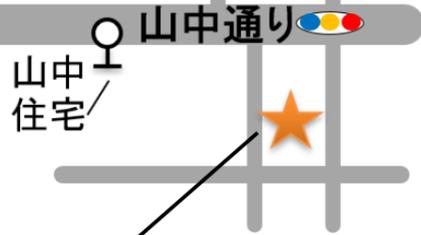


地域に出かけてみました



今回は、レコードブック三鷹上連雀さんを訪ねました。レコードブックさんは、赤い看板が目印の短時間運動型のデイサービスです。スタッフは皆さん明るく元気でスポーツジムのような雰囲気です。レコードブックさんでは、日常動作の為の筋力を鍛えることを目的に、椅子に座りボールやゴムで体を動かし、高速で振動する機械を使い筋肉をほぐします。また四角い枠が書かれたマットの上で、左右にステップを行い身体と脳を同時に鍛えます。運動プログラムは、お一人お一人の状態に合わせて調整しています。またコミュニケーションにも力を入れており、ティータイムの時間も設けられています。施設長の出井様より「和気あいあいとした雰囲気づくりを大切にしています。ティータイムの際はスタッフも一緒に会話を楽しませて頂いています」とのことでした。

コモディイダ



住所
三鷹市上連雀 8-18-11 Mビル 102号室
電話：0422-26-6158

わたしの古い支度

宅配弁当特集 第2弾

Vol. 16
2022.7発行
連雀地域包括
支援センター



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使用していただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

第2弾！！

宅配弁当特集

2年前に発行しましたお弁当特集が大変好評でしたので、新しいお店を追加した第2弾を行いました！ぜひ利用してみてください。

高齢者のよろず相談窓口です 三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください！

介護保険の手続き
民間サービスの
紹介をします

お金の管理等
生活の困り事に
なんでも相談に
乗ります



三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀 8-3-6 野村病院内

※感染予防対策のため、電話でご予約の上、ご来所ください。ご協力よろしくお願いいたします。

☆冷凍宅配☆

まとめて配送！好きな時に温めて食べられます (^^)

会社名		特徴
SOMPO ケアフーズ 0120-640-407 電話受付：平日 10時～15時		栄養士セレクション 5,929円(税込)/10食 ・10食セットでの販売(送料無料) 使い捨て容器
♡ 高齢者の低栄養を日々の食事を通して予防する商品です ♡		
Taihei Family タイハイ 0120-996-181		普通食 3,500円(税込)~/7食 ・5食から注文可能 ・5,400円以上送料無料 使い捨て容器
♡ 栄養バランスとおいしさを両立した御膳です ♡		

