

## 5. ご利用のしおり

国分寺市民と市の協働による

### 高齢者複合施設

# さわやかプラザもとまち

地域から生きるよろこびの発信！

ご利用のみなさまへ

お気軽にお出かけくださいませ。

本施設は、高齢者の複合施設として、国分寺市からの委託を受けて、地元住民を中心につくられた「NPO法人あおぞら」が管理・運営にあつていきます。

国分寺市民で60歳以上の方の利用が基本ですが、1階の広いロビーは、喫茶・軽食を楽しみながら、おくつろぎに、お打合せに、ご歓談に、お住まいや年齢と関係なくご利用いただけます。

「NPO法人あおぞら」は、本施設で健康と生きがいを高める多様な活動・イベントを毎月実施しています。月刊「あおぞらイベントニュース」をご覧ください。

施設のご利用は、原則として、60歳以上の国分寺市民ならどなたも無料です。



ご利用にはご面倒でも  
上履きをご用意ください

本施設は、1階は、外からの履物でかまいませんが、3階～5階は、清潔を保つため、上履きのご使用をお願いしております。

ご協力のほど、お願いいたします。  
(スリッパの用意もしてありますのでご利用ください。)

特定非営利活動法人あおぞら

# 1. 施設案内

## 1 階

### ○案内カウンター

「NPO法人あおぞら」の受付スタッフがご案内いたします。わからないことがあれば、なんなりとお申し付け、お問い合わせください。

### ○広い交流ロビーと喫茶の利用

交流ロビーは、どなたでもご利用いただけます。利用時間は平日9時～19時、日・祝日9時～17時となります。

ただし、喫茶・軽食のサービスは、右の時間帯で営業しています。ご利用ください。

喫茶あおぞら 営業時間

毎日 11時30分

～15時30分まで

### ○地域包括支援センターもとまち (TEL: 042-401-0035)

国分寺市から委託をうけ、至誠ホームの運営で、高齢者ご本人やご家族からの介護や福祉サービスなどのご相談に無料で応じています。また、介護認定の申請やその他福祉サービス利用申請の代行や介護予防ケアプラン作成も行っています。

開所時間は、8時30分～19時（月曜～金曜、但し土曜は17時まで、日・祝日は休み）となっております。お気軽にご相談ください。お電話いただければ、ご自宅にもうかがいます。

### ○居宅介護支援事業所(ケアプランセンター) (TEL: 042-401-0036)

同じく至誠ホームの運営で、要介護1～5の認定を受けた方の、ご自宅での生活を支援するためのケアプランを作成しています(無料)。ご本人、ご家族の意向に最大限お応えできるよう努めています。開所時間は、9時～17時(月～金)です。

○駐輪場 約20台

○駐車場 デイサービスの送迎専用ですので一般駐車はできません。ご協力ください。

## 2 階

### ○デイサービスセンター(TEL: 042-401-0037)

至誠ホームが運営し、介護保険で要介護や要支援の認定を受けた方を対象に、通所介護：約30名、認知症対応型通所介護：約10名を受け入れることができます。健康・文化・仲間づくりをコンセプトに、生き生きとした高齢期の生活づくりを支援します。また、特定高齢者向けに、①機能回復に向けた運動 ②口腔ケアなどの介護予防プログラムをご用意しています。

開所時間は、9時30分～16時45分(月曜～土曜・祝日)で、車でお迎えにあがります。ぜひ積極的にご利用いただき、ご家族ともども生活のリフレッシュをおはかりください。ご利用にあたっては、利用料の1割と食事代などがかかります。

至誠ホーム本部 社会福祉法人至誠学舎立川 東京都立川市錦町6-28-15 TEL042-527-7734

# 生きがいセンターさわやか (3・4・5階)

## 3階

3階～5階までが、従来「シルバー憩の家」といわれていた国分寺市「生きがいセンターさわやか」です。介護予防を重視した健康と生きがいづくりの場として、個人・団体としてご利用いただけます。

