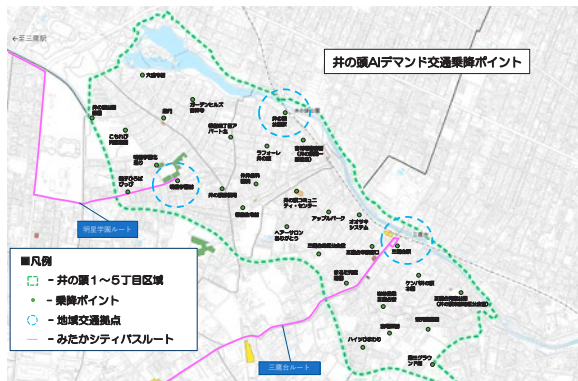


# みんなできずこう井の頭のコミュニティ

わたくしたちは、緑豊かな井の頭地区の環境を守り、美しいものを大切にする心を育み、みんなで学びながら、手を取り合って、生きがいのある心のふるさとをつくることをめざします  
—会則前文より—



発行・企画・編集  
井の頭地区住民協議会  
広報部  
井の頭コミュニティ・  
センター事務局  
三鷹市井の頭 2-32-30  
☎0422-44-7321



アプリ予約  
(24時間受付)  
専用アプリ  
ダウンロード

電話予約  
TEL 0422-34-3055  
(8:30~17:00)

※1ヶ月前から当日まで予約可能

## Aーデマンド交通 井の頭も発車オーライ

5月27日から予約制でどなたでもご利用できる6人乗りの乗り合い小型ワンボックス車両1台が、井の頭地区全域で運行を開始(一般のタクシーと違い、エリア内の主要施設や住宅地、全30箇所の乗降ポイントで乗り降りします)



公式ホームページ  
<https://inokashiracc.jp/>

休館日

|                           |
|---------------------------|
| 8月5・11・12・<br>19・26日      |
| 9月2・9・16・17・<br>22・23・30日 |

### 地域ケアネットワーク・井の頭 20周年にあたって

大沢住民協議会が設立50周年の年に、井の頭に「地域ケアネットワーク・井の頭」が設立して20年、皆様には色々とお世話になり、ありがとうございます。大沢地区と井の頭地区は、三鷹市で高齢者が多く住んでいる地区であり、高齢者が困っていることが多い地区

でもありません。なんとか高齢者の困っていることを解消できないものかと考え、三本柱をつくりました。

①お困りごとサロンは、聞くことにより解消できるか判断して対応します。

②みまもるんは、洗濯物が数日間出ないか、雨戸が開いていないか、郵便受が数日間同じであるか等をゆるやかに見守るしくみです。

③ちよこつとサービスは、電話で対応し、いろいろと話しが得意、話しによって適切な対応ができるようにしています。

今後とも、様々な困りごとを解消できるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願ひします。

会長 鈴木弘七

●運行日時  
月～土曜日  
午前9時～午後5時  
(午後5時までに目的地に到着する予約まで受付可能)

●予約方法  
スマホアプリ又は電話のいずれかで、乗車日時及び乗降ポイントを指定して予約

●休日  
※日曜祝日は、井の頭地区でイベント開催時、臨時運行を予定

●運賃  
1人1回100円  
(支払いは現金・交通系ICカード・みたか地域ポイント)  
※大人・小児同額  
(未就学児は無料)

### 広報ボランティア募集!!

1980年に創刊した井の頭地域の広報紙「吾木香」、その企画・編集などに興味のあるかたを募集しています。

お気軽に  
お問い合わせください  
☎0422-44-7321

広報部の活動  
YouTube 公開中



# 井の頭コミセンの講座・イベント



公式HP

## 読書ノートを 風景印で自分に送ろう

読んだ本をノートに書いて  
自分に送ることができます

- 日 7月20日(土) ~ 8月25日(日)  
(月曜・8/11休室)
- ※夏休み期間は午前10時から開室
- 人 小・中学生
- 場 図書室で読書ノートとしおり  
がもらえます。ノートに書く  
シールをはってもらえます!



