

2026

第42号

みたか 事業団 だより



社会福祉法人

三鷹市社会福祉事業団

パラバルーン(三鷹ちどりこども園)

季節を楽しむレクリエーション 【老人保健施設はなかいどう】

老人保健施設はなかいどうでは、季節を楽しみながらご利用者が自発的、主体的に取り組めるレクリエーションを日々考えています。

2階フロアでは、季節の変化を感じていただけるよう、紫陽花と朝顔の壁面飾りを作成しました。指先をしっかりと動かしながら、丁寧に作業を進めていきました。「この色合いが綺麗ね」「一緒にやりましょう」とご利用者同士の会話も弾みます。完成した作品を見て、「またやりたいわ」と次回への意欲が見られたり、作品についてご家族に話す姿があったりと、やりがいを感じられるレクリエーションの大切さを実感します。



3階フロアでは、ベランダでひまわりを育てました。ご利用者と職員でプランターに土を入れ、種まきから取り組みました。「もう少し浅いところに埋めないと芽が出ないわよ」「水はたっぷりあげなきゃね」と、これまでの豊富な経験を活かしたアドバイスが飛び交います。毎日水やりをしながら観察を続け、芽が出た時には大きな歓声が上がりました。その後も順調に育っていき、無事に大輪の花を咲かせることができました。



防災地域支援連絡会 【三鷹市井の頭高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)】

三鷹市井の頭高齢者なんでも相談センター(地域包括支援センター)では、昨年度から井の頭住民協議会防災部と共催で「防災地域支援連絡会」を開催しています。7月には災害時要援護者(災害弱者)の支援について話し合いました。今回は特に外国籍市民の防災対策について、三鷹国際交流協会(MISHOP)の方からお話をいただきました。言語、文化、食べ物の違いがある中での避難所生活や、民泊を利用する外国人旅行者への情報伝達など、様々な課題があることを共有できました。外国籍市民だけでなく、高齢者や子育て世帯など、地域で助け合って災害の危機を乗り越えるためには、普段から顔の見える関係作りが大切であると再認識することができました。





地域に開かれた施設を目指す新たな取組 「健康習慣スタート講座」「どんぐり集いの会」 【三鷹市福祉Laboどんぐり山】



三鷹市福祉Laboどんぐり山では、地域に開かれた施設としてより多くの方々に利用していただくため、令和8年度に新たに2つの取組をスタートさせました。

1つ目は、市内在住の65歳以上の方を対象とした「健康習慣スタート講座：“海馬”～記憶の司令塔～を、活性化！」です。この講座は、体と脳の健康維持に役立つ運動習慣を身に付けていただくことを目的とした全8回の連続講座です。

初回には体組成や握力の測定を実施し、2回目から7回目は、記憶に重要な役割を持つ脳の“海馬”の健康維持に効果が期待される、息が弾む程度の中強度の運動を行います。運動中は、(株)CogSmartとの協働研究で開発したスマートウォッチアプリを活用し、心拍数を確認しながら、ご自身に合った運動強度を意識して取り組みます。また、運動だけでなく、栄養相談や健康に関する講話なども交えながら、8回目に改めて測定を行い、運動習慣が身に付いているかを確認します。

2つ目は、「どんぐり集いの会」です。生活リハビリセンターで日頃から利用者の方々と行っている体操を、地域の方々にもご参加いただけるよう定期的に開放することとしました。ご自身で福祉Laboどんぐり山に通える65歳以上の方を対象として、7月28日に第1回を開催し、約20名の方々にご参加いただきました。

今後も、より多くの方に気軽にご利用いただける身近な施設を目指して、取組を進めていきます。



● 健康習慣スタート講座
ゲーム感覚でトレーニングを行えるシステム「TANO」を活用



● どんぐり集いの会
生活リハビリセンターの理学療法士による体操プログラム
【毎月第4火曜日10:30～11:30／事前申し込み不要】

ホームページリニューアルのお知らせ

ホームページのリニューアルを行いましたのでお知らせいたします。今回のリニューアルでは、事業団のご利用者や、事業団への就職を検討されている方に向けて、もっと事業団を知っていただくことをコンセプトにしています。リニューアルを機に、「職員インタビュー」や「働く環境」など、新たなページも追加しました。

