

テンミリオンハウスは
ここに
あります!

① 川路さんち
住所 ▶ 〒180-0013 西久保 1-34-2
TEL・FAX ▶ 0422-55-6239

② 月見路
住所 ▶ 〒180-0001 吉祥寺北町 1-11-7
TEL・FAX ▶ 0422-20-8398

③ 関三倶楽部
住所 ▶ 〒180-0014 関前 3-37-24
TEL・FAX ▶ 0422-56-9047

④ そとらの家
住所 ▶ 〒180-0003 吉祥寺南町 5-6-16
TEL・FAX ▶ 0422-71-3336



⑤ きんもくせい
住所 ▶ 〒180-0022 境 4-10-4
TEL ▶ 0422-50-2611 FAX ▶ 0422-50-2612

⑥ 花時計
住所 ▶ 〒180-0023 境南町 2-25-3
TEL・FAX ▶ 0422-32-8323

⑦ くるみの木
住所 ▶ 〒180-0006 中町 3-25-17
TEL ▶ 0422-38-7552 FAX ▶ 0422-38-7556

⑧ ふらっと・きたまち
住所 ▶ 〒180-0001 吉祥寺北町 5-7-9
TEL ▶ 0422-56-8537 FAX ▶ 0422-56-8538



武蔵野市の テンミリオンハウス

まちぐるみの
支え合い



武蔵野市
令和元年11月

テンミリオンハウスってどんなところ？

武蔵野市では、介護保険を使わずに、地域で見守りや社会とのつながりが必要な高齢者等の生活を総合的に支援する「テンミリオンハウス事業」を実施しています。高齢者が気軽に利用できる通いの場を地域の支え合いで実施することにより、高齢者が健康を維持し、住み慣れた地域にできるだけ長く住み続けられることを目的としています。

平成11年に第1号館の「川路さんち」がオープンし、令和元年に20周年を迎えるとともに、現在8つの施設で、それぞれが個性豊かで工夫を凝らした活動を展開しています。

近

市民の身近にあって

小

小さな規模で

軽

軽快なフットワークで

市民のニーズに応えます！

利用者の対象は？

市内に住む概ね65歳以上の方で、自力通所ができ、身の回りのことを自分でできる方です。

何で「テンミリオン」？

運営団体に対して、1施設あたり年間1,000万円を上限として運営費を補助しているからです。

どんな家を使っているの？

市民の方からの寄付物件や、空き家となっている物件を提供していただき、市が改修をしています。

運営している人たちは？

地域住民による任意団体やNPO法人等が運営しています。「まちぐるみの支え合い」を目標にしています。



テンミリオンハウス			
川路さんち	1	きんもくせい	5
月見路	2	花時計	6
関三倶楽部	3	くるみの木	7
そ〜らの家	4	ふらっと・きたまち	8

テンミリオンハウス かわら 川路さんち

川路さんち



住所	武蔵野市西久保 1-34-2
電話・FAX	0422-55-6239
運営団体	グループ「萩の会」
開所時間	月～金 9時～16時

こんなに楽しい老後が待っているなんて!!

川路さんちは、川路健造氏が市に寄贈されたお宅を、昔ながらの風情そのままに改築し、地域の皆様に開放した場所です。平日の月曜日から金曜日までは、概ね65歳以上の方を対象に、様々なプログラムや、美味しいお食事とおやつを提供しております。土曜日には、月に一度程度、地域の方々対象のイベントなども催しております。

プログラム・講座

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 月曜日 * 編み物講座 (第1・第3) | 火曜日 * お花をいけましょう (第2・第4) |
| 水曜日 * 書道講座 (第1・第3) | 木曜日 * コーラス (第2・第4) |
| 金曜日 * アートサロン (第4) | 土曜日 * 各種イベント (毎月1回程度) |
| その他 囲碁や将棋、折紙、トランプなど | |
- ※詳細はお問い合わせください

川路さんちの毎日



和気あいあいと花を活けたり、折紙を折ったり、様々に過ごしています。



松花堂弁当(篠田巻き、きのこご飯)、とうふの豆乳よせ、南瓜羊羹など



大変優しい囲碁の手ほどきで、めきめき腕が上がりま



季節を感じる素敵なお庭を見ながら、美味しい手作りのお昼をどうぞ!

