



北町高齢者センター

地域の力を結集した 「はなみずき祭り2024」

今年の「はなみずき祭り」の目標は、たくさんの地域の方にご来場いただくこと！そして、デイサービスのご利用者を含む地域の方も、いつも活動してくださっているボランティアさんも、企画した職員もみんなが楽しめる、そんなお祭りにしたいと思っていました。

そこで、地域で活躍しているアーティストの方たちによる出し物、市の特産品を利用したデザートを提供、地元産野菜の販売を行いました。また、デイサービスとボランティアさんの活動の紹介、歴史を知ることができるメモリアルルームの開放、併設の子育て広場みずきっこでは大人も子どもも楽しめるゲームも行いました。

当日は200名以上の来場者をお迎えし、お祭りから数日経った今も、参加して下さった多くの方から「楽しかった」という声がかれました。これからも地域の皆さんと共に様々な活動を行い、楽しく魅力あるセンターにしていきたいと思います。(石橋)



介護職による医療的ケア -喀痰吸引等研修の様子-

地域で医療的ケアが実施できる介護職を増やすため、たんの吸引や胃ろうなどの処置技術を習得する「喀痰吸引等研修」を開催しています。今年度は8月に7名の介護職が受講し、2日間の基本研修で、講義とシミュレーター（手技を練習するための人形）を使った演習、筆記試験を行いました。その後、対象となるご利用者に対して実際にケアを行い（実技評価）、合格すると医療的ケアに従事できるようになります。

既に喀痰吸引等研修を修了された方や、地域で医療的ケアに従事する方々が復習ができるよう、シミュレーターの貸出しも行っていきます。地域で活躍する皆さんに様々な形で支援するセンターとして、日々取組んでまいります。（桑谷）



在宅介護・地域包括支援センター

連続老いじたく講座『華麗なる君へ』を開催しました！

高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センターでは、「華麗なる君へ」と題して、西久保2丁目に居住する方々を対象に、6月から毎月1回老いじたく講座を開催しました。全4回で、昨年度同様、参加者を固定した学び合いの場となりました。

1回目は、グループに分かれて老後の心配事について想いを共有し、2回目、3回目でその不安を少しでも払拭できるような講座を実施しました。

最終回である4回目は、西久保2丁目の地図を見ながら、災害時に役立つ資源がどこにあるか、地域団体の皆様とグループワークを行いました。身近に迫る災害に思いを馳せることで、すべての人が当事者であることを実感し、これからも同じ地域の仲間

として助け合うことを確認できました。

次年度以降も、地域の特性に合わせた連続老いじたく講座を実施する予定です。（宮地）



🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 自転車で行く安全な訪問を 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

研修委員会



9月26日、一般財団法人 日本交通安全教育普及協会彦坂誠先生による交通安全研修（全職員対象）をオンラインで受講しました。私たちは日々自転車でご利用者宅を訪問するため、毎年安全な乗り方や交通ルールを学び直しています。

今回も、市内の駅近辺や交差点出会い頭での事故が多いことや、車道の通り方、ヘルメット着用で頭部を守ることの重要性などについて、詳しく教わりました。周囲の状況や歩行者をよく見て、慌てずに自転車に乗ることが大切です。（馬場）



▲ 受講の様子

※武蔵野市自転車安全利用講習会
（主催：武蔵野市・武蔵野警察署）

「脳腸相関」をご存じですか？



最近、「脳腸相関」という言葉が注目されています。腸は脳と同等の神経細胞を持ち、脳でストレスを感じるとお腹が痛くなったり、反対に腸の不調が、不眠や不安・うつを招くことが分かっています。昔から「腸は第二の脳」とも言われ、腸は脳からの指令を受けるだけでなく、脳への指令を出す臓器でもあります。脳と腸は関係性が強いのです。

また、腸は全身の免疫細胞の約6割が集まる最大の免疫器官です。バランスの取れた食事を摂り、腸内を細菌たちのお花畑にすること（「腸内フローラ」といいます）で身体の免疫機能が高まるだけでなく、脳にも良い影響を与えるという研究が進んでいます。食事は毎日のことですが、少しだけ腸のことを想って食材を選んでみませんか。それが病気の予防、健康の維持による健康長寿の一助になると思います。（牧野）



