

# 認知症や介護を学ぶ

## 【くらしの教室】



軽度認知障害や認知症と、どうつきあっていけばいい？認知症がある人も、周囲の人も、誰もが暮らしやすくなる、ちょっとしたヒントや暮らしの工夫を紹介しています。ティータイムには、参加した人同士や専門職の人とざっくばらんに話したり情報交換しながら、「知る」だけでなく「人の繋がりをつくる」「これからの暮らしをつくる」場になっています。参加費無料、認知症がある人もそうでない人も、誰でも気軽にご参加ください。

**お問い合わせ**：のぞみメモリークリニック TEL:0422-70-3880

## 【認知症にやさしいまち三鷹】

三鷹市では、認知症の人や家族を温かく見守っていただける地域をつくる「認知症にやさしいまち三鷹」の取り組みを推進しています。

### <毎年イベントを開催しています>

#### イベントの主旨

- \*誰もが「認知症」を身近なこととして感じる
- \*ためらわずに医療につながる
- \*気軽に周りの人や相談機関に打ち明けられる

三鷹市が目指す「認知症にやさしいまち」の具体的な情報を発信するほか、専門家による講演や多職種・地域の人たちのお話を直接聞くことができます。

### <認知症サポーター養成講座>



三鷹市では「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かい目で見守る「地域の応援者」です。認知症サポーターは、講座で得た知識を友人や家族に伝えたり、認知症になった人やその家族の気持ちを理解するように努めるなど、自分ができる範囲で活動されています。

町会や自治会、商店会や老人クラブ、会社の研修など地域の集まりへ認知症サポーター養成講座の講師を派遣します。

**参加費**：無料

**所要時間**：1時間～2時間

**お問い合わせ**：三鷹市高齢者支援課 TEL:0422-45-1151 (内線2621～2624)

各地域包括支援センター（裏表紙参照）

# 困ったときの 手助けがほしい

## 《生活のお手伝い》

※利用には条件があるのでそれぞれお問い合わせください

### 食事

#### ■ふれあい型食事サービス

(配食型) 週1～2回、昼食または夕食を届けます。  
(会食型) 上連雀地区公会堂(第1・3土曜日)、三鷹駅前コミュニティ・センター(毎週木曜日)