イベント各種



老若男女、沢山の地域の方にお越し頂く夏の恒例、ガーデンパーティを始め、昼食会・あじさい祭り・クリスマスパーティ・ひな祭り・オープンハウス等々、四季折々、様々なイベントを開催しております。

利用者・ご家族の声

- ◎ここに通っている方は皆口々にずっと通いたいと言っていますが、私は何より精神面で信頼できて心が安まります。また、スタッフさん達の陰に日向に努力して支えて下さっている労を思うと、大いに感謝しております。(利用者Nさん)
- ◎第二の故郷に帰ってきたようです。
- ◎どこにもない第二の家庭!ここにいるだけで心が安らぎます。
- ◎食事もおやつもスタッフも最高!!
- ◎川路さんちで人生の経験をしています。
- ◎年上の方々のお話は大変勉強になり、これからの人生の参考になります。(利用者談)
- ◎義母の楽しく編物をしている姿を見ると、大変ありがたく思います。このような場所があって本当によかったです。
- ◎父が活き活きしており、その姿に私も嬉しく思います。(利用者ご家族)

テンミリオンハウス つきみ 月見路

住所 武蔵野市吉祥寺北町 1-11-7
電話・FAX 0422-20-8398
運営団体 グループ撫子
開所時間 月～土 10時～16時



つながる 広がる 集いの場

運営メンバーは地域で子育てを経験した主婦が中心です。全ての世代の方が交流できる居場所作りを目指し活動しています。ご利用は65歳以上の市民の方が優先ですが、その枠を超えて柔軟に受け入れています。一人住まいの方や男性、赤ちゃん連れの方、どなたでもお気軽にお立ち寄りください。月見路での出会いを大切に、地域の人と人とのつながりをゆっくり大事に紡いでいきます。

プログラムの紹介

午前にはビデオ体操、午後は曜日別にプログラムを開催しています（絵手紙、俳句、詩吟、書道、囲碁、おしゃべり小物、編み物、歌の会、歌声喫茶、健康麻雀など）。秋の月見路文化祭で作品展示や発表を行います。



ビデオ体操



囲碁



歌の会



文化祭作品展示

おすすめランチ



ちらし寿司



冬瓜の煮物



土曜ランチ



ケーキ＆コーヒー

特別イベント

ひとり暮らし応援クラブ、出張おもちゃ病院、子どもパン教室、紙芝居、スマホ講座、福祉ネイリストによるトリートメント、ハンドベルコンサートなど地域の方に向けて開催しています。



ひとり暮らし応援クラブ



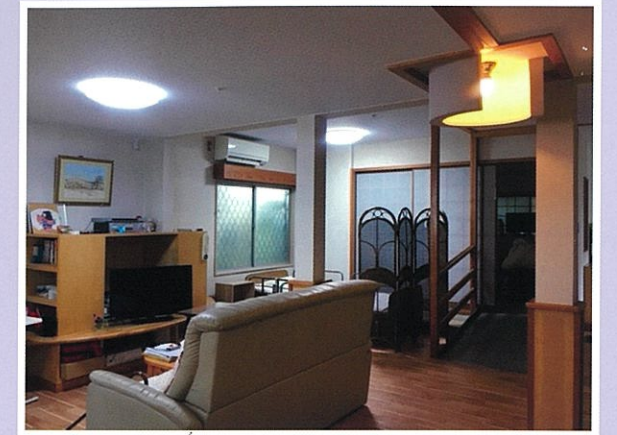
出張おもちゃ病院

利用者・ご家族の声

- ◎食事がおいしくて、自宅に近く、娘と一緒に歩いて来ることによって健康を保つことができています。(90代女性)
- ◎高齢者向けの味付けや噛み心地で工夫が凝らされている。独身男性にとって手料理が食べられるのが有難い。(70代男性)
- ◎初めての利用時スタッフの気遣いのおかげで馴染むことが出来た。(70代女性)
- ◎近所に居場所があることで遠く離れた子ども達が安心してくれる。(80代女性)