※五十音順

★常温宅配★

届いてそのまま食べられます！
1食から注文可能・送料無料 (^^) 昼食・夕食に届けます！

昼食
夕食

会社名	特徴
 健康支援型配食サービス 宅配クック123 三鷹・調布・狛江店 042-452-8377 定休日:1/1~1/3	 普通食 594円(税込) / 1食 おかゆ・刻み・ムース 対応 ・手渡し/部屋の中まで配達 可能 ・初回お試し無料 使い捨て容器
♡ 安否確認+健康支援。18時までの受付で、翌日配達 ♡	
 社会福祉法人 巣立ち会 こひつじ舎 ※注文は連雀地域包括 支援センターへ 0422-40-2635 配達:(火)~(金) ※祝日は休み	 普通食 580円(税込) / 1食 ・配達エリア:野崎・井口・大沢・深大寺 ※新川・上連雀6~9丁目 下連雀6~9丁目は要相談 使い捨て容器
♡ 一般向けのお弁当です! 通常の味付けで量もあります ♡	
 至福弁 小金井店 042-388-0479 定休日:1/1~1/3	 普通食 750円(税込) / 1食 刻み・ムース・ペースト 対応 ・手渡し/部屋の中まで配達 可能 弁当箱 使い捨て容器 ※どちらでも可能
♡ 初回3食まで無料でお試し出来ます ♡	
 社会福祉事業団 在宅福祉サービス 0422-43-8804 年中無休	 普通食 810円(税込) / 1食 主食のみおかゆ・軟飯 対応 ・手渡し/部屋の中まで配達 可能 ・対象者:市内在住の高齢者・障害のある方等 ・会員登録必要(会費有あり) 弁当箱
♡ 食器に盛り付けて配達します ♡	
 ニコニコキッチン 調布店 042-483-7270 定休日:1/1~1/3	 カロリー計算食 756円(税込) / 1食 おかゆ・刻み・ペースト 対応 ※朝食は前日配達 ・手渡し/テーブルまで配膳/レンジアップ可能 弁当箱
♡ 部屋の中まで配達・買い物代行等も実施中(別料金) ♡	
 配食のふれ愛 調布本店 042-440-3242 定休日:1/1~1/3	 普通食 422円(税込)~ / 1食 おかゆ・刻み・一口大・ムース 対応 ・手渡し/部屋の中まで配達 可能 ・安否確認メールシステム対応 ・初回お試し無料 弁当箱 使い捨て容器 ※どちらでも可能
♡ 専属栄養士による安心安全の高齢者様向け日替献立です ♡	
 ライフデリ 調布・狛江 三鷹・武蔵野店 03-4361-0075 年中無休	 普通食 640円(税込) / 1食 おかゆ・軟飯・刻み・極刻み・一口大・医療食 やわらか食等 対応 ・手渡し/部屋の中まで配達 可能 ・朝食対応可能 ・初回お試し無料(1食) ・2022.5リニューアルオープン 弁当箱 使い捨て容器 ※どちらでも可能
♡ 宅配だけでなく、安否確認もお任せください ♡	

マークの説明



使い捨て容器



弁当箱 弁当箱(回収し再利用)



★冷蔵宅配★

毎回お届け! 夕食に届けます!

夕食

会社名	特徴
co-opdeli コープみらい 0120-502-160 定休日:(土)(日)	 普通食 577円(税込) / 1食 ・週3回から注文可能 送料無料 ・出資金500円 ※脱退時返金 弁当箱
♡ メールにて弁当の受け取り状況を家族等へ報告 ♡	
東都生協 0800-100-8070 定休日:(土)(日)祝日	 普通食 635円(税込) / 1食 ・週3食以上からお届け 送料無料 ・出資金1,000円 ※脱退時返金 弁当箱
♡ 週3食以上であれば、1日のみのお届けも可能です! ♡	
 ベネッセパレット 0120-586-112 年中無休	 普通食 620円(税込) / 1食 ・1食から注文可能 送料無料 弁当箱
♡ 前日18時までのご注文で1食からお届けいたします ♡	
株式会社 健康宅配 武蔵野フーズ 0120-016-113 定休日:(日) 12/31~1/3	 普通食 980円(税込) / 1食 おかゆ・刻み 対応 ・1食から注文可能 送料無料 ・手渡し 可能 使い捨て容器
♡ 食事療法が必要な方向けの調整食や柔らかか食もあります ♡	
つくろくから笑顔に。 YOSHIKE! 株式会社ヨシケイ東京 三鷹営業所 0422-48-1823 定休日:(土)(日)	 普通食 2,990円(税込) / 5食 ・週5日間(月~金)から注文可能 送料無料 弁当箱
♡ 旬の美味しさを存分に楽しめるこだわりのお弁当です ♡	
ワタミの宅食 0120-321-510 定休日:12/31~1/3	 普通食 490円(税込)~ / 1食 ・週1日1食から注文可能 送料無料 ※諸条件有 ・昼食 要相談 ・手渡し/部屋の中まで配達 要相談 使い捨て容器
♡ バランスに配慮した日替わりの献立をお届けします ♡	

※五十音順

※値段: おかず + ごはん の2022年6月現在の情報です。変更になる場合もあります。