

マッシュパンプキンなど。

日28年1月16日(土)午前10時30分～午後1時30分(10時15分から受付)
人市内の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育8人
所新川中原コミュニティセンター
物エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、台布巾
申問12月21日(月)～1月7日(木)の平日に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は年長児を優先して先着制。保育も先着制。結果は1月8日(金)までに連絡)

高齢者

こもれび ほっと・サークル 歌声喫茶
日平成28年1月13日(水)、2月5日(金)、3月4日(金)、いずれも午前10時～11時30分
人おむね65歳以上の市民60人
所福祉会館
¥1回500円
申1月5日(水)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)
問同事務局☎42-4471

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます
8～11月分の同手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、12月25日(金)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
問障がい者支援課☎内線2618

健康

多摩府中保健所 精神保健相談
保健師や専門医が個別相談を行います。
所同保健所または同保健所武蔵野三鷹地域センター
申問同保健所☎042-362-2334へ

催し

介護者ひろば
日①6丁目介護者ひろば＝12月25日(金)午後1時～3時、②介護者ひろばどんぐり山＝平成28年1月5日(水)午後1時30分～3時30分

三鷹市医師会☎47-2155
在宅医療、胃腸(いろう)の老衰死。2025年問題。地域包括ケアシステム。こんな言葉を耳にしたことがある方も多いのではないだろうか。
住み慣れた自分の家で療養したい、最期を迎えたいと望む人が多いにもかかわらず8割以上の方は病院で亡くなっていること、これまでは治す医療が中心でしたが、それが必ずしも患者さん本人やご家族の幸せにつながっているとは言えないこと、加えてご存じのように国の医療費の増加に伴い、病院だけに依存した医療は破綻しかねない状況にあること、これらのために近年は国も在宅療養を推進しつつあります。
我々医師や看護師は、通院が困難な方に対して定期的に訪問し健康管理や薬の処方を行うとともに、発熱や腹痛、吐き気などの突然の症状が現れた時に電話でアドバイスさせていただいたり、場合によっては臨時の往診などを行い、ご自宅での生活を継続できるようにサポートさせていただいています。
対象となる方は年齢やお持ちの病気の種類にはよりません。単にお年を重ねたことにより足腰が弱くなった方や脳梗塞で麻痺になったために通院が困難となった方、がんの末期の方などに、ご自宅での点滴や酸素投与や抗生剤投与、おみとりまでも対応しています。
また、ご自宅で医療が必要となる方は必然的に介護面でのサポートも必要となってくるのが一般的です。そのためにケアマネジャーさんたちも協力して病気の療養を含めた生活全般を医療、介護の両面からサポートしていきます。
しかし、まだまだこれら在宅医療、在宅介護というものが市民のみならず十分に浸透しているとは言えない状況です。まずはこういう療養の形もあるということを知っていただき、不幸にも病気になり医療や介護が必要になった際に、住み慣れたご自宅で過ごすという在宅療養というものが選択肢の一つになり、みなさんが満足のいく療養生活を送ることができるようになればよいと思います。

介護者、介護経験者
所①みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

スポーツ

平成28年2月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付
日市ホームページでご確認ください
申28年1月4日(月)～9日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ振興課☎内線3322
連コスポート塾 ファミリーバドミントン
日連雀地区住民協議会
日28年1月9日(土)午後1時～3時
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎45-5100
MDSF新春ダンスパーティー
日三鷹市ダンススポーツ連盟
日28年1月17日(日)午後1時30分～4時
所第二体育館
¥700円
物ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
申当日会場へ
問同連盟(堀江)☎48-7451
第4回東京都小学生陸上競技
①体験教室、②食育講習会
種目別練習(短距離走、ハードル走、走り高跳び、走り幅跳びなどから2種目を選択)など。
日(公財)東京陸上競技協会、調布市
日28年1月23日(土)、①午後1時～3時30分(受付は0時30分～0時50分)、②午後2時～3時、いずれも小雨決行
人①都内在住の小学3～6年生、②保護者・指導者100人
所味の素スタジアム西競技場
¥①200円(写真・保険代)
物①防寒着、着替え、タオル、飲み物
申①1月19日(水)までに必要事項(7面参照)・性別・学校名(または陸上クラブ名)を同協会☎hukyu@tokyoctr.comへ。または直接またはファクス・電子メールで調布市スポーツ振興課☎042-481-6881・☎sports@w2.city.chofu.tokyo.jpへ、②当日会場へ(先着制)
問同協会☎hukyu@tokyoctr.com

障がい者支援課☎内線2618
米たかファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座
日28年1月15日(金)・18日(月)・19日(火)・22日(金)午前10時～午後1時15分
人市民20人
所すすくひろば
申問1月14日(水)(必着)までにはがきまたは電話・ファクスで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀4-19-6 みたかファミリー・サポート・センター」・☎76-6817・☎45-7702へ(先着制)
福祉有償運送運転者およびセダン等運転者の講習会
日NPO法人みたかハンディキャブ
日28年1月30日(土)・31日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26歳～70歳の普通自動車第一種運転免許保持者で、全回参加できる方12人
所福祉会館
¥7,000円
申問1月23日(土)午後4時までに同事務局☎41-0185・☎41-0274・☎mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

講座

地域の居場所づくり入門
サロンや居場所運営のお手伝いや、新

たに立ち上げる方法を実践的に学ぶ講義とワークショップです。
日平成28年1月8日(金)・21日(水)、3月2日(水)午後1時30分～4時、1月22日(金)～3月1日(火)のうち1日
人在学・在活動を含む市民20人
所三鷹市公会堂さんさん館
申問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108・☎chiiki@mitakashakyo.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

