

「地域ケアネットワーク」について

令和6(2024)年7月発行

三鷹市 健康福祉部 地域福祉課 地域ケア推進係



問合せ先

TEL 0422-29-9235 (直通)

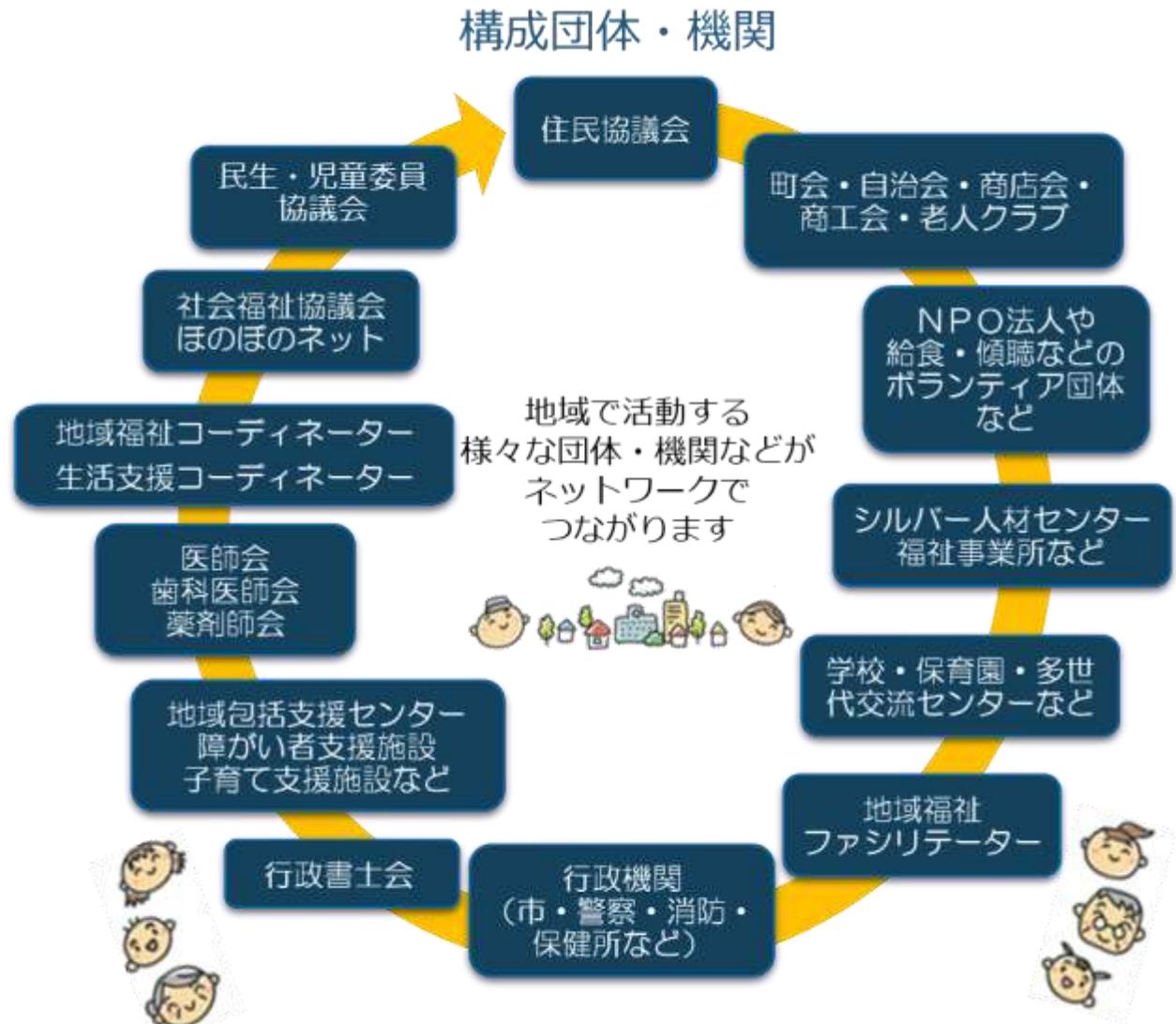
<https://www.city.mitaka.lg.jp>

地域ケアネットワークとは

子どもから高齢者まで誰もが暮らしやすい地域をめざして

地域ケアネットワーク(ケアネット)とは、おおむね中学校区に重なる7つの「コミュニティ住区」を基盤エリアとし、子どもから高齢者までを対象に住民参加の支え合いの仕組みづくりをめざす諸団体・関係機関やボランティアと行政とのネットワークです。