テンミリオンハウス せきさんくらぶ 関三倶楽部

住所 武蔵野市関前 3-37-24
電話・FAX 0422-56-9047
運営団体 特定非営利活動法人パーソナル・ケア吉祥寺
開所時間 月～日 お客様が滞在中ずっと。



異色のテンミリ関三倶楽部

テンミリオンハウスの常識を破った関三倶楽部は、2床のベッドでマンツーマンの介護。重度の認知症の方や要介護度の高い方、大勢の施設では馴染めない方が中心のショートステイ・デイサービス施設です。

ノープログラム ノープロブレム

関三倶楽部はプログラムも規則もないのが特徴。家でゆっくりとくつろいでいるような雰囲気で過ごして頂きます。認知症の方の心を受け止めるのは家族にとっては難しい。疲弊するばかり。それを経験豊かな介護スタッフが引き受けます。関三でショートステイをされた方は心が穏やかになってご自宅へ。

施設長の自慢



一緒に歌おうクリスマス



ご期待通りの介助浴



食欲そそる色彩豊かなミキサー食



恒例イベント

歌のクリスマス会
歌のコンサート・食事会
美しい歌声と美味しい食事を堪能します。



うまそうだなー



早く食べたいわ



単発イベント

レッツトライ
そば打ち道場（作って食べてみよう）
介護なんて怖くない（介護技術、講演）
介護できる身体をつくろう（自彊術、ヨガ）

利用者・ご家族の声

母（現在95歳、要介護5）が関三倶楽部にお世話になってこれ十数年。まず嬉しいのは、ここでお世話してくれる方々がとても暖かく優しいことです。それに、施設内は清潔感があって快適。関三倶楽部のおかげで母は幸せな晩年を過ごせている、そんな感謝の気持ちでいっぱいです。（若宮 裕さん）

テンミリオンハウス そ~らの家

住所 武蔵野市吉祥寺南町 5-6-16
 電話・FAX 0422-71-3336
 運営団体 グループ 萌黄
 開所時間 月～金 9時～17時, 土 9時～15時



そ~らの家は地域の憩いの場です

変化のあるプログラムと昼食で、和やかな会話が弾む毎日です。地域との繋がりを大切に、スタッフ一同力を合わせご利用者の皆様にとっての居心地の良い居場所になるように日々努力しております。

プログラム・講座

- 月曜日 ・茶道、籐編み (月1回) ・ミニあがぱんさすの会、ちぎり絵 (不定期月1回)
- 火曜日 ・ボイストレーニング (第1、第3) ・スマホ講座 (第2、第4)
- 水曜日 ・歌と軽体操、コーラス
- 木曜日 ・詩吟 (毎週) ・花の絵 (月1回) ・書道 (第2、第4)
- 金曜日 ・タオル体操 (毎週) ・絵手紙 (第1、第3、第4) ・お話紙芝居 (第2)
- 土曜日 ・健康麻雀 (第1、第2、第3、第4)

おすすめランチ



10のつく日はカレーの日♥
5のつく日はご飯の日♥



野菜たっぷり健康ランチ!



皆が楽しみそ~らのおやつ♪

特別イベント

- <地域向け>
- 秋祭り
- <ご利用者向け>
- ・クリスマス会
- ・ひな祭り
- ・麻雀大会

利用者・ご家族の声

- ◎友達が増えた。楽しい時間が過ごせるようになりました。
- ◎家から通える距離にあるのが嬉しいです。
- ◎毎日通うことで健康になりました。
- ◎こんなに楽しい場所がある事を皆に知らせたいです。
- ◎ランチもおやつも工夫されていて美味しく楽しんでいます。作る時、参考にしています。
- ◎コーラスの発表会があると目標が出来る!