#### ■毎日型配食サービス

毎日、昼食と夕食を届けます。1食400円です。  
**地域**：大沢・野崎・井口・深大寺、および上連雀7・8・9丁目にお住まいの方に限ります。

**申込・お問い合わせ**：三鷹市高齢者支援課  
TEL:0422-45-1151 (内線2626)

#### ■事業団の食事サービス

昼食・夕食を365日休みなく希望日に配達。手渡し。安否確認も行います。

**対象**：三鷹市在住の高齢・障がい・病弱等で、日常生活に手助けを必要とする方

**利用会員会費**：1世帯 月300円

**費用**：1食760円〔メニューは管理栄養士作成〕

**申込・お問い合わせ**：三鷹市社会福祉事業団  
在宅福祉サービス  
TEL:0422-43-8804

### ゴミだし

#### ■ふれあいサポート事業

収集日に合わせ、ごみを搬出するごみ出し支援をします。希望者には安否確認を行います。

**対象**：介護保険の区分が要介護2以上である者のみで構成される世帯や身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1級又は2級である者のみで構成される世帯。

**申込・お問い合わせ**：三鷹市ごみ対策課  
TEL:0422-45-1151 (内線2535)

### 家事など

#### ■訪問介護

ホームヘルパーが訪問して、食事、入浴、排泄の介助や、炊事、掃除、洗濯といった家事などの日常生活の手助けを行います。

**お問い合わせ**：各地域包括支援センター（裏表紙参照）

#### ■協力会員による日常生活のお手伝い

**対象**：三鷹市在住の高齢・障がい・病弱等で、日常生活に手助けを必要とする方

**費用と内容**：利用会員会費 1世帯 月300円

#### ・生活支援サービス

1時間1000円〔家事、通院の付き添い等〕

#### ・短時間サービス

15分300円〔ゴミだし、洗濯物の取り込み、水遣り等〕

**申込・お問い合わせ**：三鷹市社会福祉事業団  
在宅福祉サービス  
TEL:0422-43-8804

### 《その他》

#### ■徘徊高齢者等位置情報確認システム

徘徊高齢者などの位置情報の提供が受けられる端末機を貸し出します。月額216円です。

**申込・お問い合わせ**：三鷹市高齢者支援課  
TEL:0422-45-1151 (内線2626)

#### ■電話訪問

週1回電話をかけ、安否の確認やお話し相手をします。

**お問い合わせ**：三鷹市社会福祉協議会  
ボランティア・地域福祉推進係  
みたかボランティアセンター  
三鷹市上連雀8-3-10  
TEL:0422-76-1271

#### ■傾聴ボランティアの派遣

ひとり暮らしの高齢者等を対象に月に1～2回訪問し、1時間程度お話をお聴きします。

**申込・お問い合わせ**：三鷹市地域福祉課地域ケア推進係  
TEL:0422-45-1151 (内線2665)

# 認知症の方や家族が ほっとできる場

## 認知症の方や家族が参加できる場

### ●認知症家族のサロン

日時：毎月第3木曜日 13時30分～16時

場所：みたかボランティアセンター 上連雀8-3-10

参加費：茶菓代100円

お問い合わせ：みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）TEL:080-6627-3551（担当：石村）

### ●みたか・オレンジカフェ

#### ①昼どきオレンジカフェ

日時：毎月第1水曜日 14時～16時 場所：グループリビング みたかの家 下連雀4-5-19

#### ②夕どきオレンジカフェ

日時：毎月第4火曜日 19時～21時 場所：東郷医院 下連雀3-34-13 5階

#### ③駅前オレンジカフェ

日時：毎月第4水曜日 14時～16時 場所：みたかスペースあい 下連雀3-28-20 三鷹中央ビル



参加費：茶菓代100円

お問い合わせ：みたか・認知症家族支援の会（みたかNFS）  
TEL:080-6627-3551（担当：石村）

認知症当事者の方（ご本人）のおいでを歓迎します。  
ご家族はもとより、どなたでもおいでください。

### ●オレンジカフェ結（ゆう）

日時：毎月第3金曜日 14時～16時

場所：深大寺2-40-23（みのりランド）

参加費：200円

お問い合わせ：東京リハビリ訪問看護ステーション TEL：0422-70-1217  
FAX：0422-70-1218（担当：星谷、川島、扇）



### ●むらさき・カフェ

日時：毎月第1水曜日 14時～15時（1月～3月は休み） 場所：みたか紫水園 新川5-6-31

参加費：100円 お問い合わせ：みたか紫水園 TEL：0422-40-7201

## 介護する家族や支援者のための場

### ●認知症介護者談話室

日時：毎月第4火曜日 13時～15時

場所：元気創造プラザ

### ●男性介護者交流会

日時：6、9、12、3月の第1土曜日 13時～15時

対象：男性介護者、男性介護経験者

場所：おむすびハウス 下連雀1-10-20



### ●6丁目介護者ひろば

日時：毎月第4金曜日 13時～15時

場所：みんなの家6丁目 篠原病院敷地内 下連雀6-13-10

### ●介護者ひろば どんぐり山

日時：毎月第1火曜日 13時30分～15時30分

場所：三鷹市立特別養護老人ホームどんぐり山 1階食堂 大沢4-8-8



### ●介護者ひろば おれんじ新中

日時：毎月第2木曜日 13時30分～15時30分

場所：元気ひろば おれんじ 中原3-1-65

### ●介護者ひろば ピアいのかしら

日時：毎月第4水曜日 10時～12時

場所：ピアいのかしら 井の頭2-13-6

### ●介護者ひろば けやき苑

日時：毎月第3木曜日 13時30分～15時30分

場所：三鷹市高齢者センターけやき苑 1階食堂  
深大寺2-29-13

### ●介護者ひろば 恵比寿苑

日時：毎月第3金曜日 10時～12時

場所：三鷹市特別養護老人ホーム恵比寿苑  
1階会議室 牟礼1-9-20

### ●介護者カフェ 星と風

日時：毎月第3水曜日 13時30分～15時30分

場所：星と風のカフェ 下連雀3-8-13

参加費：100円



参加費：無料（介護者カフェ 星と風を除く）

お問い合わせ：三鷹市社会福祉協議会 在宅サービス係 TEL:0422-79-3505