

# お互いさま 通信 No.3

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 平成31年2月

## 「お互いさま」でつながるまちづくり

知っていますか? 「お互いさまサロン」



いつもお世話になっております。

武蔵村山市第1層生活支援コーディネーターの岡村です。

市内に4つある地域包括支援センターに29年11月より、第2層の生活支援コーディネーターが配置されました。第1層と第2層が力を合わせて、武蔵村山市に「助け合い」の輪を広げて行きたいと思えます。

第2層生活支援コーディネーターです。 よろしくお願ひいたします!



西部包括 中島



北部包括 中川



緑が丘包括 平野



南部包括 佐藤

生活支援コーディネーターは  
こんな活動をしています!

みなさまへ  
お願ひ!



第1層 岡村

武蔵村山市では歩いて通える場所に多くのサロンを増やすことを目指しており、サロンをお手伝いいただく「お互いさまリーダー」をはじめ、地域のみなさまと一緒に活動しています。

現在、市内19か所(裏面をご覧ください)で、「お互いさまサロン」が開催されています。

「サロン」は、頭と身体を動かす体操や脳トレ、歌など、様々な介護予防ができる場です。(詳細は市内地域包括支援センターへお問い合わせください)

サロンを増やすためには  
お手伝いいただける方と無料で貸していただける会場が必要です。  
サロンを手伝えるよ!という方、  
こんな会場を知っているよ!という方は  
是非、下記までご連絡ください。

お問い合わせ・連絡先

武蔵村山市南部地域包括支援センター  
学園4-5-1 市民総合センター1階  
電話 042(590)1477  
FAX 042(590)1252

メール [okamura2@mshakyo.jcomoffice.jp](mailto:okamura2@mshakyo.jcomoffice.jp)



武蔵村山市南部地域包括支援センターフェイスブックも  
ご覧ください!

少子高齢化が進む中、住民と行政が一緒になった新しいまちづくりが全国で始まっています。  
武蔵村山市でも地域の皆様と一緒に地域について考える

『助け合いのまちづくりセミナー「お互いさま」でつながるまちづくり~ずっとむらやまで安心して暮らしたい~』を市内を4地域に分け、順次開催しております。  
市報などで詳細をお伝えいたしますので、みなさま是非ご参加ください。

# お互いさまサロンに参加してみませんか？

担当 包括	地区	サロン名	開催日	参加費	会場
西 部	伊奈平	にこっと	第1火曜日 10時～正午	教材費	ダイエー武蔵村山店 1階
	中原	あったか サロン中原	第2水曜日 10時～正午	500円 (食事代込) お茶のみ100円	中原地区集会所
	三ツ藤	福生第2学園	毎月第4水曜日 13時～14時半	100円	福生第2学園
	三ツ藤	みつつのわ	毎週木曜日 10時～11時45分	100円 (お茶菓子代込)	三ツ藤自治会館
	三ツ藤	三ツ藤	第1土曜日 10時～11時半	月会費200円 教材費	老人保健施設 アルカディア1階
南 部	学園	たのしく会	月2回月曜日 10時～正午	無料	市民総合センター 3階
	学園	介護予防リーダー会	月2回月曜日 13時半～15時	月会費100円 半期分前納制	市民総合センター 3階
	大南	おおみなみ	毎週水曜日 10時～正午	月会費200円 希望者は食事代	大南自治会館
	学園	むさし村山苑	第1・3木曜日 10時～11時半	希望者は 食事代500円 教材費	特別養護老人ホーム むさし村山苑 1階つどいの間
	学園	ハーモニー	第3木曜日 10時～11時半	500円 他教本代	市民総合センター 3階
	大南	すっきり体操	毎月第2・4金曜日 10時～11時半	月会費 1200円	新大南地区集会所
	大南	大南公園	毎月20日 10時半～正午	希望者は食事代 教 材費	大南公園地区集会所
北 部	本町	まどか	第1月曜日 10時半～正午	食事代 300円	まどか保育園
	本町	よこた	第3月曜日 10時～11時半	教材費	横田自治会館
	中藤	つむぎ	第4金曜日 13時半～15時	無料 セラバンド購入が必 要(600円)	中藤地区会館
緑が 丘	緑が丘	曙会健康体操	第1水曜日 13時～15時	無料	緑が丘 第6自治会集会所
	緑が丘	あゆみ	第3水曜日 14時～16時	無料	緑が丘 中央集会所
	緑が丘	ふきのとう	第2木曜日 10時～15時	1回200円 材料費別途	第1老人福祉館 または、緑が丘 ふれあいセンター
	緑が丘	北斗七星	第3木曜日 10時～11時半	500円	緑が丘 ふれあいセンター
	緑が丘	シャンシャン	毎月第4木曜日 13時半～15時	材料費	市役所緑が丘出張所 会議室
	緑が丘	1101自治会健康体操	毎月第3金曜日 10時半～正午	無料	緑が丘1101号棟1階 集会所
	緑が丘	るんるん	毎月最終金曜日 14時～16時	教材費	緑が丘 ふれあいセンター

\*定員制・事前申込制・夏季・祝日・年末年始などお休みもありますので、詳細は担当地域包括支援センターにお問い合わせください。