なお3階を中心に、当法人事業企画部会主催の健康と生きがいを高める各種活動・イベントが毎月開催されています。

### ○憩のロビー

テレビを備えた憩のスペースがあります。またインターネットなどを楽しめるパソコンコーナー、将棋・碁コーナーなどがあります。用具貸出しは、カラオケを含め3階生きがいスタッフにお申し出てください。フリーWi-Fiもあります。

### ○和室

2部屋(6畳x2)の和室があり、茶道や活花ができるようになっております。もちろん通常の活動にも利用出来ます。

### ○ダイニングコーナー

15名位までの、お料理をつくれるキッチン設備・用具・食器があり、ダイニングコーナーやロビーでもお食事を取ることができます。グループでのお料理作りや講習にご利用ください。

### ○多目的ホールA・B

A・B各室各30人前後の使用が可能で、A・B全体を使用する場合60人程度まで可能です。A室にはグランドピアノが設置されています。

### ○ロッカーの使用

100円玉使用キー(返還されます)でご利用できます。各自の責任でご利用ください。

## 4階

### ○トレーニングルーム“元気”

国分寺市が、南部の介護予防の拠点の一つとしてしています。通常は、“あおぞら筋トレ”の講習と、修了者の自主活動が8クラス行われています。

原則木曜日は、機能回復・向上をはかるとトレーニング機器を使用した特定高齢者の講座が開催されています。これには転倒等の予防が必要と認められた方たちだけが参加できます。詳しくは「地域包括支援センターもとまち」042-401-0035におたずねください。

### ○スカイウェル電位治療器コーナー

体内の活性化を促し、頭痛・肩こり・不眠症・便秘などに効果のあるスカイウェル電位治療チェア(4台)が設置されています。どうぞご利用ください。

## 5階

### ○小ホール

小会議室・小集会室としてご利用いただけます。また、カラオケセットが設置されています。17名前後の使用が可能です。



# 利用案内

## ○ ご利用時間

1階喫茶あおぞら営業時間

**毎日 11時30分～15時30分**

1階交流ロビー利用時間

平日は、9時～19時まで。日・祝日は、17時まで。

2階デイサービス開所時間

9時30分～16時45分（月曜日～土曜日・祝日）

3階～5階「生きがいセンターさわやか」

個人 9時～17時

団体 9時～21時

（21時には閉館いたします。）

## ○ ご利用のためのご登録のお願い

3～5階は、国分寺市民で60歳以上の方の「生きがいセンターさわやか」で、無料でご利用になれますが、ご利用には個人・団体とも登録が必要です。1階受付カウンターに立ち寄り、「登録申請書」用紙を受け取り、必要事項をご記入の上提出してください。その際、身分を証するもの（運転免許証・保険証・パスポート・シルバーパス・マイナンバーカードなど）をご持参ください。有効期限は2年間です。

なお、ご利用の際は、かならず「利用登録者証」をご提示ください。

### \*登録の基準

<個人>

- ・60歳以上の国分寺市在住の方
- ・登録の際に、身分を証するもの（運転免許証、健康保険証、パスポート、シルバーパス、マイナンバーカードなど）をご持参ください。
- ・緊急時の連絡先をできれば2か所、ご記入いただきますので、あらかじめご用意ください。

<団体>

登録団体は、「高齢者関係団体」と「一般使用団体」の2種類があります。

#### ① 高齢者関係団体

- ・メンバーの過半数が60歳以上の国分寺市在住の方で構成する団体で、代表は国分寺市在住者。
- ・登録の際、会則、会員名簿（年齢が判るもの）などを提出していただきます。
- ・使用時間は、午前、午後、夜間のいずれも使用できます。

#### ② 一般使用団体

- ・高齢者（60歳以上）団体ではないが、国分寺市在住の方が過半数以上の団体で代表は国分寺市在住者。
- ・登録の際、会則、会員名簿などを提出していただきます。
- ・ご利用は夜間のみとなります。

