

# 「認知症にやさしいまち三鷹」への取り組み

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9272



毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」と定められています。市では、認知症の方や家族を温かく見守っていただける地域づくりを推進しています。

## ◆認知症にやさしいまち三鷹図書館企画展示

認知症に関する知識や市の取り組みを紹介するパネル展示と関連図書の紹介を行います。

📅 9月12日(火)～10月1日(日)

📍 市立図書館全館、井の頭コミュニティセンター図書室

📍 期間中会場へ



## ◆認知症サポーター養成講座

認知症とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。講座では、「認知症を理解する」「認知症の人と接する時の心構え」「認知症サポーターのできること」について学びます。

大沢・井の頭地域については、詳細が決まり次第、市ホームページや『広報みたか』でお知らせします。



日時	定員	場所	申込先	電話番号
10月14日(土) 午前10時30分～正午	20人	牟礼 コミュニティセンター	東部地域 包括支援センター	0422-48-8855
12月6日(水) 午後2時～3時30分	30人	三鷹駅前 コミュニティセンター	三鷹駅周辺地域 包括支援センター	0422-76-4500

# 市民健康講座

☎健康推進課 ☎0422-24-8207

## ◆こころときめくセカンドライフ

シニア世代は、退職や体調の変化、子どもの独立などにより、さまざまな心の変化が起こることがあります。心のセルフケアやバランスを上手に整える秘訣を紹介します。

📅 9月29日(金)午後1時30分～3時

👤 在学・在勤を含む市民20人

📍 井口コミュニティセンター

🗣️ 東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課医長の川上礼子さん

📍 9月3日(日)から直接または電話で同コミュニティセンター ☎0422-32-7141へ(木曜日を除く。先着制)



## ◆こころの疲れ(メンタル不調)の予防・改善

コロナ禍を経て、これまでの生活がガラリと変わり、心の疲れを感じることもあるかもしれません。予防・改善のための食事・運動・睡眠について学びます。

📅 10月7日(土)午前10時30分～正午

👤 在学・在勤を含む市民70人

📍 連雀コミュニティセンター

🗣️ 帝京大学医学部主任教授の功刀浩さん

📍 9月3日～10月4日(休)に直接または電話で同センター ☎0422-45-5100(木曜日、祝日を除く)、または申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)



# 「みたかふれあい支援員」を募集しています

☎高齢者支援課 ☎0422-29-9272

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

📅 ①Aコース=9月26日(火)・29日(金)、10月3日(火)・6日(金)午前10時～午後1時(全4回)、②Bコース=10月12・19日の木曜日午前9時30分～午後4時30分(全2回)

👤 18歳以上で全回受講できる方各30人(高校生を除く)

📍 ①三鷹市公会堂さんさん館、②市民協働センター

📍 ①9月5日(火)、②21日(水)までに必要事項(15面参照)を同課 ☎0422-29-9272・FAX 0422-48-2813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。

# 9月は東京都の「自殺対策強化月間」です

☎健康推進課 ☎0422-24-8207

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業や啓発活動を推進しています。

## 図書館企画展示「こころをちょっと、ひと休み」

「なんとなく学校に行きたくない」「友達や家族とけんかした」「頑張った心をちょっとひと休みさせたいな」。そんな時は本を読んで心の休憩はいかがですか。あなたの心にちょうどいい本に出会えるかもしれません。

📅 9月17日(日)まで

📍 三鷹図書館(本館)、東部図書館、西部図書館、三鷹駅前図書館、南部図書館みんなみ、井の頭コミュニティセンター図書室

📍 期間中会場へ



## 特別電話相談

### ◆悩みを持つ方へ

●フリーダイヤル特別相談(東京) ☎0120-58-9090、☎03-5286-9090

📅 9月5日(火)までの午後8時～翌日午前2時30分(4日(月)は午後10時30分～翌日午後5時)

●有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311

📅 9月30日(土)までの正午～午後8時(月・木曜日を除く)

●自殺予防いのちの電話 ① ☎0120-783-556、② ☎03-3264-4343

📅 9月30日までの①午後4時～9時(10日(日)は午前8時～翌日午前8時)、②毎日24時間

●東京都自殺相談ダイヤル—こころといのちのほっとライン ☎0570-087478

📅 9月10日～14日(水)毎日24時間

### ◆大切な方を自殺により亡くした方へ

●自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453 📅 9月5日～8日(金)午前11時～午後4時

●自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350 📅 9月11日(月)～13日(水)午前10時～午後8時

## 相談先を載せたリーフレットがあります

市が作成したリーフレット「あなたの気持ちを少しだけ話してみませんか」を、市役所本庁舎や元気創造プラザ内のトイレ、図書館、コミュニティセンターなどに置いてあります。