## ミニ防災訓練

初期消火訓練、スタンドパイプ・  
可搬ポンプ消火訓練、災害時トイレ  
防災クッキングを体験

- 日 8月25日(日)  
午前10時~12時  
(雨天実施)
- 人 先着30人
- 場 新館視聴覚室・駐輪場等
- 費 無料
- 申 8月4日から  
窓口・電話・HP 受付
- ※参加で防災グッズプレゼント



## 気軽に簡単エアロビクス

年齢に合わせて実施する  
楽しいエアロビクスです

- 日 9月13日(金)  
午前10時30分~正午
- 人 元気に歩ける方・先着35人
- 場 新館多目的室
- 講 堀慎二さん  
(元全日本チャンピオン)
- 費 無料
- 物 室内履き、タオル、飲み物
- 申 8月23日から窓口受付  
(電話は8月24日から)

## 災害時のトイレ

一番困ったのはトイレだった…  
過去の災害から学ぶ、災害時の  
自宅トイレの使い方勉強会

- 日 8月4日(日)  
午前10時30分~正午
- 人 三鷹市民・先着30人
- 場 本館会議室
- 講 新妻敦子さん  
(防災トイレアドバイザー)
- 費 無料
- 申 7月14日から  
窓口・電話・HP 受付



## モルック体験

棒を投げてピンを倒す、  
フィンランド発祥の  
スポーツを体験

- 日 9月8日(日)  
午後10時15分~正午
- 人 小学5年生以上・先着20人
- 場 本館会議室
- 費 無料
- 申 8月13日から窓口受付  
(電話は8月14日から)



## 歴史講座

廷臣の一大勢力・藤原氏一族

- 日 9月14日・21日(土)  
午後1時30分~4時30分
- 人 先着30人
- 場 本館会議室
- 講 平野明夫さん(國學院大學  
・駒澤大学講師)
- 費 無料
- 物 筆記用具
- 申 8月24日から  
窓口・電話・HP 受付

## 陶芸教室

手のひらサイズの植木鉢をつくろう

- 日 8月17日(土)  
午前10時30分~12時30分
- ※完成作品は後日受け渡し
- 人 小学生3年生以上・先着20人
- 場 本館集会室
- 講 鈴木義明さん(井の頭陶楽会)
- 費 300円(当日集金)
- 物 エプロン、汚れてもいいタオル
- 申 7月30日から窓口受付  
(電話は7月31日から)
- 協力:東京丸二陶料

## ピラティス体験講座

ケガ予防、姿勢・体調改善

- 日 9月12日・19日・26日(木)  
[全3回]
- 午前10時15分~11時30分
- 人 先着20人
- 場 新館多目的室
- 講 小田島夏希さん
- 費 無料
- 物 室内履き、タオル、飲み物
- 申 8月22日から窓口受付  
(電話は8月23日から)

## 文楽鑑賞教室

[図書部研修会]

「伊達娘恋緋鹿子」「解説 文楽  
の魅力」「夏祭浪花鑑」を鑑賞

- 日 9月20日(金)  
午前11時新国立劇場入口集合
- ※開演11時30分
- 人 三鷹市在住・先着30人
- 場 新国立劇場(小劇場)
- ※現地集合・解散
- 費 2,800円(一人2枚まで)
- 申 9月6日から窓口受付  
※チケット引換9月13日から

日 日時 人 対象・定員 場 会場 講 講師 費 費用 物 持ち物  
申 申込 (窓口:本館事務局 電話:0422-44-7321 HP:公式ホームページ)

特集

# 三鷹市福祉Laboどんぐり山

## 独自の施設の生活リハビリセンター

2023年12月1日「三鷹市立特別養護老人ホームどんぐり山」の施設が生まれ変わり、介護保険施設ではなく在宅医療介護の推進拠点「三鷹福祉Laboどんぐり山」としてスタート



### 1日のスケジュール例

- 6:00~7:00起床
- 8:00朝食
- 9:00血圧測定(体調確認)
- 10:00全体体操(職員とともに実施)
- 12:00昼食
- 14:00運動(生活行為練習全般)・入浴・買い物(職員同行)等
- 16:00~17:00自由時間(体調確認・ティータイム等)
- 18:00夕食 21:00消灯
- 23:00就寝(職員巡視)

