

開催日時	テーマ	説明	主催・連絡先
11月7日(金) 15:00~16:00	鉄道マニアになろう	「出発進行」とは発車しますということではありません。(ではどんな意味??) イロハから鉄道のことを知ろう。鉄道のことを皆で楽しくおしゃべりしよう!! 参加費:中学生以下100円、大人300円	鈴木 ☎080-1022-2281
11月8日(土) 13:30~15:00	般若心経を読む会	テーマ「般若心経をと通して仏教を考える」 参加費:500円 HP: http://hannyashingyo.web.fc2.com/	成清(なりきよ) ☎080-1362-5359
11月15日(土) 13:30~15:00	タロット占い	就職、結婚等、タロットカードで占います。1000円/30分 予約優先ですが、飛び込みも歓迎します。 *ご希望の方には、占い指増もOK。	ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
11月19日(水) 14:00~16:00	Emi's サロン	パソコン・スマホ・手芸・フェルト・着物なんでも好きな事やってみよう~ 参加費1000円	すどう ☎090-9293-7636
11月19日(水) 19:00~21:00	タどきオレンジカフェ・みたか	認知症・高齢者介護のなんでも相談室。ご本人を同伴されても結構です。みたか・オレンジカフェ(24日)の姉妹会(タどき版)です。事前申込み:不要。参加費:無料。 http://mitakanfs.blog.fc2.com	みたか・認知症家族支援の会:石村 ☎080-6627-3551
11月20日(木) 13:30~15:00	転ばぬ先の杖(老後への備え)	これからの人生の心と体の健康をながく維持するために、終の暮らしについて考えましょう。参加費:500円	HumannLoop 人の輪 竹内 ☎090-7632-7251
11月21日(金) 14:00~15:30	ママと子どもの科学あそび	お母さんと子どもで科学遊びを楽しむ会です。対象は年長組~小3ですが、小さいお子さんの同伴もOKです。材料費:200円。定員:3家族7人程。今月のテーマ:「消える妖精」。前日までに電話でお申込ください。	三鷹科学あそびの会 石村 ☎080-6627-3551
11月22日(土) 14:00~16:00	みんながICTサロン	Jimdoのホームページ操作方法他、簡単な疑問質問をお茶を飲みながら解決します。参加費500円	みんなのみたか すどう ☎090-9293-7636
11月22日(土) 17:00~20:00	みんなが居場所づくり	これからの地域に必要な居場所づくりについて楽しく語り合います。参加費1500円	みんなのみたか すどう ☎090-9293-7636
11月23日(日) 11:00~14:00	物々交換会	手作りさん大歓迎 家で眠っている布・ボタン・着物など持ち寄ってリサイクルしましょう。入場500円	すどう ☎090-9293-7636
11月24日(月) 13:30~15:30	リレートーク	このチラシの1ページ目をご覧ください。	
11月27日(木) 13:30~15:00	シニアの動き方を考える	シニアにとって、就職することは簡単なことではありません。シニアにとっての就職がどういう意味なのかを考え直します。参加費無料。	わくわくサポート三鷹 霧島 ☎0422-45-8645
11月28日(金) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ	認知症、高齢者介護のなんでも相談。参加費:無料。申込み不要。対象:本人、介護している家族の方々。 http://mitakanfs.blog.fc2.com	みたか・認知症家族支援の会:石村 ☎080-6627-3551
毎週火曜日	マッサージ教室	参加条件、開催日等については、主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 090-8558-1014

あずましの輪

誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号
☎0422-30-9190
NPO法人Humanloop「人の輪」
<http://humanloop.web.fc2.com/>

みたか・認知症家族支援の会

認知症や高齢者介護で悩むご家族の「なんでも相談の場」。毎月第1火曜・第3木曜(ボランティアセンター)・第4金曜(オレンジカフェ:当広場)
☎080-6627-3551 石村
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

