



開始しました！

全国初！

# みしまスマイル



シニアのアクティブライフをサポート！

コミュニケーションアプリ **LINE** を活用したシニアの生きがいづくりや仲間づくり、介護予防に特化した情報発信「みしまスマイル」を開始しました。ぜひ、ご利用ください。

問合せ 地域包括ケア推進課 ☎ 983・2609

## 「みしまスマイル」でできること！



**BMI(体格指数)チェック機能**を搭載！ ※右の写真を参照

身長・体重・年齢を入力して BMI をチェック。健康状態を把握しましょう。



**14項目の質問でフレイルチェック！**

筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。14項目の質問で心身の状態をチェックしましょう。フレイル予防のための個々に応じたアドバイスを配信します。



**ヘルスケアニュース**を定期配信！

国内唯一のコンテンツシェアリング機能により、健康に関するニュースをピックアップしてお届けします。



**市内通いの場**を見つけよう！

通いの場とは、月1回以上同じ目的をもつ仲間が集まり交流するグループのことです。市に登録のある通いの場を地図上で検索できます。



**オリジナル介護予防体操**を配信！

理学療法士が作った三島市オリジナルの体操動画を配信。いつでも簡単にフレイル予防体操を見ることができます。



**「通いの場ごと」・「通いの場代表者」の談話室**あり！

専用 QR コードの読み取りで、いつもの仲間と簡単に LINE でグループトークが開始できます。

## 「みしまスマイル」に参加するには

下記QRコードを読み取るだけ！

一般参加用▶



市に登録のある通いの場には、それぞれのQRコードを作成してあります。代表者の人はお問い合わせください。

操作方法などがわからない場合は、スマホ・タブレットキャラバン隊が通いの場へ伺います。市役所本庁舎1階高齢者総合相談窓口でもご説明します。



BMI(体格指数)機能画面イメージ



「みしまスマイル」画面イメージ



令和3年度は4歳児クラスを担当

光ヶ丘保育園

大野 紗希 (保育士・平成30年度入庁)

### ある日のスケジュール

6:30	起床
8:10	出勤
8:30	保育開始
	外遊び・集団遊びなど
11:20	昼食
	室内遊びなど
17:15	退勤
	夕食・入浴など
23:00	就寝

「職場の雰囲気は  
職場全体が明るく、いつも笑顔であふれています。職員同士のコミュニケーションも多く、仕事の相談などもしやすくとても働きやすい職場です。」

## 優しい言葉があふれるように

「仕事で心がけていることは」

子どもと笑顔で接することはもちろん、どんなに小さなことでもたくさん「ありがとう」を伝えるようにしています。子どもたちは保育者の言葉をよく聞いているため、子どもたち同士のかかわりにも優しい言葉があふれるような言葉がけを意識しています。

「三島市役所を受ける人へ」

三島のあたたかい環境のなかで充実した日々を送れると思います。ぜひ、子どもたちの成長と一緒に見守っていきましょう。

令和4年度実施 三島市職員採用試験 人事課 ☎ 983・2617

# 市役所の雰囲気紹介

三島市役所で働くイメージができるよう先輩職員の声を紹介します。

三島市 採用試験

検索

「職場の雰囲気は  
業務で困ったときに、声をかけてくれたり、一緒に考えてくれる先輩や上司がいます。また、朝に申し送りなども行われ、コミュニケーションもよくとれていて、安心して働ける職場です。」

### ある日のスケジュール

6:00	起床
8:00	出勤
8:30	始業
	相談業務 打ち合わせなど
12:00	昼食
13:00	自宅訪問など
17:30	退庁
	夕食、育児
23:00	就寝

## 安心して暮らせる地域社会づくりのために

「仕事で心がけていることは」

人対人の仕事なので、まずはしっかりと話を聞かせていただき、相談者の考えや思いをくみとり、できることや必要なことを一緒に考えていくことを心がけています。

「三島市役所を受ける人へ」

福祉専門職として、相談業務だけでなく予算の組み立てや市政に関わる計画の策定などやりがいのある職種です。市民の皆さんが安心して暮らせる地域社会づくりを一緒に目指しませんか。

障がい福祉課

堀井 大樹 (社会福祉士・令和2年度入庁)



基幹相談支援センター、地域自立支援協議会  
および障がい者虐待防止対策事業を担当

※所属は令和4年3月時点のものです

※その他の職種などは市ホームページで公開しています▶

