



羅針盤

令和 5 年

4 月

月刊

第 121 号

ロゴデザイン：後藤章



公益財団法人
武蔵野市福祉公社

<紙面より>

P 1

第四期中長期事業計画が始まります！

P 2

令和 4 年度事業報告会を開催しました！
「あの方、実習生なの？」市長の介護体験

P 3

いきいき健康地域プロジェクトのご報告 | 北町センターのシンボル
ツリー | 令和 4 年度 7 市合同市民後見人等養成基礎講習を開催！

P 4

職員リレーコラム | お知らせ

第四期中長期事業計画が始まります！

公益財団法人武蔵野市福祉公社 理事長 森安 東光

このたび、令和 5 年度から 9 年度までの 5 年間に計画期間とする第四期中長期事業計画を策定し、取り組みを始めました。コロナ禍により、計画に沿った事業継続が困難となった第三期中長期事業計画（平成 31 年度～令和 5 年度）を一年前倒しして策定したものです。

全 12 部署のセンター長と次代を担う中堅職員を中心に、前計画の実績を振り返り、福祉サービス第三者評価や利用者アンケート等の客観的評価も踏まえ、「自分たちの言葉で、自分事として考え、真に自分たちの計画とする」ことに注力しながら検討を進め、完成に至りました。

計画は「住み慣れたところでいつまでも」という福祉公社創設以来の基本理念の下、

- I 安心して生活できる
 - II 健康で活動的に暮らし続ける
 - III 地域の福祉機能を充実させる
 - IV 健全な組織運営の維持
- の 4 つの基本目標を掲げ、33 の個別事業計画を紐付けています。

コロナ禍で身に着けたレジリエンス（復元力）を最大限に発揮し、社会の新たな要請にも柔軟に応え、「すべての市民が、その年齢や状態に関わらず、住み慣れた地域で、本人の意思に基づいて安心して生活が続けられるよう、行政を補完し、民間の福祉サービスを牽引」（基本方針）してまいります。

福祉公社のさらなる飛躍に向けた 5 年間。立ち止まることなく前進を続けます。ご利用者・市民の皆様、関係機関各位のご理解、ご指導、ご支援を頂ければ幸甚に存じます。



40 歳目前（20 ヲン年前）、突然山登りに目覚めて以来、国内外の山へ。今も月 1 回程度の山行を継続中。写真は 2022 年 10 月中旬、奥多摩・川苔谷逆川を仲間と遡上。水は冷たいが気分爽快！



令和4年度事業報告会を開催しました！！

研修委員会

令和5年2月17日（金）に「令和4年度事業報告」を開催しました。

今年度は「知られざる大変さ」をテーマにしたことで、各部署の日頃の頑張りと前向きな姿勢が発表からヒシヒシと伝わってきました。

「最優秀賞」は“没後対応”について発表した権利擁護センターでした。

以下、各賞のご紹介です。「職員賞」と「考察が深いで賞」にホームヘルプセンター武蔵野、「着眼点が斬新で賞」に総務課、「他部署にアピールできたで賞」にケアプランセンター、「未来に目を向けているで賞」に高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センターという結果となりました。

すべての部署がパワーポイント資料等の完成度や、プレゼンテーションの巧みさ等レベルが上がっていると、来賓者の方々からお褒めいただきました。

福祉公社のエネルギーとパワー、チームワークの良さを職員一同が再確認できた事業報告会でした。（石田）



【考察が深いで賞・職員賞】
ホームヘルプセンター武蔵野



【着眼点が斬新で賞】
総務課



【他部署にアピールできたで賞】
ケアプランセンター



【未来に目を向けているで賞】
高齢者総合センター
在宅介護・地域包括支援センター

「あの方、実習生なの？」 市長の介護体験

高齢者総合センター デイサービスセンター



デイのご利用者に話しかける松下市長(右上)。

1月23日、「デイサービスセンターの様子を知りたい」と松下市長が当デイサービスセンターで介護体験をされました。「実習生として参加したい」との希望から、自己紹介では「実習生の松下です。映画が好きです。」とご挨拶されました。タオル体操の場面ではタオルを配っていただきました。ご利用者は「あの実習生の人、大勢の前で話すのが上手ねえ」と感心されていましたが、最後まで市長だと気づかない方もいらっしゃいました。市長から職員へ「皆さんの仕事は非常に重要な素晴らしい仕事ですね。」と励ましの言葉をいただきました。

(本橋)

いきいき健康地域プロジェクト のご報告

高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター

2月27日かたらいの道市民スペースで、フレイル予防のためのお口の健康に関する講話と、自宅で簡単にできる椅子体操を実施しました。おかげさまで定員を超える応募があり、21名の市民が参加されました。

普段は、一般外来のリハビリテーションのほかにプロの運動選手のリハビリテーションも担当している、武蔵野アトラスターズ整形外科スポーツクリニック所属の理学療法士の塩野先生のご講義に、皆さん熱心に耳を傾け、気持ちよく体を動かしました。

今後も年1回、イベントを実施予定です。で次回のご案内を楽しみにお待ちしております。

(宮地)



フレイルとは：医学用語である「frailty（フレイルティ：虚弱、脆弱）」が語源で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

