

地域で元気に 過ごしたい

地域にはサロンや自主グループ等がいろいろあります。認知症の有無に関わらず積極的に地域に出かけて自分に合う仲間や場を見つけましょう。

●ケアネットで開催している地域サロン

7つの地域ケアネットワークでは、各コミュニティ・センターで、地域みなさんが気軽にお茶やお菓子、おしゃべりを楽しめる居場所としてサロンを開催しています。各ケアネットのサロン実施日程は下表のとおりです。ぜひ、お気軽にお越しください。

サロン実施予定

開催時間はいずれも午後1時30分～3時30分

サロン名	曜日	場所
ふれあいサロン・井の頭	奇数月の第1火曜日	井の頭コミュニティ・センター
しんなかサロン	第4木曜日	新川中原コミュニティ・センター
地域のほっと・スペース よってらっしゃい・にしみたか	第4月曜日	井口コミュニティ・センター
ひだまりサロン・東部	第1水曜日	牟礼コミュニティ・センター
連雀サロン	第3火曜日	連雀コミュニティ・センター
駅前 風のサロン	不定期	三鷹駅前コミュニティ・センター
サロンおおさわ	不定期	大沢コミュニティ・センター

※詳細はチラシ及び広報紙等でお知らせいたします。

〈地域ケアネットワーク（ケアネット）とは〉

子どもから高齢者まで、誰もが住み慣れた地域で安心していきいきと暮らせる共助のまちづくりを目指し、7つのコミュニティ住区ごとに活動しています。各地域で活動している住民協議会、町会・自治会、老人クラブ、民生・児童委員、ほのぼのネットやボランティア団体等と専門・行政機関がゆるやかに連携し、地域サロンや見守り・支え合い、多世代交流等さまざまな活動に取り組んでいます。

お問い合わせ：三鷹市地域福祉課地域ケア推進係（市役所2階22番窓口）
TEL:0422-45-1151（内線2662～2664）

●ほのぼのネット

住みなれた地域で、誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくりを目指して、「ほのぼのネット員」が近隣のゆるやかな見守り活動を通し、時には悩みごとの相談相手となり、生活の手助けをする活動【ほのぼのネット活動】を行っています。



おもな活動は

- ・高齢者や子育て中の方などを対象としたお茶会、お食事会、バスハイク
- ・身近なテーマで講座（講演会）、講習会を開催
- ・お話や相談相手、見守りなど



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

●介護予防自主グループなど

生活支援コーディネーターが地域の中でお互いを支えあえるような地域づくりに取り組んでいます。地域包括支援センターや地域の方々が行っている自主グループが市内にはたくさんあります。



お問い合わせ：各地域包括支援センター（裏表紙参照）
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

●介護予防教室

◆はつらつ体操（市内7地域にクール制で随時開催しています）

イスを使ってできる体操や筋力アップトレーニングなど、転倒予防や認知症予防を目的とした介護予防教室です。日常生活の中で習慣的に介護予防できることを目指します。

◆その他の教室

認知面をトレーニングする教室や、お口の機能向上のための話や体操、低栄養を予防する食事のとり方などの教室です。

お問い合わせ：三鷹市健康推進課 TEL:0422-45-1151（内線4224・4225）

●出前講座

市民10人以上で構成するグループに、希望するテーマに合わせた講師を派遣します。

テーマ (例)：転倒・骨折予防 (講師：健康運動指導士など)
誤嚥性肺炎の予防法やお口の機能向上について (講師：歯科衛生士)
低栄養を予防するための食事について (講師：管理栄養士)
健康診断の検査値の見方

お問い合わせ：三鷹市健康推進課 TEL：0422-45-1151 (内線4224・4225)

●いきいき健康講座

運動や口腔の健康増進、認知機能低下、フレイル予防に関するさまざまなテーマで講座を行います。

お問い合わせ：三鷹市健康推進課 TEL：0422-45-1151 (内線4224・4225)

●健康栄養歯科相談

より健康で過ごせるために、生活の見直しに関する個別の相談を行います。食べること (意欲や食べ方) や体重が減ること、お口の機能 (むせ・口渇・滑舌低下) に関する相談も受付けています。

お問い合わせ：三鷹市健康推進課 TEL：0422-45-1151 (内線4224・4225)

●介護保険のサービス【デイサービス/通所リハビリ/訪問リハビリなど】

介護保険の申請またはみたか日常生活チェックシートを行って利用できるサービスもあります。ご本人の身体状況や生活状況に合ったサービスを選ぶことができます。

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)



仕事を続けたい

●60歳以上の方の社会参加

高齢になっても仕事をしたい方や、地域のボランティア活動に関心がある方の相談をお受けしています。

お問い合わせ
三鷹市シルバー人材センター
TEL：0422-48-6721



お金のことが心配

自分のことを自分で決めたい



●治療費について心配な方

自立支援医療制度 (精神通院医療) によって、精神科通院医療費の負担軽減が図れます。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ：三鷹市障がい者支援課 障がい者医療・給付係 (市役所1階14番窓口)
TEL：0422-45-1151 (内線2616)

●生活費について心配な方

生活や就労等でお困りの方に、相談員がご相談に応じます。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ：三鷹市生活・就労支援窓口 (市役所2階23番窓口)
TEL：0422-45-1151 (内線2678・2679)

●お金の管理について心配な方

下記の制度があります。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ：三鷹市社会福祉協議会 権利擁護センターみたか TEL：0422-46-1203

◎地域福祉権利擁護事業

判断能力が一定程度あるものの、必ずしも十分でない方 (契約のできる判断能力は必要です) に、福祉サービスを適切に利用できるような援助、利用者の日常的な金銭管理など、有料で支援を行います。相談 (面接・調査) や支援計画の作成は無料です。

◎成年後見制度

認知症などによって判断能力が低下した方の援助 (財産管理など) を、成年後見人などが行う制度です。



専門相談 (無料)

- ・司法書士が、成年後見制度の説明や利用のための専門的な相談に応じます。
(毎月第2金曜日 午後1時~4時 ※事前予約制)
- ・弁護士が、判断能力が不十分な方に関する権利擁護相談や、福祉サービス利用に際しての苦情など専門的な相談および一般的な法律の問題にも応じます。
(毎月第3金曜日 午後1時~4時 ※事前予約制)

●消費者被害について心配な方

消費者と事業者との間に生じた契約上のトラブルや商品・サービスについての相談など、消費者相談員が様々な消費生活に関する相談をお受けします。詳しくは下記窓口へお問い合わせください。

お問い合わせ：三鷹市消費者活動センター消費者相談室
(月~金 午前10時~正午/午後1時~4時) TEL：0422-47-9042