

国分寺市民と市の協働による

高齢者複合福祉施設

# 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！

## ご利用のしおり

ご利用のみなさまへ

お気軽にお出かけくださいませ。

本館は、高齢者の複合福祉施設として、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・運営にあたっています。

国分寺市民で60才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、お住まいや年齢の制限なくご利用いただけます。

NPO法人あおぞらは、本館で健康と生きがいを高める多様なイベントを毎月実施しています。月刊「イベントニュースあおぞら」をご覧ください。

施設のご利用は原則として、六〇歳以上の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

当施設は、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。よろしくご協力ください。

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9時～21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。ご愛用ください。

### 喫茶あおぞら 営業時間

月～土曜 10時30分～17時まで

日・祝日 11時～14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、午前8時30分～午後7時(月曜～金曜、但し土曜は午後5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、ご自宅にもご相談にうかがいます。

### ○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、午前9時～午後5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、午前9時30分～午後4時(月曜～土曜)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。

## 3階

# 生きがいセンターさわやか (3・4・5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

テレビを備えた個人利用者の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階生きがいセンタースタッフにお申し出てください。

### ○和室

2部屋(6畳x2)の和室があり、茶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があり、そのダイニングコーナーで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としてご利用ください。

### ○多目的ホールA・B

A・B各室各20人前後の使用が可能で、A・B全体を使用する場合50人程度まで可能です。A室にはピアノまた、B室にはカラオケセット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”

国分寺市が介護予防の拠点として、機能回復・向上をはかるトレーニング機器を設置した健康増進室です。基本検診を受け転倒などの予防が必要と認定された特定高齢者が、1クール3ヶ月のプログラムでご利用いただいています。毎週火・金曜日に開催されています。3ヶ月後のご利用についてご相談ください。

### ○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A・B

小会議室・小集会室としてご利用いただけます。A・B各室各10名前後の使用が可能です。A・Bホール間には仕切りドアがあります。Bホール(奥)へは、Aホールを通り抜けて入ります。

## 2. 利用案内

### ○ ご利用時間

1階喫茶あおぞら営業時間

月～土曜 10時30分～17時 日・祝日 11時～14時30分

1階交流ロビー利用時間

午前9時～午後21時（21時には閉館します）

2階デイサービス開所時間

午前9時30分～午後4時（月曜日～土曜日）

3階～5階「生きがいセンターさわやか」

午前9時～午後21時まで（9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階が、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・住民票など）をご持参ください。有効期限は2年間です。

なお、今後ご利用の際は、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か所を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

- ・メンバーの大多数が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)9:00～9:15の間に集まっておいて1F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、①午前9時～12時 ②午後1時～5時 ③午後5時30分～9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.平成30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
さわやかシニア体操	年45回(月曜日・木曜日)		
自立体操クラブ	毎週月曜日	10:00~11:00	
	毎週木曜日	13:30~14:30	
トリム体操	毎週月曜日	13:30~15:00	
	毎週木曜日	10:00~11:30	
あおぞら筋トレ			
初級	4月 毎週金曜日	10:00~11:00	第5金曜日は除く
中級	5月~8月 同上	10:00~11:00	第5金曜日は除く
上級	9月~12月 同上	10:00~11:00	第5金曜日は除く
初級	1月~3月 同上	10:00~11:00	第5金曜日は除く
自主活動	火曜日2コース	10:00~11:00 11:00~12:00	
	金曜日4コース	11:00~12:00 13:20~14:20 14:30~15:30 15:30~16:30	5月からの新コース
*ボ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	12月の土曜日は除く
*さわやかヴォイス	毎月第1、第3水曜日	13:00~15:00	4月、1月は第2、第3水曜日
*民謡を楽しもう	毎月第2金曜日	13:30~15:30	
*ジャズコンサート	毎月第1土曜日	14:00~16:00	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	13:00~16:00	10月と2月は除く
カラオケ発表会	10月13日(土)、2月24日(日)	13:00~17:00	
*うたごえサークルさわやか	9/12/3月を除く第2日曜日	14:00~15:30	10月は第3日曜日
*うたごえ喫茶	9/12/3月の第2日曜日	14:00~16:00	
*ポップミュージック	偶数月第3日曜日	13:00~14:30	10月は除く
*クラシックコンサート	毎月第4日曜日	13:00~14:30	5月 8月 2月は除く
季節を楽しむかんたん料理	毎月第4火曜日	11:00~13:00	8月は除く、12月は18日
男の料理	奇数月、12月の第3水曜日、	15:00~18:00	
超かんたんお菓子作り	毎月第1金曜日	13:00~15:00	8月は除く、1月は11日
何か作って食べたいね	毎月第3金曜日	10:30~13:00	8月は除く
健康マージャン	毎月第1・第3火曜日	13:00~16:15	1月は第3、4火曜日
健康マージャン大会	6月26日、12月25日	13:00~16:15	
補習	5/29, 7/31, 10/30, 1/29	13:00~16:15	
*小物づくり	毎月第1・第3月曜日	13:30~15:30	7/9月は第1のみ、8月は除く
*なつかしの名画のつどい	毎月第2火曜日	13:30~15:30頃	
*笑う門には福来る(落語)	毎月第1金曜日	10:30~12:00	1月は第2火曜日
*囲碁・将棋(ロビー)	毎日	9:00~16:30	
*さわやか囲碁	毎月第1・第3・第5金曜日	13:00~16:30	
*さわやか囲碁大会	9月・3月	13:00~16:30	詳細は後日
お話ししましょう	毎月第2・第4水曜日	13:30~15:00	8月は除く
お楽しみ全員集合	毎月第1・第3水曜日	10:00~12:00	8月は1と29, 1月は16と30
*ハワイアンのつどい	7月29日	14:00~16:00	
*民謡と詩吟のつどい	11月24日	14:00~16:00	
*餅つき大会	11月23日	14:00~16:00	
*新春さわやかバラエティショー	1月27日	14:00~16:00	
(2) 自主事業			
○屋外活動			
アウトドア	毎月第2木曜日	詳細は後日	
*ちよっとお散歩	奇数月 年6回の予定	詳細は後日	
*バス旅行	年数回	詳細は後日	
○地域福祉活動			
地域高齢者ケア講座	7月、10月、3月	詳細は後日	
法律無料相談室	毎月第1、第3月曜日	13:00~16:00	8月、祝日は除く
*さわやか夏まつり	8月26日(日)	もとまち児童館と共催	
*ふれあいまつり・もとまち	10月13日(土)、14日(日)	もとまち公民館・児童館と共催	
*もとまちファミリー運動会	6月17日(日)	もとまち地域会議	
*カブトムシめっけ!	6月30日、7月7日(土)	もとまち里山クラブと共催	
*児童館・学童保育所との交流	8月22日	もとまち児童館・学童保育所と共催	
*異世代交流			