ケアネットでは、地域の課題や、課題解決にむけた協議を行うとともに、地域サロンやちょっとした生活のお手伝いサービスなど、各地域にあった事業を地域が持つ「福祉力」を生かして企画・実施しています。



地域ケアネットワークの主な取組

地域の居場所として

「気軽に参加できるサロン」

主にコミュニティ・センターを会場として開催しているサロンは、地域の皆さんがおしゃべりを楽しみながら情報交換ができる出会いや憩いの場です。時には相談や見守りにつながることもあります。体操や季節の行事なども行われ、赤ちゃんから高齢者、様々な方が参加しています。



子どもと大人と一緒に楽しめる

「遊びを通じた様々な催し」

昔遊び、紙芝居、音楽会など、子どもと親と高齢者世代が、みんなで遊びながら交流できる催しを企画・実施しています。普段の生活では触れ合う機会の少ない、世代の異なる住民同士が知り合い、顔の見える関係をつくることは、地域の安全・安心につながります。

多世代
交流

居場所
サロン

ケアネットの
主な取組

見守り・
支えあい

地域向け
講座

防災・認知症・子育て・
健康づくり・ウォーキングなど

「さまざまなテーマの講座」

地域住民を対象に無料で参加できる講座を開催しています。「防災」「認知症を正しく知る」「赤ちゃん向け」「健康体操」「ウォーキング」など、多彩なテーマで開催しています。知識を学ぶとともに、参加者同士の交流・出会いの場にもなっています。