よくわかる・役立つ! パソコン教室

日三鷹市シルバー人材センター
日①楽しいエクセル初級「あこがれのエクセルが、わかる、できる」=28年1月8～29日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、②触ってみようパソコン「パソコンがあると・こんなこともあんなこともできます」=1月11・18日または1月25日、2月1日の月曜日午前10時～正午(全2回)、③ワード活用「写真や地図などを挿入した、一段上位レベルの素敵な文書を作りましょう」=1月11日～2月1日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)、④デジカメ講座「お正月写真の整理」=1月11日～2月1日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全4回)、⑤ゆうゆう教室「ワードまたはエクセルのレベルアップを望まれる方」=1～3月の毎週月・水・金曜日の午前10時～正午または金曜日午後1時～3時(希望の曜日、時間帯を選択、いずれも月4回)
人①④文字入力ができる方、②パソコンが初めての方、③ワードが多少できる方、⑤ワードまたはエクセルが多少できる方、各8人
所同センター
¥①③④7,000円(教材代を含む)、②3,000円(教材代を含む)、⑤月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代が掛かります)
物USBメモリ
申12月25日(金)(必着)までにはがきで必要事項(7面参照)・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問同センター☎48-6721

新春爆笑健康講座「心と身体を癒やし、脳を鍛える笑いと音楽」

日三鷹駅周辺住民協議会
日28年1月9日(土)午後1時30分～3時30分
人80人
所三鷹駅前コミュニティセンター
講渋谷区障害者福祉センターはあとびあ原宿施設長の三宅聖子さん
申問三鷹駅前コミュニティセンター☎71-0025へ(先着制)
リサイクル市民工房の催し
日①みざる いわざる きかざる作り=28年1月13日(水)、②ダンボールの裂き織りポーチ作り=14日(水)、③花手まり

作り=20日(水)、④布で作るチューリップの花作り=27日(水)、いずれも午後1時～3時30分
人①③④12人、②10人
物筆記用具、①茶色の布(35×35cm)1枚、白色の布(36×36cm)1枚、肌色のフェルト(4×3cm)3枚、ベスト用のフェルト(8×12cm)6枚、綿ビーズ黒6個、羽織用細ひも少々、裁縫道具、はさみ、②ダンボール(15×25cm)1枚、セロハンテープ、サインペン、カッター、定規、古いハンカチ2～3枚、毛糸(編複数色)、ファスナー(15cm)、内袋用布(使用済みハンカチでも可、15×18cm)、裁縫道具、はさみ、③折り紙・千代紙・包装紙など、はさみ、④葉に使用する布(20×20cm)2枚、裁縫道具
申①1月5日(水)、②6日(木)、③12日(火)、④19日(水)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(いずれも申込多数の場合は抽選)
問同課☎内線2533

三鷹の冬野菜でおもてなし

日井の頭地区住民協議会
日28年1月14日(水)午前10時15分～午後0時30分
人市民20人
所井の頭コミュニティセンター新館
講管理栄養士の奈良理香子さん
¥500円
物三角巾、エプロン、室内履き、布巾、筆記用具
申問1月5日(水)に直接、または6日(木)～13日(水)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

みたかファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座

日28年1月15日(金)・18日(月)・19日(火)・22日(金)午前10時～午後1時15分
人市民20人
所すすくひろば
申問1月14日(水)(必着)までにはがきまたは電話・ファクスで必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀4-19-6 みたかファミリー・サポート・センター」・☎76-6817・☎45-7702へ(先着制)
福祉有償運送運転者およびセダン等運転者の講習会
日NPO法人みたかハンディキャブ
日28年1月30日(土)・31日(日)午前9時30分～午後4時30分(全2回)
人26歳～70歳の普通自動車第一種運転免許保持者で、全回参加できる方12人
所福祉会館
¥7,000円
申問1月23日(土)午後4時までに同事務局☎41-0185・☎41-0274・☎mcab3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着制)

在宅医療

2025年問題。地域包括ケアシステム。こんな言葉を耳にしたことがある方も多いのではないだろうか。
住み慣れた自分の家で療養したい、最期を迎えたいと望む人が多いにもかかわらず8割以上の方は病院で亡くなっていること、これまでは治す医療が中心でしたが、それが必ずしも患者さん本人やご家族の幸せにつながっているとは言えないこと、加えてご存じのように国の医療費の増加に伴い、病院だけに依存した医療は破綻しかねない状況にあること、これらのために近年は国も在宅療養を推進しつつあります。
我々医師や看護師は、通院が困難な方に対して定期的に訪問し健康管理や薬の処方を行うとともに、発熱や腹痛、吐き気などの突然の症状が現れた時に電話でアドバイスさせていただいたり、場合によっては臨時の往診などを行い、ご自宅での生活を継続できるようにサポートさせていただいています。
対象となる方は年齢やお持ちの病気の種類にはよりません。単にお年を重ねたことにより足腰が弱くなった方や脳梗塞で麻痺になったために通院が困難となった方、がんの末期の方などに、ご自宅での点滴や酸素投与や抗生剤投与、おみとりまでも対応しています。
また、ご自宅で医療が必要となる方は必然的に介護面でのサポートも必要となってくるのが一般的です。そのためにケアマネジャーさんたちも協力して病気の療養を含めた生活全般を医療、介護の両面からサポートしていきます。
しかし、まだまだこれら在宅医療、在宅介護というものが市民のみならず十分に浸透しているとは言えない状況です。まずはこういう療養の形もあるということを知っていただき、不幸にも病気になり医療や介護が必要になった際に、住み慣れたご自宅で過ごすという在宅療養というものが選択肢の一つになり、みなさんが満足のいく療養生活を送ることができるようになればよいと思います。