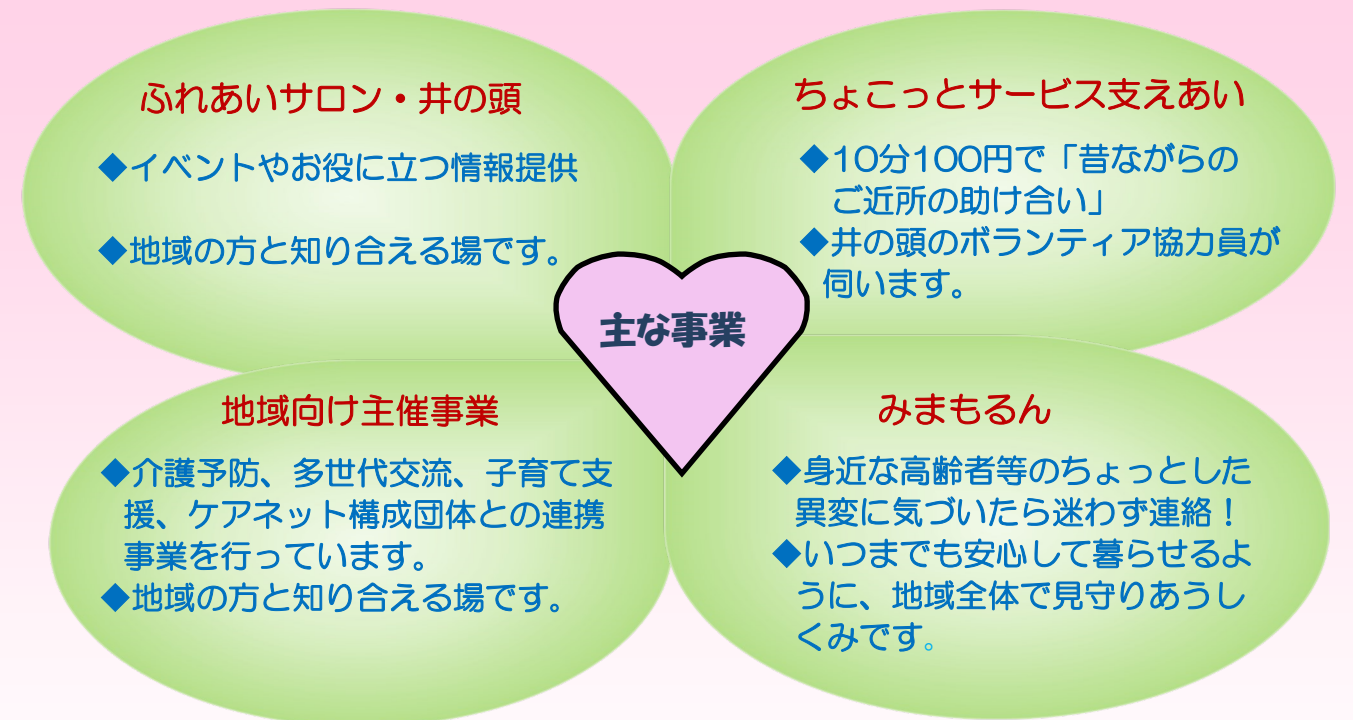
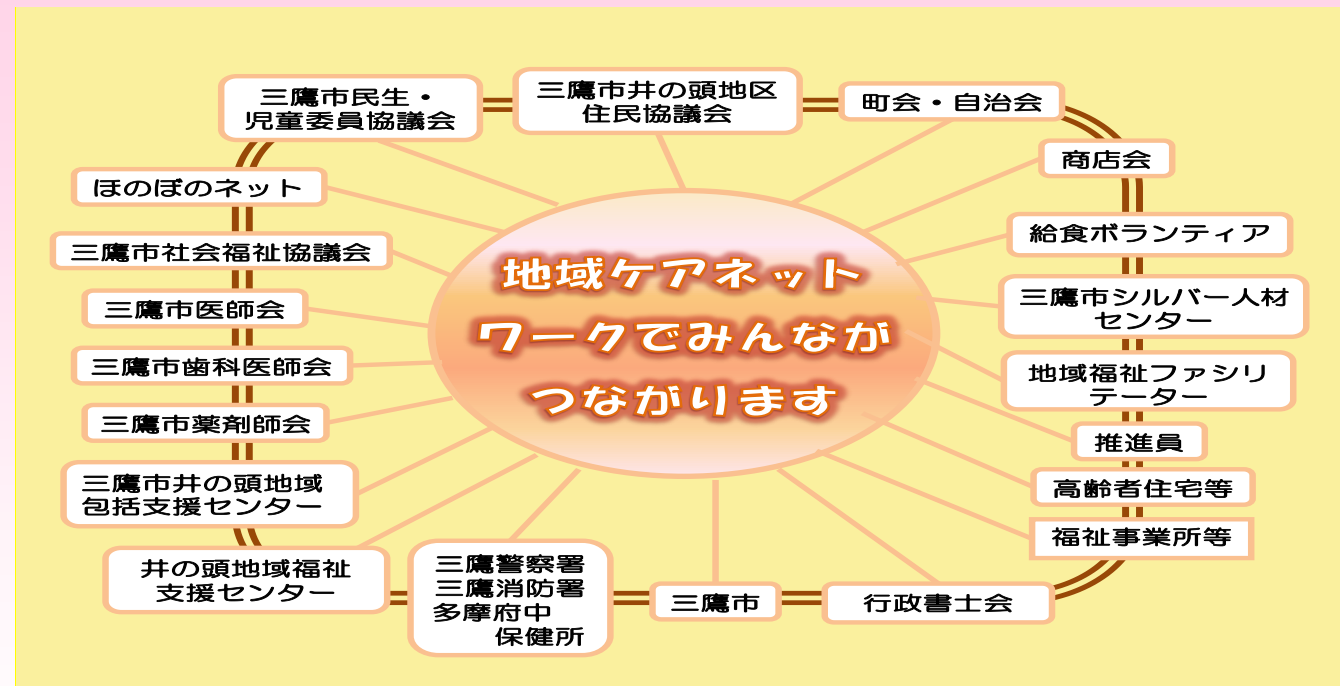
これからも三鷹市は、自治体としての責務を果たしつつ、「高福祉のまち」の実現のため、市民・事業者・関係機関等との協働により、地域ケアネットワーク推進事業をはじめとする共助のまちづくりを推進してまいります。

