

介護人財育成センター

専門職向け



資格関係

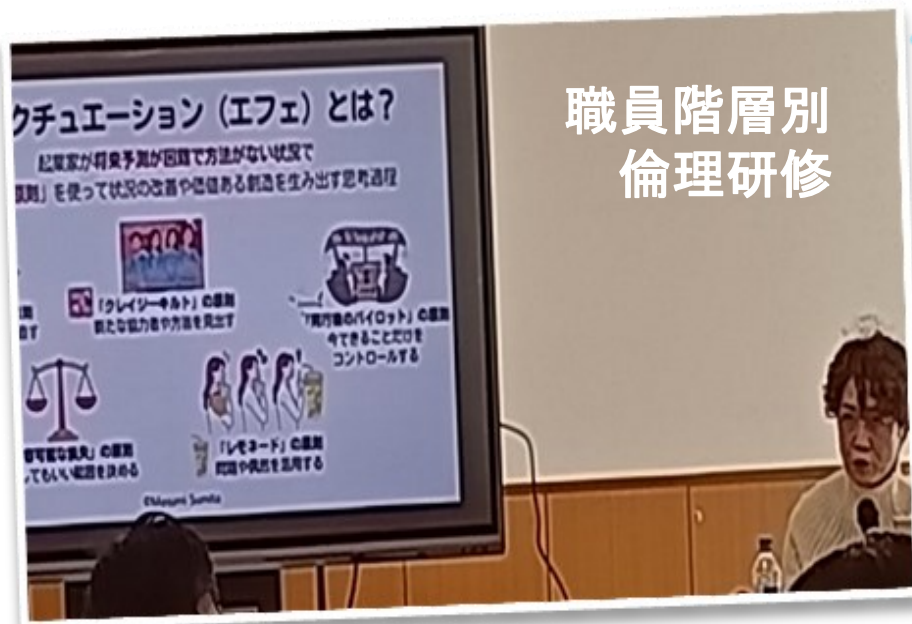


市民向け

高齢期の排尿



地域の皆さまと共に ～専門職向け～



地域の皆さまと共に ～資格関係～



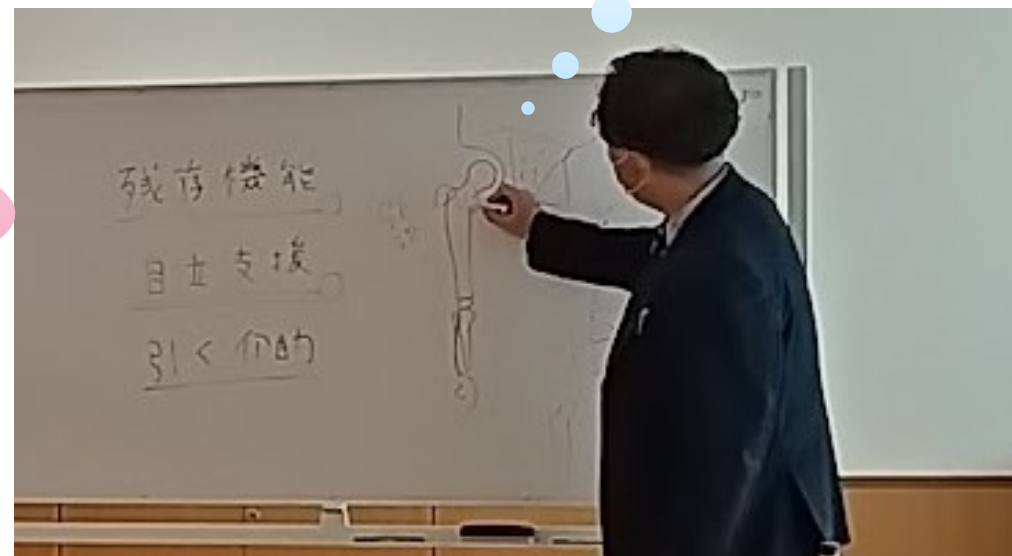
ケアの現場で活躍している
介護福祉士からの指導



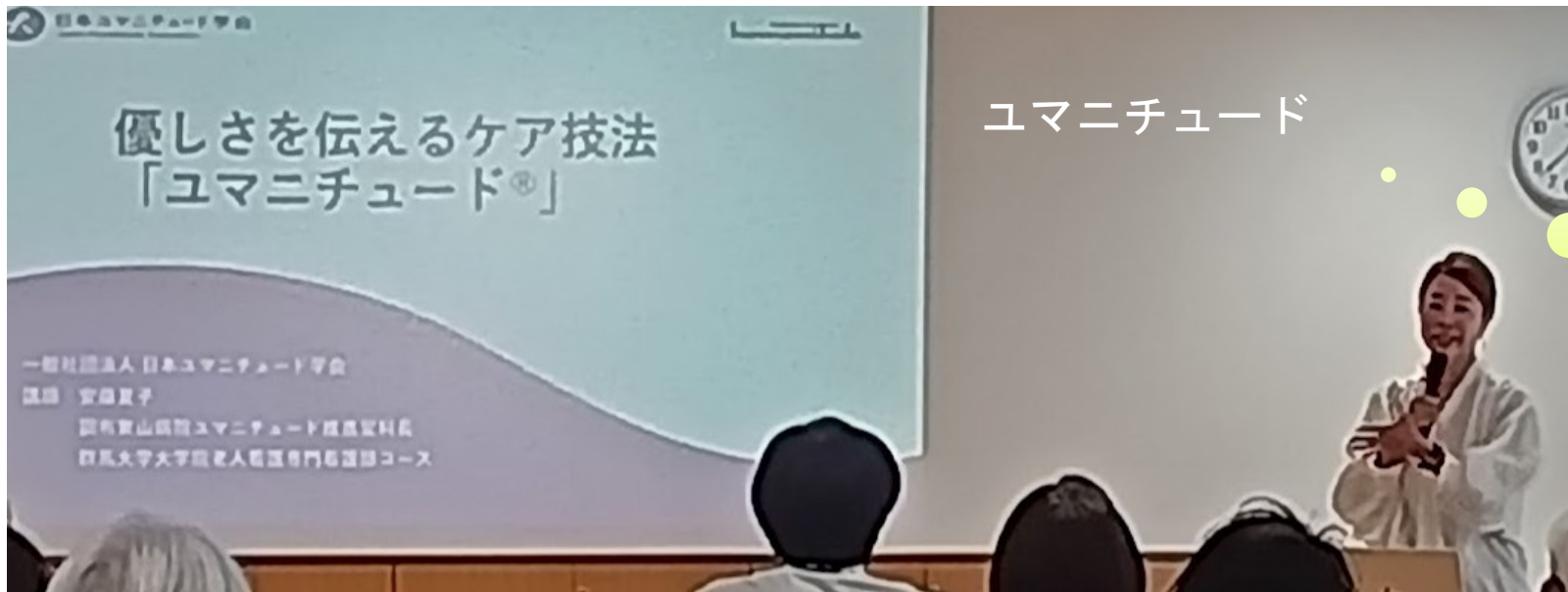
介護職員初任者研修

2階にある浴槽を
使用しての実技

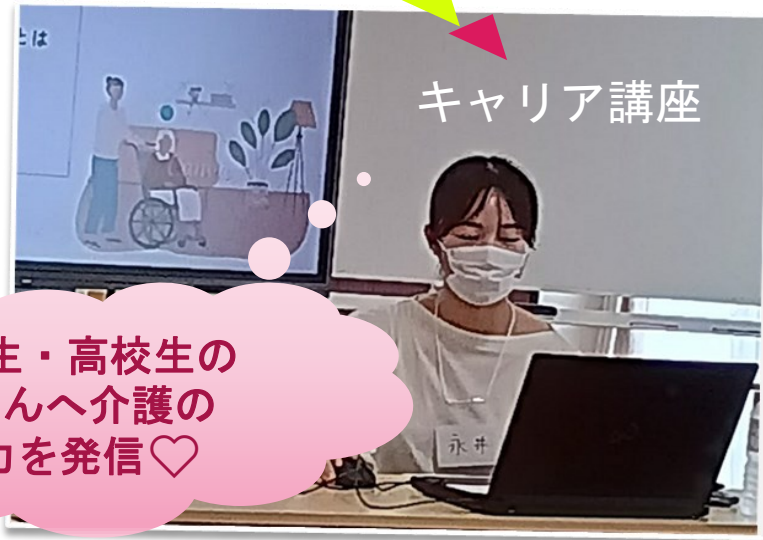
理学療法士(PT)から
の講義



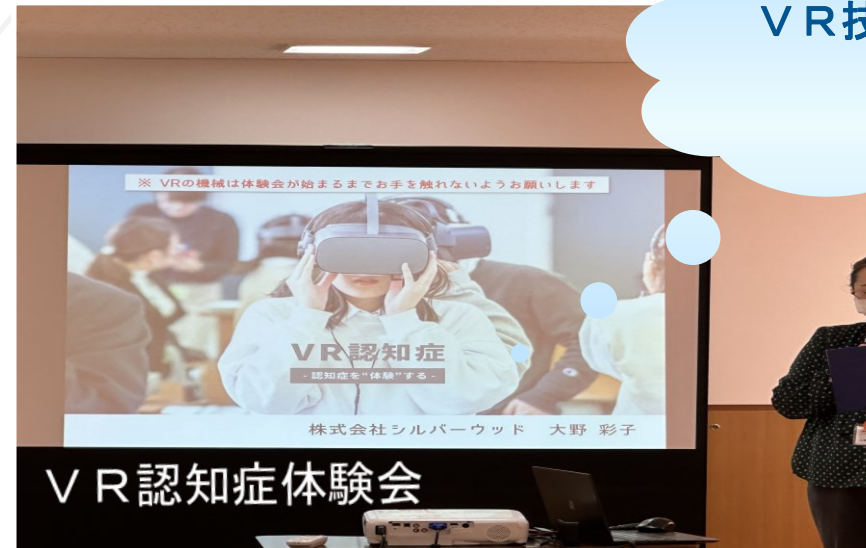
地域の皆さまと共に ～市民向け～



三鷹市社会福祉
協議会と共催



中学生・高校生の
皆さんへ介護の
魅力を発信♡



VR技術を使用した
体験会

研修実績