(注)\*印：異世代交流；年齢、地域、登録の有無にかかわらず、ご参加いただけます。  
各企画についてイベントニュース、ちらし等で日時の確認をお願い致します。

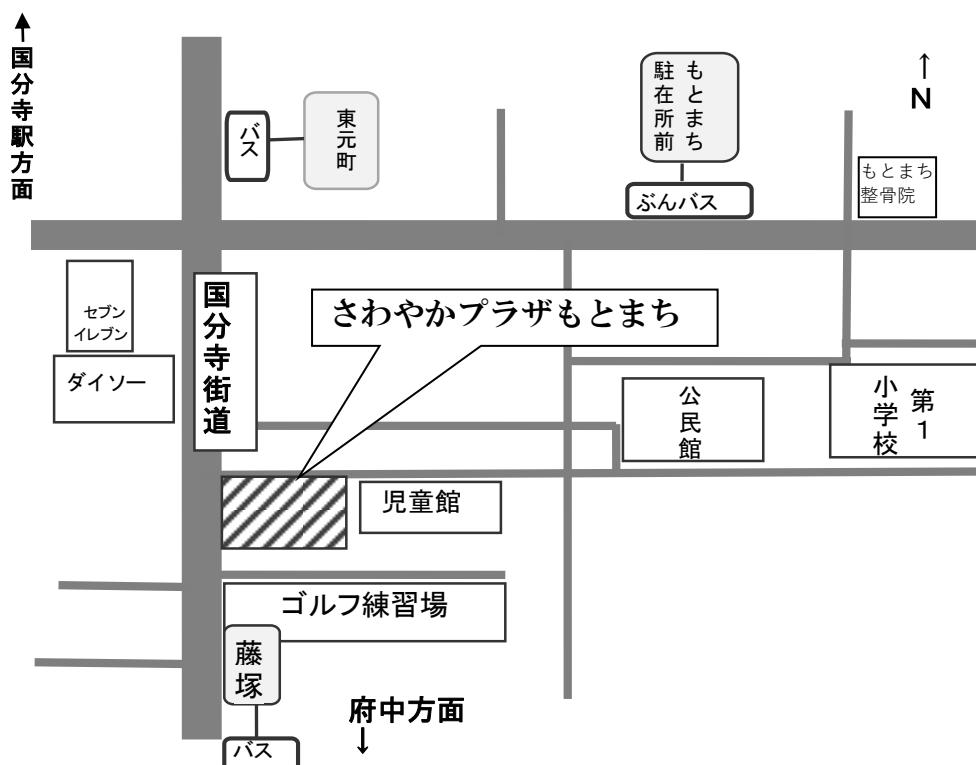
## 4. 休館日（年間 12 日間）

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

## 5. 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@jcom.home.ne.jp">npo-aozora@jcom.home.ne.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：平成 31 年 2 月