

第28号 2026年冬

# 包括ひかりだより

光町・高木町・西町の地域活動紹介とお役立ち情報などを届けします



国分寺地域包括支援センターは市内に6ヶ所あり国分寺市から委託を受けた法人で運営する総合相談窓口です。介護予防・健康づくりの相談・地域のネットワークづくり・高齢者虐待や消費者被害等に関する相談・介護保険の申請・各種出張講座などを受け付けております。

[お問合せ先は裏面へ]

# みんなの「居場所」が新たに2か所OPEN！



西町プラザ ロビーの コミュニティカフェです  
※写真のパンはフードロス削減に伴い入荷 

【居】居場所とは…心落ち着ける場所・居心地の良い場所

・ありのままでいられる場所・自分が人の役にたっていると思える場所・自分の能力を發揮できる場所 などの意味があります



毎回ちょっと特別な日  
のお料理を作ります。  
家庭料理のレシピを覚えて  
奥さんと喧嘩になるといけ  
ないので 😊  
女性の食事だけの参加も  
大歓迎  
会員の交流イベントや  
ボランティア活動も  
目指しています！

ひかりプラザ2階 生活実習室 毎月第4土曜日

10:00~13:30

参加費: 600 円(炊込みご飯・主菜・副菜・汁物)

持ち物:エプロン、バンダナ、布巾、タオル

申込窓口：別府 一敏（べっぷ：かずとし）

携帯08037289640 メール kazutoshibeppu@yahoo.co.jp

代表：和田 征二

窗口：別府一敏(べっぷ いっしん)

- おとこの台所を国立市の中(西・東)の会・世田谷区9ヶ所で開催しています。
- 料理を通じてボランティア活動(出前シェフ等)も行っています。
- 新年会、花見会、散策等会員相互の交流も行います。
- 野菜はえさき園(矢川駅前)店頭販売で購入しています。
- 当日のパンを差し上げます。



## お問い合わせ

発行元

## 国分寺地域包括支援センターひかり

☎ [042-573-4058]

mail [hikari-kg@t-kenseikai.jp ]

〒185-0034 国分寺市光町 3-13-34 3F

ぶんバス西町ルート「光公民館前」すぐ

訪問も致します！お気軽にご連絡ください。