テンミリオンハウス きんもくせい

住所 武蔵野市境 4-10-4
 電話・FAX 0422-50-2611・0422-50-2612
 運営団体 NPO 法人ワーカーズコープ
 開所時間 月～土 10時～16時



みんなでつくるみんなのきんもくせい

「きんもくせい」の一番の特徴は多くのボランティアの方々が支えてくださっていることです。現在21人の先生がボランティアで様々な講座のご指導をしてくださっています。そしてランチも4人の調理ボランティアさんにお手伝いいただいています。地域の皆様の温かなサポートが「きんもくせい」の柱となっています。

プログラム・講座

27のプログラムが行われています。パソコン、英会話、スリーAゲーム、パステル画、水墨画、遊印、絵手紙、健康麻雀、俳句、手芸、囲碁、手話、ヨガ、脳トレゲーム、こころのアトリエ、歌の会、折り紙と多種多様な講座があります。すべての講座に共通するのはみんなが仲良く、笑いが絶えないことです。

おすすめランチ



鶏の唐揚げ、豆乳シチュー



鮭のそぼろ丼、コールスロー



肉巻き卵、蓮根と枝豆の味噌和え

特別イベント

「きんもくせい」は毎月歌のイベントが盛り沢山です。「懐メロを唄う集い」や「歌声喫茶」、近隣にお住まいの音楽家の方々のコンサートも開催しています。また1月新春落語会、3月庭の夏みかん収穫祭、10月文化祭、12月のクリスマス会と年中行事が一年を彩っています。



利用者・ご家族の声

テンミリオンハウス開設20周年おめでとうございます。運営団体、スタッフ、ボランティアの皆様の御協力の賜物と深く感謝致します。私は2006年から「きんもくせい」に通っています。出会いやお別れした多くの方々と喜びや悲しみを分かち合った13年間でした。栄養豊富なランチを頂きながら、仲間たちとの語りも楽しみの一つです。武蔵野市の福祉への充溢な考案に感慨無量です。今後の発展を期待しております。(86歳女性)

テンミリオンハウス はなどけい 花時計

住所 武蔵野市境南町 2-25-3
電話・FAX 0422-32-8323
運営団体 ゆう3 (ゆうスリー)
開所時間 月～金 10時～16時



花時計は世代間交流のできる皆様の居場所です

市内在住65歳以上の高齢者の方だけでなく乳幼児と保護者、児童講座利用の小学生と多世代の方々にご利用いただき、ふれあいを楽しみながら過ごしていただいている地域の居場所です。親子広場・野菜たっぷり手作り昼食・お菓子・飲み物などをご用意しております。

プログラム・講座

各講座は曜日ごとに決まっています。いつからでもどなたでも始められます。キーボード伴奏による「歌講座」、椅子に座って行う「わくわく椅子体操」、健康麻雀、手芸（主に編み物）、短歌、書道、大人のぬり絵、踊り、折り紙、絵手紙、声に出して読む「源氏物語」、詩吟、パッチワーク、パソコン、朗読、おしゃべりサロン、英語と歌で遊みましょう（主に乳幼児向け）、児童講座（箏曲・茶道・こどもの広場）などがあります。すべてボランティア講師にご指導頂き、和やかに充実した時間を過ごしていただいています。

おすすめランチ



通常メニュー（一汁三菜・漬物・果物）
主菜は肉か魚、野菜たっぷり副菜二品



人気のカレーメニュー（月一度）
副菜二品・果物



お誕生日メニュー
お赤飯とプチケーキつき

特別イベント

月に1～2回のイベントがあります。コンサート、子育て支援・健康講座等季節感あふれる内容です。春には「花時計であそぼ」で伝統文化継承による昔遊び、折り紙、小物作り等0歳から90代の方々にぎわいます。秋の「講座発表会」は各講座の皆様がステージで堂々と発表、また展示コーナーではプロ顔負けの素晴らしい力作が並びます。

利用者・ご家族の声

- ◎ランチを毎日ご利用の方が最近他の所で食べると味が濃く感じる。野菜たっぷり薄味。
- ◎ここがなかったらどこへ行ったらいいかわからへん、困るわ（90代講座利用）。
- ◎二階から乳幼児のトコトコ、キャーキャーの声に、にぎやかでいいわね。
- ◎抱っここの乳幼児さんに「可愛いね」と覗き込み、微笑み返され笑顔になる男性利用者さん。

