

「みたかふれあい支援員」を募集しています ☎高齢者支援課 ☎内線2623

地域全体で高齢者を支えるため、養成研修(下記)を受講して支援員の認定を受けると、訪問ヘルパーの資格がなくても、ヘルパーとして働くことができる取り組みを進めています。

みたかふれあい支援員とは?

高齢者の居宅で、自立支援を目的とした掃除や調理などの日常生活上の支援を行います(身体介護は行いません)。市が指定する事業所と契約し、報酬は事業所の規定によります。

認定ヘルパー養成研修

- ☎ 11月9・16・30日の火曜日午前9時15分～午後4時50分(全3回)
- 👤 18歳以上で全回受講できる方30人(高校生を除く)
- 📍 三鷹市公会堂さんさん館
- 📝 10月14日(休)までに必要事項(11面参照)を同課 ☎内線2623・FAX 48-2813へ(申込多数の場合は抽選)
- ◆研修内容 介護保険制度、市の高齢者福祉制度の概要/認知症、加齢による心身の変化などの理解/接遇/家事支援実習

研修費の補助が受けられます

同支援員として一定時間従事した方には、介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修の研修費の一部を補助します。

WEB市民公開講座

☎三鷹市医師会 ☎47-2155

期間内は同会ホームページ [HP](https://www.mitakashi-ishikai.or.jp/) <https://www.mitakashi-ishikai.or.jp/>(右記二次元コード)で、いつでも視聴できます(①②計約1時間、字幕あり)。



☎ 9月18日(土)～21日(火)

①「災害に備える—東京で大災害が起きたら」

「災害とは何か」「災害時の医療体制はどうなる」「災害に備えて知っておくべきこととは」など、災害医療の重要性を学べる講演会です。

📍 武蔵野赤十字病院救命救急センター長の原田尚重さん

②東京都相互理解のための対話促進支援事業 「医療情報の入手方法」

📍 同会理事の倉本慶子さん

9月18日～26日開催

第20回みたか市民活動・NPOフォーラム

📍 市民協働センター、オンライン会議アプリ「Zoom」
☎同センター ☎46-0048・HP <https://kyodo-mitaka.org/>

◆参加団体企画プログラム(★は同センターのみ、☆はオンラインのみ、★★は別会場での開催)

開催日	時間	イベント名
18日(土)	午後1時～3時	農家さんと語ろう! 都市農業と私たちの暮らし
	午後2時30分～4時30分	地域のこと、趣味やあそびに関心ある人、Zoomに参加し、見て聞いて楽しもう!
19日(日)	午前10時～正午	みたかミライカイギ—このまちへの思いと作りたい「これから」を語る
	午後2時～3時	ロボットプログラミング・デモンストレーション
	午後3時30分～4時	「Scratch3 Zoomオンライン講座」説明会 ☆
	午後6時～8時	第9回推しシネバトル in NPOフォーラム
20日(月・祝)	午前10時～正午	ベビーマッサージでママと赤ちゃんの素肌スキンケア ★
	午後1時～5時	コロナ禍の子どものストレスと遊びについて考える ☆
22日(水)	午後6時30分～8時30分	若者の働く・学ぶを地域のネットワークで支える ★★
23日(木・祝)	午前10時～正午	プラモンやっつけ隊とゴミ拾い交流会 ★
	午後1時～3時	地域における女性のライフキャリアの築き方 ★
	午後2時～4時	井の頭一丁目にサードプレイスをつくる2021 ☆
	午後2時～5時	第2回三鷹ひきこもり合同相談会 ★★
24日(金)	午後3時～4時	防災で考える「まぜこぜ」社会
25日(土)	午後1時30分～5時30分	詐欺・フィッシングメールに気を付けましょう
26日(日)	午前10時～午後0時30分	第4期 三鷹「まち活」塾 最終報告会 ★
	午後2時～4時	鷹子さんの在宅避難日記 音楽よもやま話「音楽にジャンルってあるの?」元日フィル奏者によるおもしろい話 お茶の出ないお茶会

受講生募集

傾聴ボランティア養成講座

☎地域福祉課 ☎内線2665

「傾聴」に必要な知識や技術をロールプレイングなどを交えて学びます。地域の高齢者や障がいのある方のために活動してみませんか。

傾聴ボランティアはこんな活動をしています

「耳」「目」「心」を傾けて真摯(しんし)な姿勢で話を聴くことで、話し相手が生き生きと暮らしていくことを支援する無償のボランティアです。市内の利用者宅や高齢者施設などを月1～2回訪問します。

☎ 10月11日～25日の毎週月曜日、11月2日(火)・8日(月)・22日(月)の午後1時～4時30分、11月12日(金)・15日(月)・16日(火)のいずれか1日(全7回)

👤 全回参加できる在勤を含む市民で、講座修了後に継続した活動ができる方15人

📍 教育センター

📝 9月6日(月)から必要事項(11面参照)・受講動機を同課 ☎内線2665・FAX 48-1794・

✉️ chiiki@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)

「ほねつぎ健康倶楽部」に参加して健康寿命を延ばしませんか

下記の施術所で少人数制の転倒予防講座を年間開催しています。

👤 65歳以上の市民 📎 運動できる服装、タオル、飲み物

📝 日曜日、祝日を除く午後3時～7時30分に、しばた整骨院

☎47-8580へ(初参加者を優先して先着制)



開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	土曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	3人