医療・福祉の相談事業、研修・学習会や、医療機関とのネットワークの緊密な連携を目指しています。
☎0422-44-4962 駒林

第6回 市民リレートーク

【第6回市民リレートーク】

テーマ 「人生のしめくり」

トーク 醬野 良子さん

「自分の死を考える会」主宰・看護師

開催日時

11月24日(月) 午後1時30分~
~3時30分

場所 みたか・みんなの広場

参加人員 20名(申し込み順)

参加費 200円(お茶代)

申し込み なりきよ

☎080-1362-5359



グループリビング・みたかの家
内覧会のお知らせ

グループリビング・みたかの家は、高齢になっても住む人とNPOが協力し、安心して充実した暮らしを実現することを目的につくった設備です。

内覧会
毎週金曜日 13:30~15:00

住所:三鷹市下連雀4-5-19

Tel&Fax 0422-26-8770

連絡先:竹内

小学校の授業で認知症サポーター養成講座!

三鷹市立第一小学校で、子ども向き認知症サポーター養成講座が10月4日(土)に開かれました。東京都の全小・中学校(1,914校)が実施している地区公開・道徳授業の中で行われたものです。対象は4年生の三クラス、公開ですから保護者と一緒に楽しく見学しました。講師は連雀地域および新川中原地域包括支援センターの皆さんと担任の先生、教材は認知症サポーター・キャラバンメイト連絡会議が作成した小学生用教材と副読本『認知症ってなあに?』。道徳授業の一環としてこの講座を公開授業に組み入れたのはユニークな発想だと思います。拍手を送ります。

四年二組と三組の授業を見学しました。両クラスとも32人で男女ほぼ同数。わりと活発に手が上げて意見を言います。まず、やさしい女先生(地域包括)が「みなさん、おじいさん・おばあさんと一緒に暮らしてる? 近くに住んでる?」と質問したら、二組では「いない、いない」と誰も手をあげない。あれと思ったなら、三組では「いる。いる」ばかりでした。これはどういうことかしら?

講師の方々は寸劇も交えてとても上手に教えられました。寸劇中で認知症のオジサンとオバアサンを演じたのは担任の先生。やんやの喝采でした。

要点は、認知症の方々にはやさしく笑顔で接すること、決して責めないこと。最後に担任の先生が子どもたちに言われました。「みんな、誰でも歳をとるんだよ」。感動しました。記/石村異

BOOKS

葉っぱはビジネスのこと
地方再生の例としてもは知ら
ない人はいないくらい、有名な
になりました。しかし、この事業は
最初からうまくいったわけでは
ありません。いまでは、この会社は社
長である横石さんが、成功を夢見
て、まさに寝る間もなく孤軍奮闘し
た結果であることは、この本を手
にとってみなければ、わからないよ
う。
身近にあったわけではなく、商
品になったわけではあります。商
品であるためには、商品一
としての価値がなければいけない
ですが、ではどうすればその価値が
生まれるのか。
筆者の横石さんは、料亭の裏口を
訪ねて購入を依頼しますが、けんも
ほろろです。考えた結果、客と料
料亭に行くことを決心します。料
亭に何回か通ったあと、それを見
理人がはじめて教えてくれたので
そして、その料亭通いの費用はす
べて自腹。
横石さんは、給料を家には一円も
いれなかったとか。それが許され
た横石さんの特殊事情があったとい
う。年間四千五百時間労働という
ラック企業です。あり得ない時間
事業成功のために費やしたという
とです。
いま、各地でも町興しが盛んで
すが、秀逸ですね。真似をしようと
思ってもできることではありません
Softbank(Creative)

第4回市民リレートーク
曇り時々舞台—趣味の達人大いに語る
シルバー人材センタービデオ班 今井 輝己さん

みたか
みんなの広場



民話を語る今井さん⇒

短大の時、民話の講座をとりまして、外国の民話を讀んだりした経験を活かして、民話の語りを始めました。観光バスで旅行をしたとき、おっかなびっくりでやってみたら、珍しかったからでしょうか、好評だったので、味を占めてしまって、それから三鷹市内の小学校や老人施設で踊りといっしょにやるようになりました。