「在宅医療・介護研究センター」「介護人財育成センター」「生活リハビリセンター」がどんぐり山の三つの事業で、そのひとつに伺いました。

「生活リハビリセンター」の利用対象者は、在宅生活を望む概ね65歳以上、数日〜1ヶ月程度で在宅復帰が見込める方です。定員7名、全居室個室、自宅に近い環境の居室で、トイレ・浴室のナイスコールは各部屋に設置され、家族が宿泊する場合は簡易ベッドの貸出や、冷蔵庫・電子レンジ・食器類・調理器具等もあります。

食事は、自身の調理も可能で、調理補助も付き、食材は自身用意します。入居者自身が日頃の生活に戻るために、職員と一緒に1日のスケジュールを立てます。規則正しい生活リズムを整えて職員の指導のもと、自分の生活に戻りつつ自立し

て生活ができる道筋を作ります。

「介護人財育成センター」の職員からお話を聞くことができ、話の聞きかたを介して、痰吸引、胃ろう等の説明は、もし家族が介護にあたる場合を考えると理解を深めなくてはと、考えさせられました。

数時間で館内を案内していただき、富士山も見えると聞いたのも見ると聞いたので、一度足を運ばれてはと思います。お話をありがとうございました。

厚生部 後藤與子

## 生活リハビリセンター 8つの特徴

- 在宅生活の問題点を見つける**  
ご自宅に近い環境で生活し、できていること、できていないことを把握します。
- 家事などの練習**  
買い物や食事の準備・片付け、調理、掃除、洗濯など一人でできるための工夫や練習を行います。
- ご家族へのアドバイス**  
ご自宅で介護される方に在宅介護での不安の解消やそれに伴う技術の提供を行います。ご家族が行う医療処置などのアドバイスができます。
- 健康状態の観察と服薬管理**  
バイタルチェックや全身状態の確認を行います。必要に応じて受診を勧めたり、主治医や医療機関と連絡を取ります。また、服薬状況の確認を行い、一人ひとりに合わせた提供や管理方法の検討を行います。
- 日常生活動作の練習**  
歩行、階段、トイレ、入浴などの動作方法のアドバイスや動作練習を行います。
- 定期的な運動の確保**  
一時間の体操や歩行練習など定期的な運動を実施していきます。また、VRを使用したリハビリにも取り組みます。
- 福祉用具の提案や選定**  
杖、歩行器や車いす等、現在の状態にあった福祉用具の提案・選定を行います。
- 在宅介護サービスとの連携**  
センターでの生活状況を居宅ケアマネージャー等と共有し、必要な支援を提案していきます。

## 三鷹市ふれあい給食あかねV.G. おいしいお弁当で長生き!

「ふれあい給食」は三鷹市とボランティアが共同で行っている高齢者支援事業です。対象は65歳以上の独居又は夫婦家庭。同居家族が居る場合は要相談となります。市役所又は地域包括等に相談・申請し、受理されて

配食開始となります。配食は週2回(火曜日と土曜日)、月8回までです。費用は1食400円、3ヶ月毎に食べた分だけの支払いで、指定口座からの引き落としも便利です。お弁当はコミュニティセンターで地域の



男女ボランティアが手作りし、昼過ぎに見守りも兼ねてご自宅に届けます。お弁当は肉・魚・野菜(お煮染め)が入った

家庭の味幕の内が基本ですが、年初めにはお節、早春には筍ご飯、土用には鰻丼、秋には松茸ご飯等季節に合わせた献立、カレーや牛丼、ちらし寿司等バラエティに富んだ献立も作っています。

「週2回、夕食の準備から解放され、美味しいお弁当を食べるだけでも長生きしよう」がモットーです。

井の頭の防災はいつだろーと思いついて、防災部へ入り、ひよんなことから防災部長になって二年、激動の日々でした。

「このような集まりにこんなにくさんの女性の参加は珍しい。女性の部長というのもとても良い。ぜひがんば

つてください。」とエールをもらいました。今、防災部は、災害時のトイレ問題は生命に関わると思いついて、トイレLTF(タスクフォース)を立ち上げ検証し、狭い道路の井の頭は、どこで何が起きて



最後にになりましたが、住協のホームページに防災に関するさまざまな情報を公開しています。ご覧いただけると嬉しいですよ。

高い確率で起きるといわれる首都直下大地震、日頃の物・心の備

えが大切です。これからも防災部は走り続けます!!