テンミリオンハウス くるみの木



住所 武蔵野市中町 3-25-17
電話・FAX 0422-38-7552・0422-38-7556
運営団体 特定非営利活動法人ワーカーズ
どんぐり
開所時間 月～土 9時30分～16時



出会う、語り合い、分かり合い、そしてつながります！

- ★老いてもハンディを持って、いつまでも住み慣れた街で生き生きと暮らし続けるお手伝いをします。
- ★多様な価値観を超え、地域の資源と連携し支え合います。
- ★食べることは、生きること。安心素材で提供するおいしいランチから生まれる笑顔を大切にします。

プログラム・講座

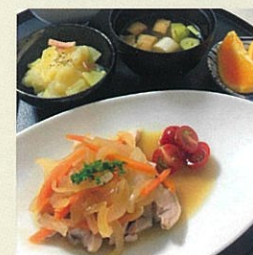
<ボディケア講座> 楽しくリラックス、リフレッシュできるプログラムです。

- ★自立生活体操 ★ヨガ体操 ★太極拳

<創作ワーク講座> 意欲や挑戦する気持ちを大切に、自己表現できる活動を提供しています。

- ★語り ★文章講座 ★パッチワーク講座 ★手仕事くらぶ ★編み物教室 ★音楽しましょう！
- ★コーラス ★♪歌声くらぶ ★手話ソング ★絵手紙 ★万葉の会 ★ハンドベル
- ★健康マージャン ★ハンドトリートメント ★コミュニティガーデン ★布ぞうり

おすすめランチ



毎朝近隣のお店から届く新鮮食材を使い、栄養バランスの良い、美味しいランチを手作りしています。



特別イベント

【くるみの木から始まる安心】

- ★介護家族のひろば ★ちょこっと相談
- ★くるみ学習室

【季節のイベント】

- ★くるみマーケット ★くるみナイト
- ★くるみ祭（周年行事）★おとその日
- ★ミニコンサート ★各種健康講座
- その他、楽しいイベントを用意しています。

利用者・ご家族の声

- ◎私は妻と一緒にほぼ毎日昼食を取っています。嫌いだった野菜もここの食事のお蔭で今では何でも食べられます。「歌声くらぶ」に参加して大声を出すのはストレス発散になります。（Hさん 男性85歳）
- ◎今日も明日も元気になるの木の木に通う。優しさ心配りに囲まれてまるで実家に帰った気分。豊富なプログラム美味しい食事、私の生甲斐のひとつ、武蔵野市、くるみの木ありがとう。（Aさん 女性85歳）

テンミリオンハウス ふらっと*きたまち

住所 武蔵野市吉祥寺北町 5-7-9
 電話・FAX 0422-56-8537・0422-56-8538
 運営団体 大野田福祉の会
 (大野田地域福祉活動推進協議会)
 開所時間 火～土 10時～16時



ふらっと*きたまち 人と人との出会いの場

ふらっと立ち寄っていただける場所、みんながフラットな立場で温かい時間を共有できる場所をめざして「大野田福祉の会」が運営しています。



プログラム・講座

身体を動かすプログラムは、自立生活体操・太極拳・ダンス・ボッチャ楽しく作るプログラムは、ちぎり絵・手芸・折り紙・押し花・カレンダー作り 他大人気の歌の会もあります。どのプログラムも、教える人、教わる人の区別なく一緒に楽しい時間を過ごしています。年間では「落語会」「津軽三味線」「口腔ケア講座」なども行っています。プログラムは「ふらっとニュース」やブログでご紹介しています。