詩吟は、先生から「やってみなさいよ。」と声をかけられて、やるようになりました。漢詩や小倉百人一首を詠みますが、そのうち、俳句まで手を広げるようになりました。かな交じり文は普通の言語と同じですーと入るので、わかりやすいのです。

舞台では、ひとり2分くらいで、ところてん式にどんどん進みますので、舞台を独占しているわけではないんです。

声を出すので、内臓をよく動かしますから、健康に結びつくと思っています。

自慢話になりますが、二年前には、公益財団法人全国吟詠コンクール杉並区予選大会で入賞しました。上のほうで入賞すると東京都の大会の切符がいただけるんですが（笑）、私は下のほうでやっとこさだったので、賞状をいただいただけです。二か月前にはテイチクの東日本コンクールでも入賞しました。

大会に出るとい目標を持つことがいいと思っています。励みになります。

今年はいいいことがいっぱいありました。テレビ電話での朗読講師をしたり、6月には岩手県大槌町へ行って、踊りや語り、津波の朗読をやってきました。現地では、グループの方のお宅に泊めていただいて、夜も寝ないでしゃべってきました。これからも趣味に生きていきたいと思っています。



皿回りで登場する今井さん

みなさま、はじめまして。

私は、東京渋谷区広尾に生れ育ちました。昔は、子供が多くて、私は6人兄妹の5番目です。その代り自由に育ちました。生まれたのは、太平洋戦争勃発の時で、この世に生を受けたときからなに物がない、そんな暗い時代でした。疎開もしました。

3月10日に東京大空襲がありました。我が家に帰ろうとしたら、夜なのに風間みたいに燃えてその明かりが夜空を焦がして、お気のどくに、と手を合わせながら家路についたことを覚えています。

戦後は、食べ物がないのは相変わらずでしたが、透き通った青空の下の焼野原でみんなで遊んで育ちました。母も卒業した小学校に入学しましたが、各教室にラジオがついて、私は全校でひとりの放送部員になりました。それが、いまビデオ班で取材したり、ナレーションをしたりしていることにつながっているように思っています。

その後、港区の私立中学・高校で過ごしました。高校のときはヤマガールで乾徳山とか、大菩薩峠、富士山、北アルプスの槍ヶ岳、穂高岳とかに登ったり、スキーなんかもしました。高校卒業後、専門学校を中退し、父が渋谷区の区議会議員をしていたので、その手伝いをしました。夜は自由なので、コンサートに通いました。

結婚しまして、三鷹市牟礼で所帯を持って、子供ふたりを育てましたが、下の子が高校入学するときに、私も短大に行き、卒業して、幼稚園の専門学校に入り、施設に就職して、定年まで働きました。

母は子供のときから踊りを習っていて、自分がやりたいために私にも習わせたのですね。6歳の6月6日に習い事を始めると上達すると言われていますが、私もそうでした。他の子がランドセルを置いて待っているの、休むこともできません。おかげで、花柳流専門部の名取をいただきました。

外国へも行くようになりまして、フランス、イギリス、スペインとかいろいろ行かせていただいて、感謝状までいただきました。



団塊世代必読！
必ずやってくる2025年問題

みたか
みんなの広場

三鷹ネットワーク大学で、ルーテル大学の「高齢者支援研究」という講座が開催されています。その2回目は、2025年問題が取り上げられました。2025年問題というのは、