三鷹市社会福祉事業団をより身近に感じていただけるよう、これからも最新の情報発信に努めて参ります。

ホームページ
リニューアル



<https://www.mitaka.or.jp/>

※ホームページへのアクセスは、裏表紙下部にも同じものがございます。

保育園・こども園

三鷹西野保育園 「地域の方々とのふれあい」

西野保育園では、三鷹市内の中学生による職場体験学習の受入や、特定非営利活動法人みたか街かど自立センターとの交流を行っています。

中学生との交流では、「お兄さんの顔、描いてあげる」と、中学生をモデルに絵を描いてプレゼントしたり、園庭では「一緒に鬼ごっこしよう!」とたくさん走り回ったりと、積極的に関わる姿が見られました。「明日も一緒に遊べるかな?」と次の機会を楽しみにしている様子もあり、3日間の職場体験でしたが、最終日には名残惜しむ子もいました。



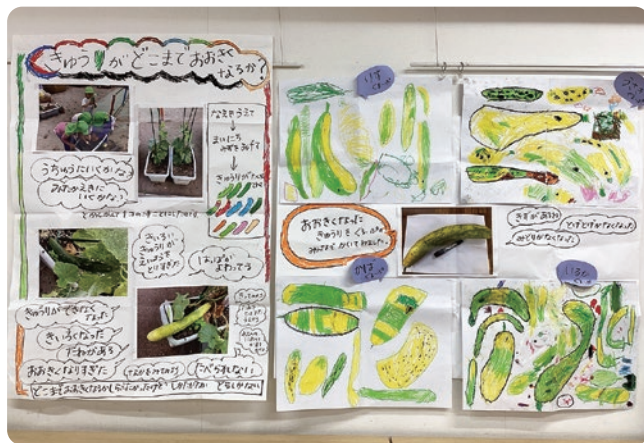
別の日には、5歳児クラスを対象に、特定非営利活動法人みたか街かど自立センターとの交流も行いました。実際に車いすにも乗せていただき、利用者の方々への質問タイムでは、「車いすはどこで買ったんですか?」「どうやって階段を登りますか?」など、たくさんの質問に答えてもらえて、子どもたちも嬉しそうでした。

子どもたちは、こうした触れ合いを通して、新しい発見や学びを得ることができました。これからも地域の方々とのつながりを大切にしながら、子どもたちにとって豊かな経験となるような機会を作っていきたいと思います。

三鷹ちどりこども園 「野菜栽培で感じたふしぎ!」

ちどりこども園では、3歳～5歳児が野菜栽培に挑戦しました。3歳児は「枝豆」、4歳児は「ピーマン・パプリカ」5歳児は「きゅうり・モロッコいんげん・カボチャ・さつまいも」を選び、種まきや苗植え、水やりまでを毎日の活動の中で行ってきました。

特に5歳児は、毎日野菜の観察を欠かさずに行うので、きゅうりが日々大きくなる様子に興味津々でした。きゅうりが実るたびに「きょうもできてる!」「これおいしそうだよ!」という声が聞こえてきます。ある日、1本大きく育っているきゅうりを発見した子どもたちは、「どこまで大きくなるのかな?」という探求心から、収穫をせずに観察をすることにしました。観察をすると、きゅうりの長さがとても長くなったり、色が緑から黄色に変化したり、1本が大きくなると他のきゅうりが育たなくなることもわかりました。観察したことを絵に描いて模造紙にまとめると、友だちとの会話も広がり、興味や関心がますます深まっていた子どもたちでした。素朴な疑問からクラスで考えるよい機会になり、実際に匂いを嗅いだり、切って中を見たりして、子どもたちの「なぜ?」の気持ちに寄り添いながら活動を楽しむことができました。



保育園・こども園

三鷹駅前保育園 「何の模様かな？」

三鷹駅前保育園の1階には花壇があり、季節の花やプランター栽培の野菜を育てています。子どもたちは散歩に出かける度に、保育者と一緒に成長を見守ってきました。ラディッシュが大きく実ると保育者と一緒に土から抜いて収穫し、「まあいいね」と見入っていた子どもたち。収穫した野菜を使ってスタンプあそびをしました。カットした断面に絵の具を付けて、パプリカのスタンプはおなかの模様が現れるとパツと表情が明るくなり、オクラのスタンプは星形の模様が出てきて、「おほしさまだ」と喜んでポンポンと押していました。黄色の星がたくさん出てきて、まるで夜空のようです。スタンプをしていると指や手のひらにも絵の具がついたので、画用紙に指や手の模様もペタペタと押して、絵の具の感触も一緒に味わっていました。



そしてそれぞれの野菜スタンプを夏まつりのちょうちんの飾りに取り入れてみました。鮮やかな色や模様でいっぱいです。ちょうちんが飾られると、親子でちょうちんを眺め、自分のものを「あった!」と見つけ、喜んでいました。ちょうちんに囲まれながら、夏まつりのお面屋さん、金魚すくいなどに元気よく笑顔で参加していた子どもたちでした。