おすすめランチ

心を込めて用意したバランスの良いランチです。どうぞお召し上がりください。



特別イベント

わざわざ相談に行くほどのことでもないけれど…小さな心配事など、毎月第2金曜日の「福みみサロン」吉祥寺ナーシングホームの職員がお話をうかがいます。

その他、利用者さんからのアイデアで、デザートセットの当たる「ラッキーデー」やお友だち紹介の「ペアウィーク」・お誕生日のお祝いなども開催しています。

利用者・ご家族の声

- ◎男やもめの私が明るく生きていられるのは、ここで出会った多くの皆様のおかげです。ふらっと*きたまちは笑顔であふれ楽しいですよ!! (利用者)
- ◎スタッフ・利用者みなさんにいつも温かく迎えていただき「また来たい」と思う雰囲気があります。徒歩で訪れることができるのも身近に感じます。家庭的なお食事・多種にわたるプログラムも魅力です。(利用者家族)

テンミリオンハウスから広がる 笑顔・生きがい・喜び・つながり・健康 ～スタッフ・講師・サポーター・ボランティアの声～

月二回木曜の午後に地域の皆様と懐かしい曲・新しいうたを歌っています。メロディに合わせて笑顔がはじけ、皆様の思い出話に、又**お友達作り**に「うた」の力を感じる、貴重なふれ合いのひと時です。毎回お手作りのお三時を頂き、次回の御目文字を楽しみに帰途につきます。

90歳を過ぎた頃、お友達との交流が少なくなりほとんど外出せず、会話も少なくなっていた様子を心配されたご家族が、月見路に行ってみてはと勧めて下さいました。ご本人はあまり乗り気でなかったのですが、スタッフに顔見知りがあったことや、興味を持てるプログラムがあったので、すぐに打ち解けられ、続けて来所されるようになりました。ある時、歌の会から帰宅された時に鼻歌を歌っているお母様を見て、「何年もそんなに楽しそうな姿を見ていなかったの、**涙があふれそう**になりました。」とご家族からご連絡をいただきました。ご本人は「来る前はテンミリオンハウスがどんな所か知らなかったのよ。もっと早くに来てればよかったわ。これからもよろしくね」とニコニコされていました。

お子さんがよく食べてくれたメニュー、ご自身が気に入ったメニューなど作り方を聞かれます。花時計の食事はすべて簡単で美味しく作れることをモットーにしています。(おいしい・やさしい・ヘルシー)

介護の仕事数十年。時間に追われ、慌ただしく仕事をしていました。関三で働くようになり、少人数ということもあってゆったりと接する事ができ、1人1人にあった介護できる**喜び**と、利用者様の笑顔に癒やされ楽しく過ごしています。

趣味の**調理の手伝い**を週1回楽しくやらせていただいています。趣味の講座でも利用しています。テンミリオンの存在は私にとって大きく有難い場です。

ご利用者さんと毎日笑いあったり、心配したり、家族のような気持ちになります。ご利用者さんと触れ合うことで**コミュニケーション**の大切さを教えて頂いております。

熱いお茶が苦手な方に少し冷ましたお茶を差し上げたら、「家では一人なので誰も淹れてくれないし、わざわざ冷ましてくれてとても嬉しいわ〜」と、**感謝**された。ちょっとしたことで喜んでいただけて、働いている私も嬉しくなった。

ホッと笑顔になれるようなご飯をどうぞ!

ふらっと・きたまちで料理を作ることをきっかけに、今まで直接かかわることのなかった地域の方々と触れ合う事ができ、とても新鮮な気持ちで通わせていただいています。利用者の、ふとした興味深いお話に耳を傾けたり、楽しそうに手芸をする方々の様子に触れたり、とても良い空気の流れている場所だなあ、といつも思っています。お料理は、頼りになる先輩スタッフの方々と一緒に楽しく作ります。シンプルですが、ホッと笑顔になれるようなご飯をお届けできたらいいなあと思っています。

愛、祈り、感謝、感動、喜び、笑い、を栄養に**元気に100才迄!!** (ボランティアの体操講師の声)

利用者さん同士がお互いに理解し合い、励まし合い、**助け合っ**ていらっしゃる場面をよくお見かけします。

発行 令和元年11月
 編集・発行 武蔵野市健康福祉部高齢者支援課
 電話 0422-60-1940 (管理係)
 編集協力 各テンミリオンハウス