顔見知りの関係で広がる

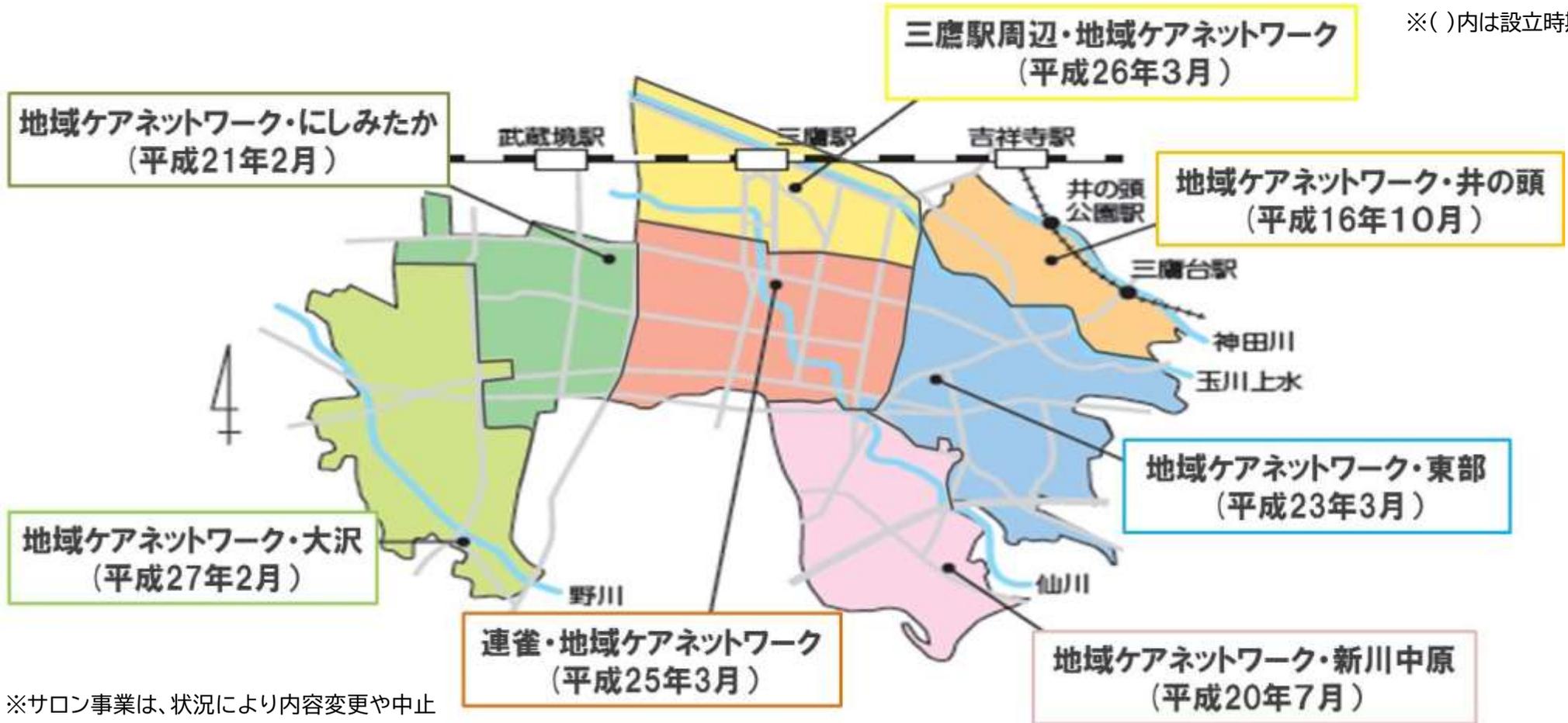
「地域の見守りの輪」

積極的にあいさつをする運動や声かけ、見守りの方法を学ぶ学習会、小さな生活の困りごとや買い物を近所の住民がお手伝いするサービスなど、各ケアネットごとに工夫し、子どもや高齢者などをゆるやかに見守る仕組みづくりを進めています。



各地域ケアネットワークのエリアとサロン事業

※()内は設立時期



※サロン事業は、状況により内容変更や中止となっている場合があります。

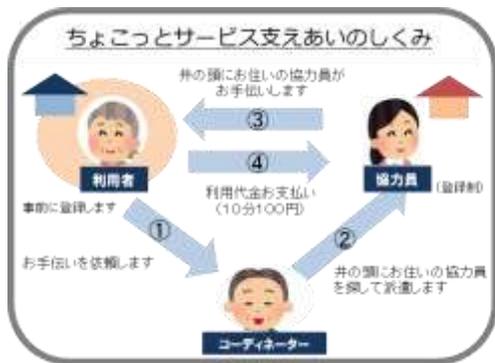
井の頭 ふれあいサロン・ 井の頭	しんなか しんなかサロン	にしみたか よってらっしゃい・ にしみたか	東部 ひだまりサロン・ 東部	連雀 連雀サロン	駅周辺 風のサロン	おおさわ サロンおおさわ
奇数月第1火曜日 午後1:30~3:00 場所:井の頭コミュニ ティ・センター	毎月第4木曜日 午後1:30~3:00 場所:新川中原コ ミュニティ・センター	毎月第4月曜日 午後1:30~3:00 場所:井口コミュニ ティ・センター	毎月第1水曜日 午後1:30~3:00 場所:牟礼コミュニ ティ・センター	毎月第3火曜日 午後1:30~3:00 場所:連雀コミュニ ティ・センター	年10回(おおむね木曜) 午後1:30~3:00 場所:三鷹駅前コ ミュニティ・センター	休止中

地域ケアネットワーク 令和5年度の主な取組 1

ケアネット・井の頭

ちょっとサービス支えあい

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（例：電球や電池の交換、庭の草取り、買い物の手伝いなど）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2人と協力員15人を配し、利用登録をした方に10分100円（最大50分まで）のサービスを提供します。



令和5年度は、利用登録者176人に対し、計156件のサービス提供を行いました。

ふれあいサロン・井の頭

令和5年度は、「ひだまり体操」とおしゃべりの時間を中心に4回開催しました。

懐かしい歌を歌いながら、
軽い体操を行いました。



ケアネット・しんなか

健康ウォーキング

一人では歩けない距離でも、おしゃべりしながら楽しく歩ける、毎回新しい気づきがあると大好評の事業です。令和5年度も力を入れて実施しました。

【ウォーキングのコース】

- 4月 井の頭公園桜ウォーキング
- 9月 秋の神代植物公園彩りウォーク
- 10月 烏山寺町ぶら散歩
- 11月 お鷹の道と武蔵国分寺 黄葉散歩
- 12月 大沢から神代植物公園へ秋色ウォーク



