

# お互いさま 通信

No.9



発行：武蔵村山市地域包括支援センター 生活支援コーディネーター 令和6年2月

## こんにちは 生活支援コーディネーターです！

生活支援コーディネーターは「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、地域の助け合い・支え合い活動をはじめとした「高齢者の生活を支援する体制」づくりを進めています。

武蔵村山市では、市内全体を担当する第1層と市内に4か所ある地域包括支援センターの圏域を担当する第2層のコーディネーターが配置されています。



藤江(ふじえ)  
第1層



宮野(みやの)  
南部 第2層



羽賀(はが)  
西部 第2層



大野(おのの)  
北部 第2層

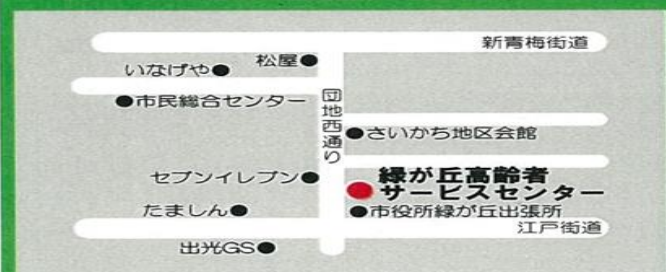


高橋(たかはし)  
緑が丘 第2層

## あなたの特技を生かして 一緒に楽しく活動しませんか？

地域の活動にご興味のある方、ご協力いただける方は、下記にご連絡ください。  
(受付時間：月～土 8：30～19：00)

### 緑が丘地域包括支援センター

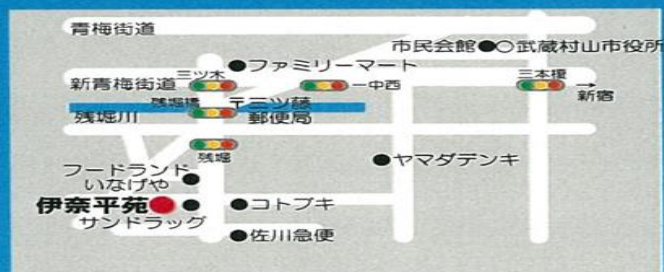


担当地域：緑が丘

所在地：武蔵村山市緑が丘1460番地1103号棟  
緑が丘高齢者サービスセンター内

電話：042-590-5151

### 西部地域包括支援センター

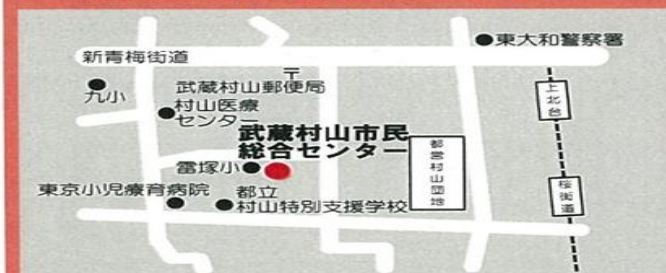


担当地域：伊奈平、岸、残堀、中原、三ツ木、三ツ藤、大字三ツ木(横田基地内)

所在地：武蔵村山市伊奈平6-14-2  
特別養護老人ホーム伊奈平苑内

電話：042-560-3931

### 南部地域包括支援センター



担当地域：榎、大南、学園

所在地：武蔵村山市学園4-5-1  
武蔵村山市民総合センター内

電話：042-590-1477

### 北部地域包括支援センター



担当地域：中藤、神明、中央、本町

所在地：武蔵村山市中央2-13-1

電話：042-516-0062

## 「お互いさまサロン」に参加しませんか？

### ★「お互いさまサロン」とは？

高齢者の介護予防や情報の共有、さまざまな世代が交流することで「地域の助け合い」を広げることなどを目的として、様々な活動を行っています。市内には現在65か所のサロンがあります。

いくつになっても自分ができる「役割」を担い、地域に「活躍の場」があることは、高齢者の介護予防にも繋がるため、「だれもが地域の担い手」という考えのもと、**参加者全員が、「お客様」ではなく、「協力者」としてイキイキと活動しています！！**



体操



多世代交流



ポッチャ



手芸

## 住民同士のちょっとしたお手伝い(生活支援)を始めてみませんか？

ゴミ捨て、草取り、買い物等、専門家ではなく、**住民同士で、無理のない範囲で「お互いさまの気持ち」**で行うちょっとした助け合い活動が始まっています。



包丁とぎ



通院や買い物の付き添い



庭掃除

## 脳トレドリルを一緒に作りませんか？

「お互いさまサロン」で活用できる「脳トレドリル」を有志の方々に作成しています。**問題作成、印刷、製本等を一緒に行ってくれる人を募集しています。**

製本の様子



ドリル

