

ひじりCAN

聖ヶ丘コミュニティセンター運営協議会
 多摩市聖ヶ丘2-21-1
 TEL 042-389-2211
<http://hijirican.org>

12月号



秋は駆け足で
 永山駅までの道すがら、緑から黄、赤のグラデーションを楽しめるモミジバフウの並木道。短いながらも秋を感じさせる風景です。
 11月13日撮影



私が今年一番嬉しかった事は「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立した事です。
 この法案の概要は「認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら協力し共生する活力のある社会の実現を推進」というもので認知症当事者の方達がずっと考え続け改良を重ねてようやく法制化が認められました。
 これを実際の暮らしにどうやって落とし込めるかと、「いこいの会」や「みらいの会」の仲間達は半信半疑になっていました。
 そんな時、認知症の勉強会で永田久美子氏（認知症介護研究研修東京センター）と認知症本人の丹野智文氏と雑談する機会が訪れました。「基本法が法制化されたけれど、本当に地域で実現できるのか？と介護者の会の人や当事者の会の人達は半信半疑なのですよ。」と話しをすると、お二人が「少しずつ、前に進んで行くことが一番ですね」とおっしゃっていたのを聞き、私たちも少しずつでもいいから備えて歩んでいこうと思いました。
 多摩市では、今年から「認知症施策推進協議会」に認知症本人が委員として参加しています。また、サポーター養成講座から学びを進め、認知症の人にやさしい取り組みを実施する「オレンジパートナー」が生まれました。聖ヶ丘にもオレンジパートナーとなって下さった方がいらっしやいます。こうして一步一步認知症の理解が深まって行くのだなあと感じ入っている所です。
 そうそう、いこいの会の会員さんの中には「あのさ、認知症本人はいいけれど介護者は？」と問われました。その心配はご無用です。理念の6番目に「認知症の人及び家族等が地域において安心して日常生活を営むことができる」と介護者のことも明記されています。
 2025年には、65歳以上の方の5人に一人が認知症になるの試算が厚生労働省から出ています。あと3年後です。皆さん認知症の備えてきていますか？

* いこいの会 認知症介護者の会
 * みらいの会 認知症当事者の会

ひじり館行事 12月



日	曜日	時 間	内 容
2	土	10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
3	日	12:30～	ひじり館音楽祭
6	水	15:15～	(図)おはなし会
7	木	休 館 日	
9	土	13:30～15:30	市民講座
		10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
13	水	15:15～	(図)おはなし会
15	金	13:30～15:00	福祉なんでも相談
16	土	10:00～12:00	ミニミニデイサービス
		10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
17	日	10:00～12:00	おにぎりを握って食べよう
		14:00～15:30	楽しく！美しい！ ラジオ体操教室
20	水	15:15～	(図)おはなし会
21	木	休 館 日	
23	土	10:00～11:30	子どもとシニアの囲碁教室
年末年始の休館日:12月29日(金)～1月4日(木)			

* (図) は図書館主
 ➤ 聖ヶ丘図書館 ⇒ 10:00～17:00
 ・ 図書館のお休み…毎週木曜日・祝日
 ・ おはなし会について…
 参加希望の方は図書館窓口へお越しください。
 ① 15:15～15:45 ② 15:50～16:20

桜の丘学園の活動日

* さくら運送 10:30～11:30
 12/6(水) 12/13(水) 12/20(水)
 * 焼き菓子販売 11:00～12:00
 12/4(月) 1/23(火)
 * ひじり館の清掃 10:30～11:30
 12/5(火) 1/26(金)

足の爪切りできてますか？

健康の一步は足爪から！

足爪切りケア

¥5,500(訪問費・税込)