いずれの場合も営利行為、宗教行為、政治行為が伴うことは禁じられています。

### \*会場予約

登録された高齢者関係団体及び使用団体に貸出しを行っております。

毎月1日（1月は4日）9時に集まっておいて1階ロビーにて次月の予約受付をいたします。重なった場合は、話し合いになります。

予約は、1か月前からで原則1団体2回までです。

使用区分は、①9時～12時 ②13時～17時 ③17時30分～21時

高齢者関係団体は全区分、一般使用団体は、夜間のみとなります。なお一般使用団体は、2週間前に会場があいていた場合は、①、②の区分でもお貸出ししています。

### 3. 「令和5年度 NPO法人あおぞら事業企画案内」

#### (1) 地域生きがい交流事業

企画名	実施日	時間	備考
あおぞら筋トレ			
初級	4月～6月 毎週金曜日	09:30～10:30	
中級	7月、8月、11月 同上	09:30～10:30	R5年9・10月休館のため
上級	12月～3月 同上	09:30～10:30	
自主活動	火曜日3コース、金曜日5コース		
*ポッチャを楽しみましょう	毎月第3水曜日・最終土曜日	13:00～16:00	
ふまねっと運動	毎月第4水曜日	13:30～15:00	
健康吹矢あおぞら	毎月第2・4水曜日	10:00～12:00	R5年11月より開始
*ジャズコンサート	毎月第1土曜日	13:30～15:30	5月、1月は第2土曜日
カラオケで楽しもう	毎月第3土曜日	13:00～17:00	
カラオケ発表会	6/17(土) 10/14(土) 2/18(日)	13:00～17:00	10月はふれあいまつりにて
*うたごえサークルさわやか	毎月第2日曜日	13:30～15:30	
*うたごえ喫茶	9/12/3月の第2日曜日	13:30～15:30	中断中
*クラシックコンサート	毎月第4日曜日	13:30～15:00	8月・1月は休み
季節を楽しむかんたん料理	毎月第4火曜日	10:30～12:30	
男の料理	奇数月第3水曜日	15:00～18:00	R5年7月より再開
超かんたんお菓子作り	毎月第1金曜日	13:00～15:00頃	
健康マージャン	毎月第1・3・5火曜日	13:00～16:15	1月は第3・4火曜日、 第5週は初級クラス勉強会
*小物づくり	毎月第1・3月曜日	13:30～15:30	7,9,3月は第1月曜日のみ
*なつかしの名画のつどい	毎月第2火曜日	13:30～15:30頃	
*笑う門には福来たる(落語)	毎月第1金曜日	10:30～12:00	生出演
囲碁・将棋(フリー)	毎日	09:00～16:30	
*さわやか囲碁	毎月第1・3・5金曜日	13:00～16:30	
*さわやか囲碁大会	9月・3月	9:30～16:30	
お話ししましょう	毎月第2・4水曜日	13:30～15:00	R5年11月より再開
みんなで集う場パート1	毎月第1・第3水曜日	10:00～12:00	
みんなで集う場パート2	毎月第1水曜日	13:00～15:00	
俳句会“爽快”	毎月第2月曜日	09:00～12:00	
*新春さわやかバラエティ	中止		
アウトドアを楽しもう	毎月第2木曜日(8月は休み)	詳細はチラシにて	
*ちょっとお散歩	奇数月 年6回の予定	詳細はチラシにて	
*バス旅行	未定		
*地域高齢者ケア講座	年数回	詳細はチラシにて	

#### (2) 地域共催事業

*さわやか夏まつり	8月20日(日)	13:00～15:30	「もともち児童館」と共催
*ふれあいまつり・もともち	10月14日(土) 15日(日)		「もともち公民館」、「もともち児童館」と共催
*もともちファミリー運動会	令和5年度は中止		
*カブトムシめつけ	6月24日(土) 7月1日(土)		もともち里山クラブと共催
*餅つき大会	11月23日(木)		「もともち児童館」と共催

