

「あんしん歩行エリア」整備事業が始まります...2
秋の交通安全講習会のお知らせ.....2
緑のボランティア講座受講生募集.....3
コーチング塾入門受講生募集.....3
介護慰労金を支給します.....6
77歳の方に敬老金を贈呈します.....6
ちどりこども園(仮称)運営・整備概要が確定...7
第53回市民文化祭参加者募集.....7

ご利用ください 介護予防事業

4月から介護保険法が改正され、介護を受ける人や介護度が重い人を増やさないようするため、「介護予防」の視点が重視されることになりました。

これにより、市では地域包括支援センターを介護予防事業の拠点とし、高齢者の方が住み慣れた地域で元気に、自立して生活し続けることを支援するさまざまな事業を行っています。

今は生活に大きな支障がなくても、年齢を重ねるに従って、生活に不便な点が出てくるものです。基本健康診査などの結果、医師から地域包括支援センターを勧められた方は、「そうなる前に」ご利用ください。

⇒ 高齢者支援室 ☎内線2622
総合保健センター ☎46-3254

地域包括支援センター

地域包括支援センターとはどんなところですか？

保健師などの専門家が相談に応じながら、介護予防が必要かどうかを決定し、その方にあった介護プランを作成します。

地域包括支援センター	連携する在宅介護支援センター	該当する住所の方
弘済園 下連雀5-2-5 ☎48-8855	けやき苑 深大寺2-29-13 ☎34-5440	井口、深大寺、下連雀1・2・5・6丁目、新川1・4~6丁目
はなかいどう 牟礼6-12-30 ☎44-7400	恵比寿苑 牟礼1-9-20 ☎48-4933	井の頭1~5丁目、北野1~4丁目、新川2・3丁目、牟礼1~7丁目
野村病院 下連雀8-3-6 ☎40-2635	どんぐり山 大沢4-8-8 ☎33-2287	大沢1~6丁目、上連雀6~9丁目、下連雀7~9丁目、野崎1~4丁目
太郎 下連雀4-2-8 ☎76-4500	福祉会館 野崎1-1-1 ☎79-3505	上連雀1~5丁目、下連雀3・4丁目、中原1~4丁目

該当の地域包括支援センターが遠い方は、連携する在宅介護支援センターでもご相談をお受けします。

自動交付機休止のお知らせ

市役所内の機器の移設、配線などの敷設替え工事のため、住民票・印鑑登録証明書・各種税証明書などを交付する市内すべての自動交付機のサービスを休止します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

休止期間 9月17日(日)・18日(祝)

⇒ 情報推進室 ☎内線2145・市民課 ☎内線2324

介護予防事業のしくみ

65歳以上の方全員に

「基本チェックリスト」と「基本健康診査受診票」が送付されます



「基本チェックリスト」と「基本健康診査受診票」に記入をします

「三鷹市市民基本健康診査」を受診

元気な高齢者

健康講座・健康相談などの利用

特定高齢者

このままでは支援・介護が必要となるおそれがあり、医師から地域包括支援センターを勧められた方

地域包括支援センターで相談 ケアプランを作成

要支援・要介護者

支援・介護が必要な方
介護認定の申請
介護保険サービスの利用

介護予防事業
スタート



介護予防で
健康長寿

『介護予防事業』プログラム

運動機能向上事業

体も心も爽やかに！「体爽教室」
専門のインストラクターによる筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行います。みんなで集い、体を動かすことで、体も心もいきいき元気に！



老化は足から...こんなに足が上がるようになりました。

栄養改善事業・口腔機能向上事業

歯ッピー楽ツッキー教室
かみ合わせとそしゃくを見直すことは認知症と寝たきりの予防になると言われています。高齢期の食生活で注意しなければならないことや口のお手入れ方法などをゲームやクイズを交えて体験します。

口腔機能向上事業

健口で歯つらつ生活！
「いきいき健口教室」
正しい歯磨きで歯垢(こう)を取り除き、口の細菌を減らして誤嚥(ごえん)による肺炎などを予防します。かむ、飲み込むのを楽にするための口の筋力アップやそしゃくガムを使って「かむ力」のチェックをし、口全体のトレーニングを行います。

健康栄養相談事業

65歳以上の方を対象に月2回開催しています。その方に合った食事や栄養についてのアドバイスを行います。また、日ごろ感じている食事に関する相談にもお応えします。

新規事業も続々と計画中です。そのほか、訪問事業も行っています。くわしくは、総合保健センター ☎46-3254へお問い合わせください。

市長コラム

三鷹市長 清原慶子



右からJC埴村理事長、市長、吉田実行委員長、高橋実行委員会事務局長

「話し合い」は「民主主義の原点」
三鷹市ではこれまで、審議会、市民会議、説明会、パブリックコメント、市長と語り合う会などをはじめとして、さまざまな市民参加の場をつくってきました。特に、審議会、市民会議では公募の市民委員の参加機会を増やしています。そうした取り組みの一つとして、8月26、27日の二日間、三鷹青年会議所(JC)の皆さんと交わしたパートナーシップ協定をもち、JCの皆さん、市民の皆さん、そして市の職員による実行委員会の運営で「みながまちづくり」をカッショーン2006を実施しました。
参加者の皆さんは無作為抽出で選ばれた三鷹市民1千人の中から参加を承諾してくださった52人です。そのほとんどが、こうした機会は初めてという方はかりでしたが、二日間、市民協働センターは「子どもの安全安心」をテーマに、真剣に、活発に話し合う市民の皆さんの熱気であふれました。
話し合いを傍聴し、最後のまとめの発表を聞きながら、私は、参加と協働の新しいかたちが生まれ、たことを確信しました。
「話し合い」は「民主主義の原点」です。自分の考えを述べ、他の人の話を傾けること、そしてそれをまとめて提案していくこと、その一つひとつが簡単なようで大変むずかしいことです。
今後提出される報告書に期待するとともに、私は可能な限り施策への反映に努力したいと思いをしました。