結びに、ケアネット・井の頭のますますのご発展と皆様のご活躍を祈念し、設立20周年に当たってのお祝いのことばといたします。

三鷹市長 河村 孝



## 地域ケアネットワーク・井の頭 ネットワーク概念図



## ケアネット井の頭20年間のあゆみ

(活動年表＜抜粋＞)

※令和元年度～令和4年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、活動規模を縮小

| 年 度                                                           | 平成16年度                                                                                          | 平成17年度          | 平成18年度                       | 平成19年度                                      | 平成20年度                                                                     | 平成21年度           | 平成22年度                                         | 平成23年度                                                                                                                   | 平成24年度                       | 平成25年度                                                | 平成26年度<br>(10周年)                                                                                            | 平成27年度                                                                            | 平成28年度                                          | 平成29年度                                                | 平成30年度                                                     | 平成31年度<br>(令和元年度)                                                                                                                                                          | 令和2年度                                                                                                                                  | 令和3年度                                      | 令和4年度                                                     | 令和5年度                     |        |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|--------|
| 居場所づくり<br>(サロン)                                               | ケ<br>ア<br>ネ<br>ッ<br>ト<br>・<br>井<br>の<br>頭<br>設<br>立<br><br>平<br>成<br>一<br>六<br>年<br>一<br>〇<br>月 | 「相談サロン」<br>スタート |                              | 井の頭地区公<br>会堂・東部地<br>区公会堂にて<br>移動相談サロ<br>ン開催 |                                                                            |                  | 「ふれあいサ<br>ロン・井の頭」<br>に変更<br>午前：相談受付<br>午後：茶話会  | 「ふれあいサ<br>ロン・井の頭」<br>茶話会とする<br><br> |                              | 「ふれあいサ<br>ロン・井の頭」<br>茶話会＋イベ<br>ントとする<br>第1弾ふれあ<br>い寄席 | ・おひなさまサ<br>ロン他<br><br> | ・認知症サポー<br>ター養成講座<br>・歌声サロン他                                                      | ・認知症サポー<br>ター養成講座<br>・ふれあい寄席<br>・おひなさまサ<br>ロン 他 | ・歌声サロン<br>・ふれあいボリス<br>・「口は健康の入口<br>～誤嚥や窒息を予<br>防しよう」他 | ・江戸小唄と七夕<br>飾りづくり<br>・マジックショー<br>・カルタ大会他                   | ・歌声サロン<br>・コカリナの演奏と歌<br>・寸劇「高齢者の消費<br>者被害」他<br>※3月は新型コロナウ<br>イルス感染症の<br>影響で中止                                                                                              | 新型コロナウ<br>イルス感染症の影<br>響で中止                                                                                                             | 新型コロナウ<br>イルス感染症の影<br>響の影響で1回開催<br>・うごとっ体操 | ・ふれあいボ<br>リス<br>・ひだまり体操                                   |                           |        |
| 高齢者の日常生<br>活における<br>ちょっとした困り<br>ごとの手助け<br>(ちょこっとサー<br>ビス支えあい) |                                                                                                 |                 |                              |                                             | ・7月「ちょこっ<br>とサービス支<br>えあい」<br>名称決定<br>・10月協力員<br>説明会・登録<br>会開催<br>・11月事業開始 |                  |                                                | 協力員交流会                                                                                                                   | ・コーディネー<br>ター2人体制<br>・協力員交流会 | コーディネー<br>ター3人体制                                      |                                                                                                             |                                                                                   | ちょこっとサービ<br>ス支えあい事業<br>「あり方検討委<br>員会」立ち上げ       |                                                       | 情報交換会                                                      | 利用登録者アン<br>ケート実施                                                                                                                                                           | 協力員意見交換会<br>※新型コロナウイ<br>ルス感染症の影響で<br>活動休止期間あり                                                                                          | 室内作業は<br>原則中止                              | 室内作業は原<br>則中止                                             | 室内作業は原<br>則中止             | 室内作業再開 |
| 構成員のレベル<br>アップ                                                |                                                                                                 |                 | ワークショップ<br>「地域住民によ<br>る課題把握」 | 学習会「地域<br>福祉における<br>個人情報」                   | 福祉・災害時<br>マップ学習会                                                           | 学習会「認知<br>症」とは   | ワークショップ<br>「5年間の活動<br>を振り返り今<br>後の活動を感<br>考える」 |                                                                                                                          | 子育て相談対<br>応研修会               | 学習会「高齢<br>者の見守りの<br>しくみづくりに<br>ついて」                   |                                                                                                             |                                                                                   | 学習会「地域包<br>括ケア」と「介護<br>保険制度」                    | 学習会「これか<br>らの地域ケア<br>ネットワーク・井<br>の頭について考<br>えてみよう」    | 学習会「調布ゆうあ<br>い福祉公社」の生活<br>支援コーディネー<br>ト事業「ちょこっ<br>とさん」を知ろう | 学習会「ケアネット・<br>井の頭設立15周年<br>を振り返り、今後を考<br>える」                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                            |                                                           | 学習会「災害時<br>の孤立を防ぐた<br>めに」 |        |
| 地域向け事業・<br>講座                                                 |                                                                                                 |                 |                              |                                             |                                                                            | 認知症サポー<br>ター養成講座 |                                                |                                                                                                                          |                              | 認知症予防講座                                               | ・ミニ講座「在<br>宅福祉サービ<br>スについて」<br>・ミニ講座「正<br>しく知ろう！<br>認知症」                                                    | ・ミニ講座「わ<br>が家の防災力<br>アップ講習会」<br>・ミニ講座「金<br>銭トラブルから高<br>齢者を守る正しい<br>知識と地域の見<br>守り」 | 認知症サポー<br>ター養成講座                                |                                                       | 井の頭ふれあい・<br>サマーコンサート<br>(市立第三中学校吹<br>奏楽部)                  | ・講座「認知症と<br>ともによりよく<br>生きる」<br>・井の頭ふれあ<br>いサマーコン<br>サート(市立第<br>三中学校吹奏<br>楽部)他<br><br> | ・わくわく測定会<br>・高齢者の運動のポ<br>イントとストレッチ<br>の実践<br><br> |                                            | 「気軽に筋力<br>トレーニング！」<br>体力UP講座<br>&野菜充足度<br>チェック、血管<br>年齢測定 |                           |        |

地域ケアネットワーク・井の頭のことを地域の皆さまに知っていただけるよう、コミセンまつりやシルバーとこどもまつりへの展示参加やサロンのチラシを構成員がポスティングしています！



「みまもるん」のパンフレットを作成し、「地域で見守り 見守りサポーター養成講座」を実施しました。