ウォーキング

しんなかサロン

令和5年度は毎月1回、計12回実施し参加者は延べ298人でした。

各月のサロンにも趣向が凝らされ、小学生によるハワイアンダンスの披露や各所からの情報提供など、引き続きしんなか委員を中心とした多彩な企画が実施され、参加者の笑顔があふれました。



しんなかサロン

地域ケアネットワーク 令和5年度の主な取組 2

ケアネット・にしみたか

ラジオ体操会



令和2年度から開始したラジオ体操会を令和5年度も継続実施しました。毎週日曜日の9時から9時30分まで、井口コミュニティ・センターで開催し、雨天などで中止する日もありましたが、スタッフを含めて延べ773人が参加しました。

地域のほっと♡スペース「よってらっしゃい・にしみたか」

令和5年度は、12回開催し、防犯講話、コーラス、江戸小唄や恒例の手話講座などを参加者と一緒に楽しみました。



白ばらコーラスの様子

夏の風物遊び～大人も子どもも☆みんなで遊ぼう！～

西多世代交流センターと共催で開催しました。

7月26日に同センター内に遊びのコーナーを設ける方法で行いました。折り紙、紙芝居、割りばし鉄砲など様々な遊びをとおして、高齢者をはじめとする大人と地域の子どもの交流を図りました。



紙芝居に夢中な子どもたち

ケアネット・東部

ひだまりサロン・東部

全10回開催し、参加者は延べ89人でした。

ひだまりサロン恒例の「ひだまり体操」やおしゃべりの時間などを企画しており、参加者から「いつも楽しみにしている。」など好評のお声をいただいています。



ひだまり体操

赤ちゃんの応急救護講習会

三鷹消防署にご協力いただき、応急救護講習会を開催しました。当日は、24人の保護者と子どもが参加しました。夫婦でのご参加も多く、熱心に取り組まれている様子が印象的でした。



講習を受ける参加者

認知症キッズサポーター養成講座

東多世代交流センターと共催で開催しました。

当日は、15人の親子が参加し、認知症の方への接し方や考え方を学びました。子どもたちも真剣に話を聞いている様子が印象的でした。



熱心に話を聞く参加者

地域ケアネットワーク 令和5年度の主な取組 3

連雀・ケアネット

連雀サロン

令和5年度は、連雀サロンを全12回開催し、延べ206人が参加しました。地域の皆さんのご協力により音楽や体を動かすものなど様々なお楽しみ企画を実施しました。



ヘルマンハーブ演奏会



みんなで体操

ここイク講座In連雀 第4弾「乳幼児の防災の話」

災害時にも役立つふれあい遊びや防災バッグの紹介、民生・児童委員の紹介などを行いました。

参加者からは、「早速我が家の防災バッグづくりに活かしたい。」「子どもの成長にあわせて都度、中身を見直す必要を感じた。」といった感想がありました。

参加者、スタッフからも好評だったため、令和6年度にも再度実施する予定です。



風呂敷の使い方紹介

駅前周辺・ケアネット

駅前 風のサロン

体操や演奏会などをサロンを全10回実施することができ、地域の方との交流につながりました。



筋肉体操



すずらんコーラス



夏まつり えんにち

設立10周年記念事業

三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク設立10周年記念式典を開催しました。記念企画として、合同連による阿波踊りが披露され、会場全体で大いに盛り上がりました。

また、委員が約1年間かけて、「にこにこマップ」や「防災マップ」、10年間のあゆみなど、これまでのケアネット活動を記載した記念誌を発行しました。



祝 10周年 記念誌「風」



記念企画 阿波踊り

地域ケアネットワーク 令和5年度の主な取組 4

ケアネット・おおさわ

防災ウォーク

大沢地区の地域防災を学ぶことを目的に、開催しました。

実際に避難ルートを歩いて災害時に使用する施設を確認しました。非常食の提供等も行いました。



地域の防災拠点を見学

私の避難プランをつくろう！

市防災課と地域福祉課職員の説明を聞いたのち、個別避難計画の様式を使用し、発災を想定した場合の避難所へのルートや避難計画を作成しました。



避難計画作成

アンガーマネジメント講座

地域向け講座として、専門の講師を招き、アンガーマネジメント講座を対面とオンラインのハイブリットで開催しました。怒りの感情をコントロールする内容は、特に子育て世代から反響がありました。



アンガーマネジメント講座