- ①高齢者人口の推移
 - ・平成27年（2015年）には「ベビーブーム世代」が前期高齢者（65～74歳）に到達し、その10年後（平成37（2025）年）には、高齢者人口は約3,500万人に達すると推測される。
- ②認知症高齢者数の見通し
 - ・認知症高齢者数は、平成14（2002）年年現在約150万人であるが、2025年には約320万人になると推計される。
- ③高齢者世帯の見通し
 - ・世帯主が65歳以上である高齢者の世帯数は、平成17（2005）年現在約1,340万世帯程度であるが、平成27（2025）年には、約1,840万世帯の増加すると見込まれる。
 - ・また、平成37（2025）年には、高齢者の世帯の約7割を一人暮らし・高齢夫婦のみ世帯が占めると見込まれる。中でも高齢者の一人暮らし世帯の増加が著しく、一人暮らし世帯は約680万世帯（約37%）に達すると見込まれる。（以上厚生省）

（以下、市川教授講義要約）

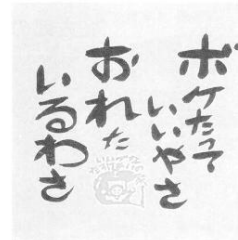
こうなりますと、医療費をはじめとする社会福祉の費用も増加することになりますが、もはや介護保険料を値上げすることも難しい状況になっています。そこで、これからは、介護予防に力点を移して、介護等の費用を低減するようにするほかはありません。

介護予防は、地域ケア包括システムを中心に実施されますが、すでに包括センターの担当者は手一杯で、あらたな取り組みをするにも難しい状況です。

そこで、包括センターを中心に、医療、介護、住まい、生活支援・介護予防の機能を果たせるような、地域コミュニティでの共助の仕組みを作るしかありません。すでに、各地でも共助の取り組みが行われています。

特に、地方では、高齢者比率が30%を超えて、医療を初めとする問題がすでに起こっています。

これは、10年後には東京で待っていることは間違いないのです。これに対応するためには、いまから準備しなくては間にあいません。これから10年が勝負です。（文責：成清）



募集中：みたか・みんなの広場の活動に参加していただける方

NPO法人グレースケア機構
住み慣れたところで豊かな暮らしをいつまでも！家事から介護、通院、観劇、趣味、旅行まで幅広いケアを提供しています。
☎0422-70-2805 柳本
http://g-care.org/

みたか便利屋社
シニアの活動と高齢者への支援の両立を目指しています。参加者を募集しています。
NPO法人日本シニアジョブクラブ
☎080-1362-5359 なりきよ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会
遊びの中でサイエンスの考え方を身に着けようという提案・活動です。毎月第4金曜に当広場で（ママと子どもの科学あそび）。各小学校や図書館などでも実施。
☎080-6627-3551 石村

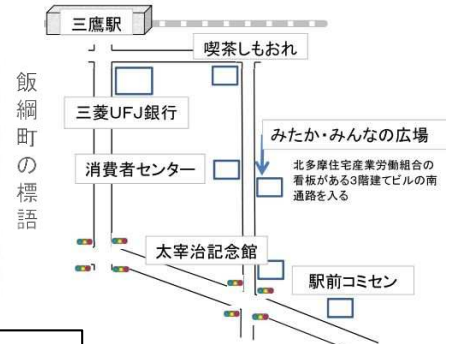
居場所づくり活動

みたか・みんなの広場
毎月いろいろなサロンを開始をしています。
三鷹市下連雀3-16-17
☎080-1362-5359 なりきよ

あずましの輪
誰もが参加できる「いっしょにご飯たべましょ」という集いの場です。
三鷹市井口4-3-1太陽荘103号
☎0422-30-9190
NPO法人Humanloop「人の輪」

あなたの居場所 さとうさんち
6月10日午前10時～午後3時
三鷹に居場所をつくるプロジェクト
三鷹市上連雀2-7-5
☎090-5819-5234 黒須

ラ・ターブル
ランチタイムメニュー
洋プレート1,000円 和プレート1,000円
その他コース料理など2000円～（要予約）
三鷹市井の頭5-16-1
☎0422-41-1273



みたか・みんなの広場の場所