(注) \*印は異世代交流事業：年齢・地域を問わず参加できます。

各企画については、あおぞらイベントニュース、チラシ等で日時の確認をお願いいたします。

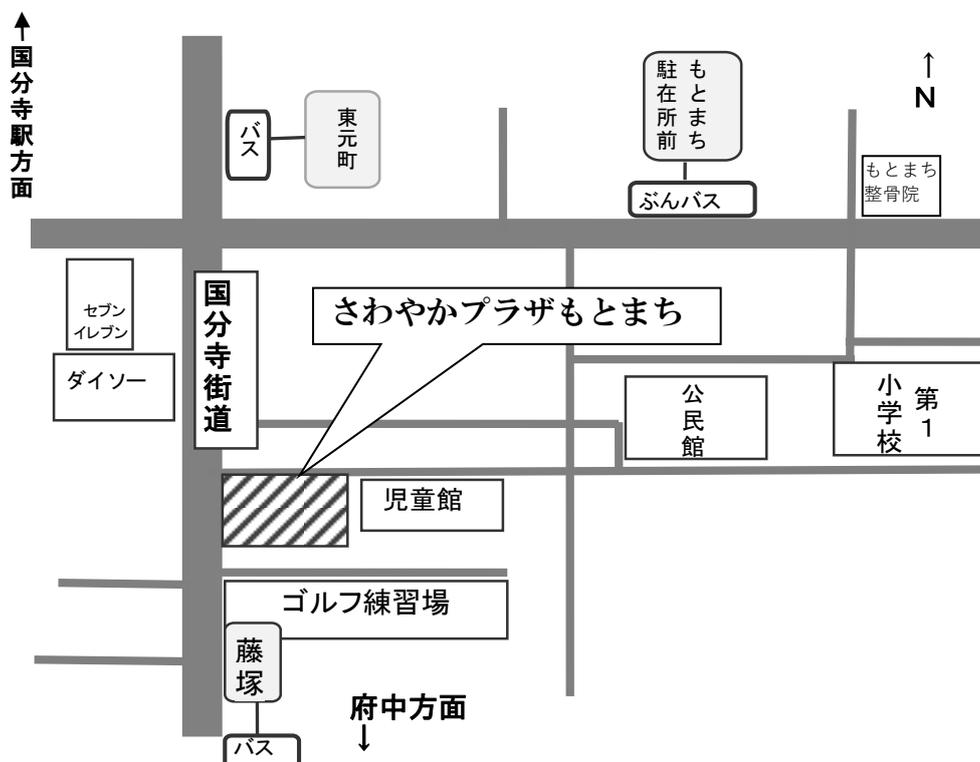
## 休館日（年間 12 日間）

年 末 年 始：12 月 29 日から 12 月 31 日まで  
1 月 1 日から 1 月 3 日まで

全館清掃日：奇数月の第 3 日曜日

### 4. 交通案内

- ① 国分寺駅南口より京王バス「府中駅」行き、四つ目のバス停「藤塚」下車 1 分。
- ② 国分寺南口よりぶんバス東元町ルートで、「元町駐在所」下車。徒歩 7 分。ぶんバス一つ手前の「東元町」からでもよいですが、国分寺街道が狭いのでご注意ください。



さわやかプラザもとまち	国分寺市東元町 2-5-17	Tel 042-312-0045
特定非営利活動法人あおぞら	〃	Tel 042-326-8550
	メールアドレス	<a href="mailto:npo-aozora@kokubunji-aozora.jp">npo-aozora@kokubunji-aozora.jp</a>
	ホームページURL	<a href="http://aozora.whitesnow.jp">http://aozora.whitesnow.jp</a>
地域包括支援センターもとまち	Tel 042-401-0035	
居宅介護支援事業所	Tel 042-401-0036	

特定非営利活動法人あおぞら正会員募集中

改訂：令和 6 年 2 月