防災部長 新田由美子

公式HP 防災情報はこちら

## 防災で先進的な取り組み

### 女性の参画で避難所など快適に

唯一です。昨年行われた市の総合防災訓練がメイン会場であるというのも後で知った始末です。幸い、頼もしい副部長二人をはじめとする女性が半数を占める防災部員、住協役員、町会、学校関係、その他関係機関の皆様のご協力と地域住民の皆様のお陰で無事終えることができました。

この場を借りて、感謝申し上げます。

防災は、その性格上、男性中心はやむを得ないのですが、例えば発災後の避難所運営一つをとっても、今全国的にも、女性の参画の有無が、その快適さを左右すると言われて

知っている。ドローン偵察隊なるものを立ち上げ飛行に向けて練習をしています。また、木造住宅密集地域での火災の怖さを一人でも多くの人に知ってもらうための取り組みや、初期消火の大切さのアプリを、毎月可搬ポンプ訓練も欠かしません。避難所運営についても、誰もが参加できるように抜本的な見直しを行っています。

それにしても、防災部の人員不足は否めません。我々の町・井の頭を守るために心ある方でしたらどなたでも大歓迎です。まずは扉をたたいてください。



「このように集まりにこんなにくさんの女性の参加は珍しい。女性の部長というのもとても良い。ぜひがんば

夏の季語の俳句七句

祖父祖母の 道行照らす 金の月  
水海月 心閉じたり 開いたり  
万緑を 握りて眠る 赤兎かな  
蓮の花 開かんとして 萎動く  
子を背負ふ 淳柔の鳩の 眼のしずか  
(終戦日)  
生かされて 極暑いくたび 越へしかど  
(七夕都知事選)  
雷鳴に 最後の願ひ かき消され

知子 弘子 弘子 澄代 八重子 延子 守正

### 在宅福祉サービスの 協力会員募集!

#### 三鷹市社会福祉事業団

「在宅福祉サービス」は、市内の高齢者や障がい者のお宅で、一般的な家事・通院付き添い・草取り・短時間でできるゴミ出し・布団干しなどのお手伝いを行う会員同士の助け合い活動です。

協力会員の活動は有償(1,000円/時、短時間の場合は300円/15分)で、18歳以上の心身に健康な市民であれば資格は不要です。「自分の住んでいる地域のために活動をしたい!」という方、ご連絡お待ちしております。

問い合わせ  
三鷹市社会福祉事業団  
在宅福祉サービス  
☎ 0422-43-8804  
※平日:午前8時30分~午後5時15分  
※ご利用に関する上記までご連絡ください

### デジタル相談サロン

スマホの操作で困っていることはありませんか? スマホの使い方など相談員が丁寧にサポート!

**毎月開催**

☎ 8月1日・9月5日・10月3日・11月7日・12月5日  
1月9日・2月6日・3月6日 毎月第一木曜日  
①午後2時~2時50分 ②午後3時~3時50分

Ⓜ 各時間先着2人  
Ⓜ 新館会議室等  
Ⓜ 無料  
Ⓜ ご利用のスマートフォン等の機器  
Ⓜ 各日1か月前から電話・予約サイト受付

主催・予約・問い合わせ  
三鷹市生活環境部  
コミュニティ創生課  
まちづくり三鷹  
☎ 0422-40-9669

写真を送る? LINEを使いたい  
アプリって? 情報を知りたい

### 第五小学校プール一般開放

水泳、水遊びをお楽しみください。皆さまのご来場お待ちしております。

☎ 7月28日・8月4日・8月11日・8月18日・8月25日(日曜日 全5日間)  
午前9時~正午、午後1時~午後4時

Ⓜ 小学1年生以上の三鷹市民  
Ⓜ 三鷹市立第五小学校プール(三鷹市井の頭2-34-21)  
Ⓜ 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物  
Ⓜ 申込不要・直接会場へお越しください

注意事項  
◆小学1~3年生は原則保護者同伴、ただし25m泳ぐことが難しい場合は、ライフジャケットの着用があれば利用可能(当日貸出、数に限りあり)  
◆光化学スモッグ、雨天、雷、冷温、熱中症の危険がある場合などにより開放を中止することがあります。  
◆西門(プール側)は、使用できません。  
◆受付時に住所と電話番号の記入をお願いします。  
◆現地では、監視員の指示に従ってください。