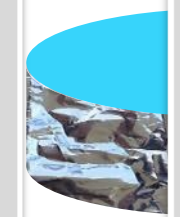
	専門職向け	
	回数	人数
R5年度	16回	299人
R6年度	37回	648人



	市民向け	
	回数	人数
R5年度	32回	667人
R6年度	36回	722人



	資格関係	
	回数	人数
R5年度	6回	46人
R6年度	13回	67人



	計	
	回数	人数
R5年度	54回	1,012人
R6年度	86回	1,437人



介護人財育成センター

食べる・出す・生きるを支える

～生活の基本を共に考える～

食べる



出す



食べるたのしみを大切に～



やりがいの
UP!

家庭にある材料や
調理法での工夫



食べやすい形や
柔らかさ🐣
飲み込みやすさ



生活の基本を考える～



おしっこの症状アンケート

●この1週間の状態にあてはまる回答を1つだけ選んで、数字に○をつけてください。

どれくらいの割合で次のような症状がありましたか	全くない	5回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合より少ない	2回に1回の割合くらい	2回に1回の割合より多い	ほとんどいつも
1 この1か月の間に、尿をしたあとにまだ尿が残っている感じがありましたか	0	1	2	3	4	5
2 この1か月の間に、尿をしてから2時間以内にもう一度しなくてはならないことがありましたか	0	1	2	3	4	5
3 この1か月の間に、尿をしている間に尿が何度もとぎれることがありましたか	0	1	2	3	4	5
4 この1か月の間に、尿を我慢するのが難しいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
5 この1か月の間に、尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
6 この1か月の間に、尿をし始めるためにお腹に力を入れることがありましたか	0	1	2	3	4	5
7 この1か月の間に、夜寝てから朝起きるまでに、ふつう何回尿をするために起きましたか	0回	1回	2回	3回	4回	5回以上