北町センターのシンボルツリー

北町高齢者センターコミュニティケアサロン

デイルームとみずきっ子を繋ぐお部屋に「集いの木」が生まれました。0歳から100歳までのそれぞれの思いが託された葉っぱや花で、木が成長していきます。世代間交流を通じて、四季の移り変わりを共に感じ、それぞれの思いを表現できればと思っています。まだ生まれたばかりですが、どう変化するのか楽しみにしててください。（相笠）



令和4年度7市※合同 市民後見人等養成基礎講習 を開催！

成年後見利用支援センター

1月から2月にかけての全5日間、オンライン配信による市民後見人等養成基礎講習を開催しました。武蔵野市からは3名の方が受講し、無事、所定の過程を修了しました。

受講者からは、「お一人おひとりと丁寧に向き合い、その人の意思で物事が決められるように、支援者が近くにいることはとても大切だとつくづく思います」「意思決定支援について、本人の意思を尊重するのは当然であるが、その意思が正しいのか、本人のためになるのかは別であると思う。様々な意見を聞いてみたい」など、成年被後見人の尊厳を重視するご感想が寄せられました。（宮本）



※7市：小平市/小金井市/
三鷹市/西東京市/東久留米市/
東村山市/武蔵野市

職員リレーコラム

いくつになっても挑戦！
目指せ苦手克服！



高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター
長尾 琴音

私は昔から水泳が大の苦手で、今までの人生で25mプールを泳ぎ切れたことはない。何がきっかけで水が嫌になったのかは覚えていないが、物心ついた頃には水に顔をつけることが嫌であった。学生時代、体育の授業ではビート板を使い、水に顔をつけないようにしながら誰よりも後ろを泳いでいた。挙句の果てには体育の授業が嫌になり、度々休むようになった。夏休みの補講では授業を休んだ分だけ泳がなければならず、とてもとても長い距離を泳ぐことになったことは今でも苦い思い出である。

そんな私も母になり、もうすぐ2歳になる娘に「自分と同じ思いはさせたくない」とベビースイミングに通わせることに！ただ通うためには親子同伴が必要……。最初は躊躇する気持ちや水に入ることへの抵抗感があったが、可愛い娘のためと自分を奮い立たせて申し込みをした。ベビースイミングなので自分が泳ぐわけではないものの、これを機に水嫌いを克服し将来的には娘と海やプールを楽しめるようになったらと思う。

スクール開講までもう少し……。ドキドキとワクワクが入り混じった気持ちではあるが、その時が来るのを楽しみに待っていようと思う。

今回は→ 北町高齢者センターコミュニティケアサロン
張 黎明 (チョウ レイメイ)

権利擁護センターより

講座



- **おいじたくの基礎知識**
4月21日(金) 10時00分から11時30分
場所: 高齢者総合センター4階研修室
- **成年後見制度について**
5月12日(金) 10時30分から12時00分
場所: 福祉公社1階会議室

相談



- ◆ **法律相談(成年後見関連)**
毎月第2火曜日 | 次回: 5月9日 午後 予約制
- ◆ **法律相談(高齢者にかかる一般法律相談)**
毎月第4水曜日 | 次回: 4月26日 午後 予約制

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-27-5070



はじめての介護保険

介護保険制度ってどんな制度？
基本を詳しく解説します。

令和5年4月27日(木)
14時00分～15時30分(13時45分受付開始)

場所: 高齢者総合センター 3階講義室

定員: 20名(申込制)

講師: 武田 美智代
(高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター職員)

申込: 事前にお電話にてお申込みください(4月1日～申込開始)

(問合せ・申込み) 高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター
TEL 0422-51-1974

今年度より
曜日・時間が
変わります。

福祉公社 各部署のご案内



- <ホームページ>
◇ 武蔵野市福祉公社 <https://www.fukushikosha.jp>
◇ 武蔵野市地域包括ケア人材育成センター <https://www.m-machigurumi.jp>
◇ ホームヘルプセンター武蔵野 <https://help-musashino.jp>
営業時間 8時30分から17時15分(すべて共通)

武蔵野市福祉公社 本部 武蔵野市吉祥寺北町1-9-1

- 総務課 ☎ 0422-23-1165
- 権利擁護センター ☎ 0422-27-5070
- 成年後見利用支援センター ☎ 0422-27-1238
- 生活自立支援センター(三鷹サテライト) ☎ 0422-66-2801
- ケアプランセンター ☎ 0422-27-5076
- ホームヘルプセンター武蔵野 ☎ 0422-23-2611
- 地域包括ケア人材育成センター ☎ 0422-20-3741

武蔵野市立北町高齢者センター 武蔵野市吉祥寺北町4-1-16

- コミュニティケアサロン ☎ 0422-54-5300
- 子育てひろば・みずきっこ ☎ 0422-38-5150

武蔵野市立高齢者総合センター 武蔵野市緑町2-4-1

- 管理・社会活動センター ☎ 0422-51-1975
- 在宅介護・地域包括支援センター ☎ 0422-51-1974
- 住宅改修・福祉用具相談支援センター ☎ 0422-51-1974
- デイサービスセンター ☎ 0422-51-2933

広報委員会

編集後記

羅針盤の制作に関わる広報委員を務めてからちょうど1年が経ち、記事を書く事にも少しずつ慣れてきました。北町高齢者センターは、自慢のお庭やみずきっこの交流、ボランティアの方々の活動など話題が盛りだくさんです。これからも皆様に分かりやすく、センターの様子をお伝えしていきたいと思えます。(村上)