三鷹南浦西保育園 「異年齢交流(おひさまのひ)」

南浦西保育園には、3歳～5歳児の異年齢交流として『おひさまのひ』があります。日頃から保育室にある週の予定表を見ては、「おひさまのひがあるね。たのしみ!」という声がよく聞かれるので、期待に胸を膨らませている子が多いようです。園庭、ホール、保育室内など、園内の様々な場所でグループに分かれてゲームや体操などを楽しんでいます。初回はお互いのことをよく知ろうということで、自己紹介から始めました。ゲームでは他のクラスの子とやり方を教え合っている姿も見られました。また、園庭整備の日も設けていて、園庭に落ちている石や葉を拾い、人工芝の上にたまった砂を集めると、年長児がバケツに入れて砂場に戻してくれます。お互いに「このバケツに入れて」と声をかけあい、協力しながらいつも使っている園庭をきれいに整える活動もおこなっています。



異年齢での遊びや整備をするなかで、『協力すること』『教えてもらうこと』『自分より小さい子に対する伝え方』など、学ぶことがたくさんあるようです。今後も異年齢の活動を取り入れて、日々の活動をより楽しいものにしていきたいと思います。

保育園・こども園

三鷹赤とんぼ保育園 「絵の具って気持ちいいね！」

赤とんぼ保育園の今年の保育テーマは「いろいろな物に触れて遊んでみよう!」ということで、2歳児クラスでは、絵の具を使ったフィンガーペインティングを行いました。

保育者が絵の具の準備を始めると、早速「ペタペタやりたい!」と集まってくる子どもたち。いざ触れてみると、腕まで絵の具をつけて気持ちよさそうな表情を見せたり、両手でこすり合わせて「むらさきだ!」と色の変化に気づいたりと積極的に遊んでいました。友だちや保育者と絵の具がたっぷりついた手を見せ合った時のとびっきりの笑顔から、楽しいという気持ちがとても伝わってきました。

一方で少しドキドキして離れたところから様子を見ている子もいました。「これならどう?」と綿に布を巻き付けたものを用意すると、みんなのそばに来て、笑顔で一緒に絵の具あそびを楽しんでいました。みんなで手形をつけた模造紙はお部屋に飾り、それを見ては「またやりたい!」と言っています。

ダイナミックに遊びたい子や、少し苦手な子と様々ですが、子どもたちが楽しい、気持ちいい、不思議だなと気持ちが動くような、いろいろな物に触れるあそびをこれからも取り入れていきたいと思っています。



社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団 経 営 理 念

人びとが健やかに安心して暮らせるよう、公正かつ思いやりのあるサービスを提供することにより、地域における信頼を創造します

三鷹市社会福祉事業団 施設等一覧

本部事務局

TEL:0422(44)5211
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

三鷹市牟礼老人保健施設

TEL:0422(44)7700
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

高齢者在宅福祉部

三鷹市井の頭高齢者なんでも相談センター／TEL:0422(44)7400
(地域包括支援センター)

在宅福祉サービス事業／TEL:0422(43)8804
はなかいどう指定居宅介護支援事業所／TEL:0422(76)8815
ヘルパーステーションはなかいどう／TEL:0422(43)8810
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

井の頭地域福祉支援センター／TEL:0422(24)7335
〒181-0001 東京都三鷹市井の頭2-32-30
(井の頭コミュニティ・センター新館1階内)

三鷹市大沢高齢者なんでも相談センター／TEL:0422(33)2287
(地域包括支援センター)
〒181-0015 東京都三鷹市大沢4-8-8

児童福祉部

児童支援室／TEL:0422(24)8881
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮

三鷹西野保育園／TEL:0422(39)7030
〒181-0016 東京都三鷹市深大寺3-3-10

三鷹ちどりこども園／TEL:0422(72)9220
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀4-12-26

三鷹駅前保育園／TEL:0422(79)5441
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-30-12

三鷹南浦西保育園／TEL:0422(40)7551
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀7-2-1

三鷹赤とんぼ保育園／TEL:0422(40)0600
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼3-9-3

三鷹市福祉Laboどんぐり山

代表／連携推進室／TEL:0422(24)7099
三鷹市在宅医療・介護研究センター／TEL:0422(24)7350
三鷹市介護人材育成センター／TEL:0422(24)7350
三鷹市生活リハビリセンター／TEL:0422(24)7905
〒181-0015 東京都三鷹市大沢4-8-8

ホームページ <https://www.mitaka.or.jp/>