【ハチハチリアライザー】

88Realizer ☎050-1067-9192

〒206-0023 東京都多摩市馬引沢2-2-401 <https://88realizer.com>

イルミネーション

ひじり館前の
イルミネーション

どこよりも安い！
お気軽にお電話下さい！

株式会社大野商会

多摩市連光寺 5-7-7

☎042-375-7736

お見積り無料

◎ガス機器・衛生機器販売施工
 ◎住宅設備機器販売施工
 ◎塗装・内装工事…

多肉植物無人販売

ちまちま屋

かわいい多肉植物が100円から！
季節により寄せ植えもあります。

ちまちま屋 検索

多摩市連光寺1-16-66
☎090-5338-1237

第26回 ひじり館音楽祭

日時：12月3日（日）12：30～
場所：ホール

（上履き・靴袋をご持参ください）

共催 音楽祭実行委員会・文化部会



楽しく！美しい！ラジオ体操教室

日時：12月17日（日）14：00～15：30

場所：会議室2・3

定員：先着15名 事前予約制 無料

申込み：ひじり館受付（11：00～20：00）電話不可
11/17（金）～12/16（土）

指導：山田小太郎先生

主催 多摩市くらしと文化部スポーツ振興課

協力 学校法人国士館

共催 体育部会

市民講座

自分らしく元気でいるために

～福祉・医療制度やサービス・健康長寿のカギとなるフレイル（虚弱）について～

日時：12月9日（土）13：30～15：30 受付13：00～

場所：ホール（上履きをご持参ください） 定員：100名（申込先着順・要予約）

講師：淵野純子氏 あいクリニック在宅なんでも相談室

※オンライン参加可 ren-hi-ji@tamashakyo.jp

申込み・お問い合わせ 多摩市社会福祉協議会 TEL042-373-5616

連光寺・聖ヶ丘地域福祉推進委員会 共催 福祉部会



福祉なんでも相談

日時：12月15日（金）13：30～15：00

場所：受付横

気になる事、悩み事などどなたでもご利用
できる身近な相談窓口です。

共催 社会福祉協議会・福祉部会

ミニミニテイサービス

日時：12月16日（土）

10：00～12：00

場所：会議室2・3

申込み：受付まで 無料（65歳以上）

主催 福祉部会

おにぎりを握って食べよう

相馬さんの野菜の話があります

日時：12月17日（日）

10：00～12：00

場所：調理室・会議室1・2・3

定員：15名

対象：小学校3年生以上

（保護者はご遠慮ください）

申込み：12月1日（金）～12月11日（月）

ひじり館受付まで

持ち物：マスク、エプロン、三角巾

*今年度最後の会です

主催 みんなの食卓プロジェクト



ひじり寄席 10月21日開催



拍手と笑いに包まれた楽しい独演
会でした。演目は「目黒のさんま」
「竹の水仙」「電信後退」



お弟子
柳家吉緑さん
「猫と金魚」

ひじり館まつり 2023

11/4・5



バザーには沢山の方々にお越し頂き、ありがとうございました。
売り上げは利用者の皆様が気持ちよくひじり館を利用できるよう
に備品の購入などに充てさせていただきます。
沢山の品物を提供してくださった皆様には、この場をお借りし
てお礼申し上げます。

俳句 聖ヶ丘

幸喜美恵子

山霊か熊野古道の霧動く
捨てる順に箱を並べて冬支度
長野から群馬へ下る霧の道
枯れ萩が吾が行く道を塞ぎをり
美男美女笠間稲荷の菊人形
北海の無笛に兆す里ごころ
萩すすき枯れゆく故郷の小さき苑
校庭にどんぐり拾うおばあさん
ハロウィンのお化け陽気に練り歩く
亡き友に献花の菊の香り立つ

美隆 友佳 潤 え 俊 ひ 志
子 行 人 子 子 子 子 子
子 子 子 子 子 子 子

連光寺児童館 出張広場

毎週火曜日 10:00～15:00

（12/5・12/12・12/19・12/26）

場所：プレイルーム

対象：乳幼児とその保護者

児童館の広場がひじり館に出張します。
親子で楽しく過ごしましょう。

親子で楽しむフィットネス

日時：12月12日（火）10:30～12:00

※11:30からは個別相談タイム

場所：ホール

対象：おおむね3か月くらいからの
未就園児親子

定員：15組

講師：工藤純子氏

（フィットネスインストラクター）

申込：先着順受付中

連光寺児童館 TEL 042-338-5881

高級オーダーカーテン 特価・半額 SALE !!

一流メーカー・サンゲツ・東リ・リリカラ・シンコール等

3割引～6割引のご奉仕価格!!

♥お見積りの方に、ポケットティッシュカバーをプレゼント!

ハートフルインテリア 検索 Click

Since1975

ハートフルインテリア

建築士事務所登録第11232号

Tel 042-373-3925

多摩市連光寺2-12-6

気楽に入れる気軽に聞ける

身近な街の畳屋です

東京 多摩

畳

畳工事一式

重田畳店

多摩市鶴牧5-2-4

（多摩センター駅バス8分。鶴牧商店街）

TEL.042-339-1228

○安全、安心な国産畳表に、
こだわっています。
○家具やピアノなどの移動は
こちらで行います。
（もちろん無料です）。
○お気軽に、
お問い合わせください。



株式会社 裕 清 社

- ・産業廃棄物収集運搬業・下水道管渠清掃
- ・道路、公園清掃・建物清掃・河川、池しゅんせつ
- ・下水道管渠TVカメラ調査

東京都多摩市連光寺6-8-9

TEL 042-371-3007



ローソン多摩乞田店

TEL042-310-3873

住所：多摩市乞田1426

（永山橋交差点付近）

おせちご予約受付中!!

ご予約受付は12月25日まで!

ローソンアプリ予約がお得!!

クリスマスケーキの予約も受付中!!