●現在の排尿の状態がこのまま変わらずに続くとしたら、どう思いますか？

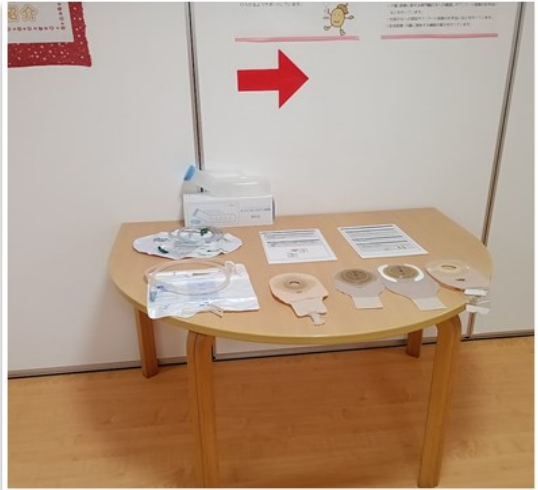
0	1	2	3	4	5	6
とても満足	満足	ほぼ満足	なんともいえない	やや不満	いやだ	とてもいやだ

日本泌尿器科学会編：男性下部尿路症状・前立腺肥大症診療ガイドライン、リッチヒルメディカル、2017



オムツ展示

今のオムツは
どんなの？



介護サービス事業所や
高齢者の皆さまに
地域の情報を～

食の楽しみを大切に 高齢者向け配食サービス情報

三鷹市内で生活していらっしゃる高齢者の皆さまが、食の楽しみを大切にしながら暮らしていただけるよう、地域で利用できる配食サービスを掲載させていただいています。ご家族さま・ケアに関わる方々も含め、その時々の状態や状況に応じたサービスのご参考にご利用ください。

【掲載されている配食サービスについて】 本ホームページで紹介する配食サービスは、情報提供を目的としており、当機関が直接斡旋や保証を行うものではありません。また、サービス内容や保証については、各サービス提供者にお問い合わせいただきますようお願いいたします。料金やメニューは変更される場合がありますので、ご了承ください。掲載されているメニューや料金は作成時点のものであり、最新情報については各事業者にご確認ください。よろしくお願い致します。



高齢者向け配食サービス情報



離れて暮らすご家族様
にも、地域の情報を～



三鷹市の食事サービス(毎日型)

高齢者支援課 高齢者支援係

0422-29-9271

<https://www.city.mitaka.lg.jp/c.service/089/089591.htm>



申込方法	申請書を三鷹市高齢者支援課へ提出	申込単位	週1食～
キャンセル方法 締切	前日の16時までに連絡	試食の有無	なし
支払方法	納付書払い 口座振替	配達エリア	三鷹市全域
配達方法	手渡し	安否確認の有無	あり
配達日・時間帯	年中無休 10:00～12:30 14:00～17:30	休業日 年末年始等の対応	年中無休
対応食	普通食		
主なメニュー 金額(税込み金額)	主食はご飯・軟飯・粥から選べます。副菜は常食のみです。 1食400円		
対象	おおむね65歳以上でひとり暮らし、または65歳以上の方だけの世帯、または重度の身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者等の世帯で、心身の状態から買物や炊事が困難な方に加え、住民税非課税世帯で、介護認定要支援1以上の方に、週14回を限度に昼食および夕食をお届けします。		



「給食サービス事業
利用申請書」の提出が
必要になります。



※申請書の審査後、
ご自宅を訪問し、支援
が必要なご事情等につ
いてお話を伺います。

高齢者向け配食サービス一覧表(形態順・50音順)