主催・問い合わせ  
三鷹市スポーツと文化部  
スポーツ推進課  
☎ 0422-29-9863

お知らせ・募集

### 三鷹警察署 防犯だより

三鷹市内では、一戸建て住宅を狙った悪質リフォーム業者の相談・一〇通報が増えています。次の4点を心掛けて被害に遭わないようにしましょう。

- ①突然の訪問を受けても、屋根瓦などの点検をさせない
- ②その場では契約せず、きっぱりと断る
- ③困ったときには警察にご相談を
- ④すでに契約をしてしまった場合は、「消費者ホットライン」【電話一八八】に相談を

○夏休みの子どもを交通事故から守りましょう  
子どもの活動範囲が広がり、交通事故に遭う危険性が高まります。  
◎保護者の方へ  
・子どもは大人よりも視界が狭く、安全であるかの判断能力も未熟です。  
・子どもの目線になり、一緒に道路の危険な場所を考え、安全確認の方法を繰り返し具体的に教えてあげてください。  
・基本的な交通ルールを普段の生活でも必ず守らせてください。保護者がお手本となっていたり、よくお願いします。

### 寿量会館

家族葬から大きなご葬儀まで <あさの>が管理運営する バリアフリー斎場

創業昭和2年  
安心の葬儀・信頼の実績

フリーダイヤル 24時間対応  
☎ 0120-47-5000

### 不動産のことなら

井の頭公園駅前  
(株) 雄心不動産  
にお任せ下さい!!

〒181-0001  
三鷹市井の頭3丁目31番3号  
☎ 0422-45-3000  
http://www.yushin-f.co.jp

### 岡田ピアノ調律

0422-49-7019

ピアノの調律・修理  
ピアノ用品・中古ピアノ販売

はじめての場合  
アップライト1万円です。

安心・  
ていねい

### 書道教室

子ども達には基礎をしっかりと。  
○大人の方には日本のかな文字の美しさをやさしく楽しくご指導します。

指導 大東文化大学講師  
原 奈緒美  
教室(自宅)井の頭5-20-13  
☎ 46-6565  
公式ホームページ http://naomi-hara.com/

### ダイエークリーニング

特急仕上げ承ります!  
背広、Yシャツ、制服、コート  
洗えます(バック、ぬいぐるみ、カーテン、布団)

daie-cl.jp  
46-9364  
水曜定休  
Daie cleaning

### 栗原ストア

お買い物物は地元のお店で!  
野菜・果物・食品  
お酒・切手・はがき

〇四二一四九一七六五

### 不用品処分・買取

片付け・遺品整理 運送  
PC・スマホ出張サポート

♪あれやこれや(小川、杉本)  
都:古物商・産廃運搬許可/社会福祉士

吉祥寺北町 1-5-14  
Tel: 070-5012-7587

### 秀和建设(株)

井の頭4-7-7(井の頭郵便局前)  
☎ 0120-78-1828

### (株)成江堂 オフィスワークス

働くを楽しくする  
オフィスづくり!

TEL 0422(43)9741  
FAX 0422(45)7412

オフィスデザイン・オフィスづくり  
文具・オフィス機器・リフォーム

### 日丸防災

火災警報器・消火器  
設置の御相談は是非当社に

☎ (0422) 31-2781 (代)  
FAX (0422) 33-5840

三鷹市野崎2-4-12  
(野崎交差点スグ)

### 井の頭法律事務所

井の頭3-12-11 KS-5ビル306  
(井の頭公園駅改札口前)  
ご予約・お問い合わせ  
☎ 0422-29-8175

弁護士 松原 拓郎  
(東京弁護士会)  
https://www.inokashira-law.com/

### ヒカリ電気

比てみればやしはし  
地元のでんきやさん 安心 親切 丁寧

TEL 0422-4310439  
三鷹市井の頭5-15-15

### 西田豊店

リフォームニシダ  
Re-Form NISHIDA

2級建築士在中、和室だけでなく、内装、トータルリフォームまで、なんでもお気軽にご相談ください!!

☎ 44-3320  
クレジット決済対応しております。

### クリスマスケーキ プレゼント!

・チップ3冊  
・チップ2冊+1000円  
・チップ1冊+2500円

予約受付 12月16日まで お渡し日 12月24日・25日  
それぞれ1台プレゼント サンドーレ ☎ 46-0712