新涼囲碁将棋大会

現在高齢者総合センターが大規模改修中のため、武蔵野総合体育館にて新涼囲碁将棋大会を開催しました。9月13日の将棋大会に7名、27日の囲碁大会に28名の方が参加されました。毎年7月に開催していた当イベント、猛暑を避けるため新涼の季節に開催しました。少し涼しげな雰囲気とは裏腹に、今年も白熱した対局が繰り広げられました。対局を終えると「ここが惜しかった」と次の対局に向けて振り返りをされたり、熱戦が続いている他の対局を熱心に観戦されたりと、指して、打って、観て楽しまれました。次回は1月に再び武蔵野総合体育館にて新春囲碁将棋大会を予定しています。皆さんのご参加をお待ちしています。（竹田）



管理・社会活動センター



顔を合わせて 笑顔の委員会

広報委員会



▲ 広報委員会の様子。紙面の割付もその場で共有しています。

広報委員会は毎月「羅針盤」の編集会議を行っています。以前は対面で開催していましたが、コロナ禍以降はずっとオンライン会議でした。オンラインは移動が不要で、業務の合間でも参加しやすく、コロナ禍明けもそのまま継続していました。今回、高齢者総合センターが仮施設へ移転し、会議室が広くなったため、久々に対面での委員会開催を試みました。同じ社内の職員同士でも、勤務拠点が違えば日頃滅多に顔を合わせることはありません。久しぶりに生で顔を合わせて話すことがとても新鮮で、ちょっとした雑談で話も弾みます。みんなの笑顔があふれる委員会となりました。（堀田）

我が家のシンボルトリー

ケアプランセンター 田淵 清美

実家から譲り受けた我が家のシンボルトリーである温州ミカン、昨年は200個近く実りました。食べてみたところ、甘味が増し、初めて美味しく食べることができました。母曰く20年の歳月で木が熟したからだと話していました。豊作の反動で今年は10個程度しか見当たらず、植物は正直だなといつも感じています。

ミカンの花言葉を調べてみると「純粋・愛らしさ」、爽やかな香りの小さな白い花にピッタリです。ミカンの木言葉は「寛大・気前の良さ」、ミカンの実は「美しさ・優しさ」。実に〇〇言葉がある事は知りませんでした。果物言葉・石言葉・色言葉・酒言葉・魚言葉・鳥言葉などもあり、いろいろあることに驚きました。来年は気前良く愛らしい花をたくさん咲かせてくれることを願っています。



今回は→ ホームヘルプセンター武蔵野 土屋 恵津

権利擁護センターより

講座・相談 / 予約制

講座



● エンディングノート講座

12月6日（金）13時30分から15時00分
場所：本町コメンセン第1会議室

● 老いじたくの基礎知識

12月20日（金）13時30分から15時00分
場所：市民会館第2学習室

相談



◆ 法律相談 / 成年後見関連

毎月第2火曜日 / 次回：12月10日 午後

◆ 高齢者及び権利擁護に係る法律相談

毎月第4水曜日 / 次回：12月25日 午後

（問合せ・申込み）権利擁護センター TEL 0422-66-2987



～学びと食とおしゃべりと～
みんなで話そう！
認知症の人を家で看るとは？

令和6年11月28日（木）13時30分～15時00分

場所 高齢者総合センター 仮施設 会議室
（住所：武蔵野市中町2-15-14）

定員 10名

講師 大野教子氏
（「認知症の人と家族の会」東京都支部代表）

申込期間 11月1日（金）～
※お電話にてお申込みください。

（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
TEL0422-51-1974

法人案内 受付時間 8時30分～17時15分（すべて共通）



法人ウェブサイト

各事業のお知らせ、採用情報についてはウェブサイトをご覧ください
<https://fukushikosha.jp>

本部事務所 吉祥寺本町1-15-9 岩崎吉祥寺ビル3階

	TEL
総務課（代表）	0422-23-1165
権利擁護センター	0422-66-2987
成年後見利用支援センター	0422-66-2332
生活自立支援センター（サテライト）	0422-66-2801
ケアプランセンター	0422-66-2313
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

武蔵野市立高齢者総合センター 中町2-15-14

	TEL
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

武蔵野市立北町高齢者センター 吉祥寺北町4-1-16

	TEL
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

広報委員会

編集後記

紙媒体も今やパソコン上で作成…挿絵もデジタルデータでパッと挿入できる便利な時代です。そういえば、かつては素材集のような本を買い、それをコピーして原本に切り貼りしていたような…手作業もちょっと恋しく感じますが、やはり便利さに惹かれてしまう現代人です。（糸谷）