一覧表の名前欄をクリックすると、詳細ページをご覧ください☺



	名前	電話番号	対応エリア	内容	費用	特色
	至福弁 小金井店	042-388-0479	三鷹市一部地域	刻み食 一口大食 ムース食 禁食差し替え 減塩食 柔らかご飯	700円台～/1食	サービスの質で差がつきます。安否確認も力を入れております。
常温	宅配クック123	042-452-8377	三鷹市全域	普通食 幸たんぱく食 ポリウム食 その他、栄養価の調整が必要なお食事	577円より	健康寿命の延伸を目指すお弁当「医師推奨マーク」取得
常温	配食のふれあい 調布本店	042-440-3242	三鷹市※一部除く	普通食 刻み食 たんぱく調整食 カロリー調整食 ムース食 とうもろこしおかゆ	510円台～/1食	お部屋の中までお届けなど、ご利用者さまのご要望に対応
常温	ライフデリ	03-4361-0075	三鷹市全域	普通食 カロリー調整食 透析食 腎臓食 やわらか食 ムース食	570円/1食～	一般のご高齢の方や生活習慣病気になる方にオススメ
冷蔵	コープデリの夕食宅配(デイリーコープ)	0120-502-160	三鷹市全域	普通食・エネルギー調整食	615円～799円/1食	お届け確認メールサービスが無料でご利用いただけます。
冷蔵	株式会社ヨシケイ東京	0422-48-1821	三鷹市全域	普通食	5日間3,150円	月～金曜日毎日お届け日替わり献立
冷蔵	東都生協	0800-100-8070	三鷹市全域	普通食 たんぱく食	600円台～/1食	ほか、毎週木曜日に別途冷凍のおかずもご用意しております
冷蔵	レバスト宅配サービス	0120-47-0089	三鷹市全域	普通食(健康食)	13,500円/1セット(2食入×5セット分(月・金))	タニタ監修の日替わり健康宅食です
冷蔵	三鷹市配食サービス	0120-321-510	三鷹市、武蔵野市全域	普通食※塩分やカロリーなど、栄養成分値は基準を設けています。	400円台～/1食	朝食、昼食もご用意しています。常温・冷凍商品もございます



ホームページの一覧表をクリック
→個別のページへ

高齢者向け配食サービス情報



食べることは
生きること～



地域ボランティア

“あかねV.G.(ボランティアグループ)”

申込方法 申込単位 金額、支払方法 配達方法 安否確認の有無	三鷹市の食事サービス(ふれあい型)をご確認ください。	キャンセル方法 締切 試食の有無	三鷹市の食事サービス(ふれあい型)をご確認ください。 ※詳細については、配達担当となる地域のボランティア団体等からお知らせ有り。
配達エリア	井の頭地区全域 牟礼1～4丁目の一部は対応可 (詳細は、市役所と要相談)	配達日・配達時間帯	◇火曜日：夕食対応 ◇土曜日：夕食対応 計月8回まで 概ね13時00分～15時00分 月曜日公休日の場合は、水曜日の配達も生じる。
休業日 年末年始等の対応	夏休 お盆休み 年末年始休み等があります。 ※詳細は月末にお弁当と一緒に届ける『暦&献立』を参照下さい。		
対応食	普通食(青魚等食べられない食材等については出来るだけ相談に応じたいと思っています)		
主なメニュー 金額(税込み金額)	地域のボランティアが手作りしている“家庭の味”を大切にしてお弁当です。 普段は毎回肉料理、魚料理と野菜料理を用意した幕の内風のお弁当です。 菊ご飯、鰻丼、松茸ご飯など季節の献立やカレー、お寿司等 変化に富んだお弁当もあります。		
PR	我々あかねV.G.は、『食べることは生きること』を基本理念に、美味しいお弁当を食べ、多少の支援を受けながらも、住み慣れた自宅、地域で健康な日々を送って戴きたい、との願いを込めてお弁当を手作りし、お届けしています。		
活動場所	◇井の頭コミュニティセンター 新館2階講習室 住所：三鷹市井の頭2-32-3		



夏菜と茶飯



土用鰻丼



通常の幕の内風

地域ボランティアグループによるふれあい型給食

高齢で買い物や炊事が困難な方のために、見守りも兼ねて手作りの食事をお届けしています。
週1回だけの活動や、配達だけの方も歓迎しています。まずは、右記活動日に見学にお越しください。

◆連絡先◆高齢者支援課 0422-29-9271

グループ名	対象地域	活動日
あかねボランティアグループ	井の頭地区	毎週火・土曜日 (いずれも夕食のみ)
赤とんぼ	下連省地区	毎週月・金曜日 (いずれも夕食のみ)
その風 ※配達ボランティアのみ。	下連省地区	毎週火(夕食)・ 木曜日(昼食)



ふれあい型給食サービスの調理・配達ボランティア募集してます!

こころのこもった食事と優しい一言で見守り活動を行っています



季節に配慮したさまざまなメニュー



ボランティアが心を込めて調理



手渡しによる見守り活動

上記、対象地域以外の方も大歓迎です

グループ名をクリックすると
個別のページへ