

地域に出かけてみました



今回は、アースサポートエクラ三鷹さんを訪ねました。
アースサポートエクラさんは、食事に力を入れているデイサービスです。栄養士の方が常駐し、地場野菜を使った季節のメニューを提供しています。毎日メニューが変わり、食事に合ったウェルカムドリンク、食後にはコーヒーや紅茶も提供していて、レストランの様な雰囲気の中、食事を頂くことができます。また入浴の前には、専門資格を取得したスタッフによる足裏マッサージが受けられます。運動は入浴・食事・排泄・着脱の動作と歩行に特化したプログラムになっていて、500以上のコンテンツから選べるので飽きずに取り組めるようになっています。コンサートなどのレクリエーションも豊富で1日ゆっくりと楽しく過ごすことができます。コロナ以前に行っていた地域に向けたお祭りもまた行えたらいいな～とのことでした！



住所
三鷹市上連雀 9-24-25
電話：0422-76-8477

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。

事務所移転しました！
病院向かって右手の
建物に戻りました。

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

わたしの古い支度

さんぽ特集

Vol. 17
2023. 2 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っていただきたい、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。

さんぽ特集



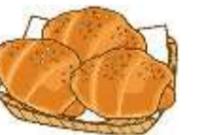
天気の良い日は外へ出かけてみませんか？
ちょっと目的を持つだけでぐ～んと楽しくなります！！

たとえば・・・
軒先販売巡り♪

今日は何が並んでいるかな～ 開いているかな～と
想像しながらめぐるのはわくわくしますね

そしてお花めぐり♪
歩き疲れたら、

梅 桜 新緑 ツツジ アジサイ…
パン スープ ドーナツ を買って～
ベンチでちょっと休憩



まずは家の近くから・・・ 歩き慣れたら少し遠出をして・・・
連雀エリアをめぐりましょう♪
そして地図にないもっと素敵な場所を探して教えてください！

イラストの説明



パン屋



公園



花壇



軒先販売
※販売中は赤い旗
が出ているよ



ベンチ



としちゃん
-たこ焼き・たい焼き-