

もとまちいき

令和8年冬号

国分寺地域包括支援センターもとまち 広報誌



本年もどうぞよろしくお願い申し上げます 🌱

地域包括支援センターもとまちでは、介護予防推進員の方々にご協力をいただき「地域の居場所づくり」に取り組んでいます。昨年12月の体験会を皮切りに、「モルック」ゲームをしながら、介護予防や地域交流をする取り組みを始めました。「本町南町地域センター」で毎月開催します。ご参加お待ちしております。

1/23 (金) 10:00~

2/20 (金) 10:00~

参加費 100 円をお持ちください

モルックで

~楽しくフレイル予防~しませんか

開催日時	毎月1回 午前 10:00-11:30
場 所	本町・南町地域センター(場所裏面参照)
持ち物	参加費 100 円 + 水分補給用飲み物
その他	次回開催は令和8年1月23日(金)です

12月の体験会は
16名参加者あり
大好評でした！

モルックって何？

ボーリングみたいな、輪投げみたいな
子どもから大人まで、誰でも楽しめる
ニュースポーツ！身体を動かして、楽しく
フレイル予防しませんか？

お問い合わせ:
「ぶんぶんモルック」グループ
新件:090-4721-9825
メール:k-a52804591@docomo.ne.jp
協力団体:
国分寺地域包括支援センターもとまち

※この活動は国分寺市社協の「ここねっと推進助成事業(歳末たすけあい・地域福祉活動助成金の配分金)」を活用しています

詐欺に注意

⚠ 小金井警察より注意喚起がありました！

電話で警視庁捜査二課を名乗り、「警視庁と山形県警（など遠方の県名）で合同捜査をしている。あなたの口座が犯罪に使われている。山形県警に行って取り調べに応じて下さい。逮捕状が出ていますよ！」と脅す。山形まで行けないと答えると、ラインのビデオ通話で取り調べができるという話になり、「裁判所が口座を調べるので残金を警察で用意した口座に全て移して、残高0円になったら捜査開始する」と言われ、預金全額を振り込ませる手口。

この詐欺が昨年から全国で大流行しており、20代から高齢者まで全年齢で被害があります。昨年の小金井警察管内の詐欺被害総額は1億円超です。少しでもおかしいと思ったら周りの人や警察・包括などに相談してください。



☆今後開催予定のイベント☆

●家族介護者交流会 第2弾●

日時：令和8年2月3日（火）14：00～15：30

場所：さわやかプラザ4階元気

内容：介護で悩んでいること、聞きたいこと、いろいろお話ししませんか

●アウトリーチ事業

日時：令和8年3月16日（月）09：30～11：30

場所：本町・南町地域センター

内容：成年後見制度について、また施設選びのノウハウをプロから学びます



【お問い合わせ先】国分寺地域包括支援センターもとまち

住所：国分寺東元町2-5-17（さわやかプラザもとまち1階）

電話：042-401-0035

平日・土曜日：9：00～17：00（日祝休）