

## 「みたか・みんなの広場」活動紹介

みたか・みんなの広場は、2012年2月4日「点から線、線から面へ紡ぐ市民活動の拠点と多世代市民の集いの場づくり」を合言葉に発足、現在も「高齢者の自立」をテーマに活動しています。

これまでの活動の主なものをあげておきます。

### (1) 上野千鶴子さん講演会

「市民がつくる新しい縁（えにし）」と題して、超高齢者社会を迎える問題について、お話をさせていただきました。

### (2) ミニサロンの開催

設立当初から、いろいろな方が集まることができる「場」として、ミニサロンの運営をやってきました。現在、毎月10メニューほどのサロンを開催しています（裏面参照）。

### (3) リレートーク開始

2014年6月から、ミニサロンのひとつとして、毎月最終月曜日の午後に開催しています。三鷹市内及び周辺で活躍されている方々において、お話を伺っています。現在まで、60人以上の方にお話しいただきました。その内容は、毎月のチラシに要約して、公開しています。

### (4) 高齢者見守りキーホルダー

2017年2月、大田区のみまーも（おおた高齢者見守りネットワーク）を訪問して、見守りキーホルダーの情報を得て、高齢者必携ツールであると確信を持ちました。そして、市や包括支援センターに提案を繰り返した結果、駅周辺地域包括支援センターとして採用いただきました。現在、200名以上の方が見守りキーホルダーを所持しています。

また、今年度末には、井の頭地域包括支援センターも導入する予定です。

### (5) 介護保険説明会の開催

2018年1月11日、三鷹市健康福祉部長 濱仲純子さんにおいて、第七期介護保険計画を踏まえた三鷹市の介護保険の取組みについて説明をさせていただきました。



上野千鶴子さん講演会（2012.3.31）  
於 三鷹市市民協働センター大会議室

## 5. 本年度の事業

運営協議会の本年度の主な活動は以下の通りです。

### (1) 「三鷹の高齢者お役立ちハンドブック改訂版」の発行

昨年度実施したアンケートを元に、現在編集作業中で、本年初冬には配布の予定です。

### (2) ケアタウン小平クリニック 院長 山崎章郎 先生講演会の開催

10月24日2時から産業プラザ7階会議室で開催します。

## 6. 各構成団体の活動

運営協議会の各構成団体も、独自の活動をしています。

### (1) NPO法人HumanLoop・人の輪

- ・高齢者向け居住施設の提供
- ・配食サービス

### (2) NPO法人日本シニアジョブクラブ

- ・便利屋事業

### (3) みたか認知症家族支援の会

- ・認知症家族支援

### (4) 三鷹市医療と福祉を進める会

- ・市民の医療支援

### (5) NPO法人法人グレースケア機構

- ・訪問介護事業

みたか・みんなの広場は、市民に開かれた場です。参加を希望される方は、本ページ上のメール又は電話までご連絡ください。

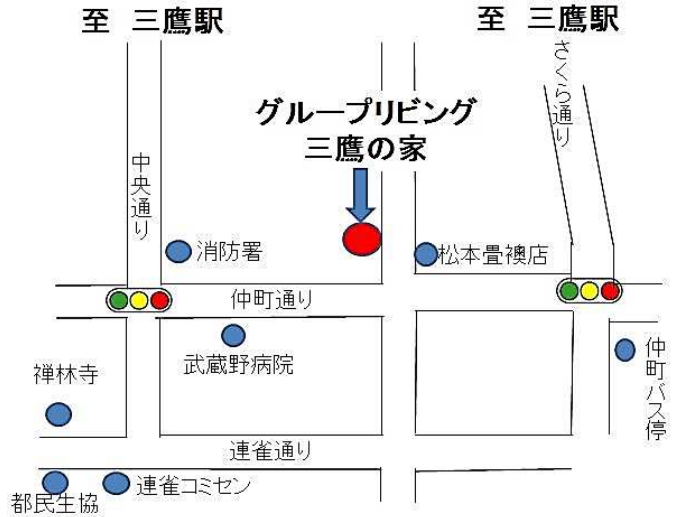
# ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。

- ①お弁当配達・お弁当づくり  
火曜日から土曜日まで1時～3時です。  
ご都合の良い日をお願いします。
- ②チラシの編集や印刷  
パワーポイントを使える方・学びたい方
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること  
運営全般に関わりたい方

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場  
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内  
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
7月3日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶菓代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
7月4日 (木) 10:00~17:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中 村 080-6507-1959
7月6日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
7月13日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今年は、スッタニパータを読んでいます (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
7月20日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
7月27日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop"人の輪" 竹内 ☎090-7632-7251
7月29日 (月) 13:30~15:30	第62回リレートーク「市民・高齢者と薬剤師の役割」 伊藤 百合子さん(三鷹薬局 薬剤師)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
第一、第三月曜日 13:30~15:00	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎・事前連絡をお願いします。) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費300円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-4895-0014
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		三鷹ルディックウォーキング友の会 なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導: やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359

みたか  
みんなの広場

NPO法人Humanloop '人の輪'  
<http://humanloop.web.fc2.com/>

NPO法人グレースケア機構  
<http://g-care.org/>

みたか・認知症家族支援の会  
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

三鷹科学遊びの会