



ロゴイラスト 後藤章 (ホームヘルプセンター武蔵野)

令和2年

5
月号

第86号

月刊

福祉公社は、武蔵野市が全国に先駆け、昭和55年に設立した在宅サービス提供機関です。誌名「羅針盤」は、ご利用者を包括的に支援し、その人生と共に歩むサービスの基本姿勢を表したものです。

若楓は若葉の楓のことです。紅葉が見事な木々は若葉も美しいと言われます。コロナウイルスで、人類が等しく危機に見舞われている昨今ですが、季節は廻ります。先月、春の風が去った後、井の頭公園(武蔵野市御殿山側)の木々の梢が、清浄な新緑の海の様に生き活きと輝いていました。そこに射し込む、西に傾いた日輪は白光、白銀の光でまばゆいばかりでした。この地で生まれ育ちましたが、今まで経験したことのないような神々しさで、コロナ禍の収束に思わず天祐を願いました。皆さまにはどうぞお健やかに過ごしてください。

紙面から

分散業務体制	… 1 ページ
デイサービス免疫カアアッププログラム さくらカフェ開店	… 2 ページ
片手編み機〜わたしも編み物ができた!〜 北町高齢者センター 春の花々	… 3 ページ
お知らせ・リレーコラム	… 4 ページ



分散業務体制実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止と職員が罹患して事務所閉鎖が余儀なくされる万一の事態に備え、サービス提供を継続できる体制を取りました。各部署の職員をグループ分けし、本部、高齢者総合センター、北町高齢者センターの三ヶ所で業務を遂行しています。この他、公共交通機関を利用している職員には、時差出勤を奨励し、在宅勤務の体制を整え、感染リスクを軽減しています。また、公私ともに別グループの職員との接触を控えています。

本部の権利擁護センターは、4月22日から職員の半数が高齢者総合センターでイルームで、つながりサポート事業、成年後見事業等の各実務に就いています。本部と同様の事務が履行できるように物的環境を整えました。緊急事態宣言に伴う外出自粛で経済状況が悪化し、生活困窮者自立支援事業の相談者が急増しています。まさに猫の手も借りたい状況ですが、一つ一つの事案に真摯に対応しています。

介護保険のケアプランを作成するケアプランセンターは、情報システムの関係で本部勤務ですが、時差通勤や在宅勤務で対応しています。

ホームヘルプセンター武蔵野の4名のサービス提供責任者が高齢者総合センターの1階会議室に移動しました。楕円形の大型卓に席を構え、チームワークで働いています。一番の懸念事項は、日々、ご利用者のご自宅に伺いケアを提供するヘルパーの皆さまと意思疎通が十分に出来ないことです。人と人との接触制限のため、皆さまが事務所に来られず、ケアの悩みを自分ひとりで抱える、疎外感を持つなどを大変心配しています。マスク不足も深刻です。ホームヘルプセンターは裁縫などが得意なカリスマ主婦揃いですので、手作りマスク作戦を展開する予定です。いつも明るく元気な



ホームヘルプセンターを維持するべく、全員で心ひとつに頑張っています。

高齢者総合センターの在宅介護・地域包括支援センター(在支)は4名の相談員が北町高齢者センターの2階会議室(通称:北町サテライト)で勤務しています。住宅改修・福祉用具相談支援センターの理学療法士1名もこれに合流しています。

高齢者総合センター在支では総合相談、介護保険サービス未利用者への電話相談、宅配サービスや健康的な生活習慣を維持するための情報発信を継続しています。同様に北町サテライトでも介護保険サービス未利用の独居高齢者や高齢者世帯に電話連絡し、困りごとなどに対応。高齢者総合センター在支から要請された個別事案にも対応しています。

住宅改修・福祉用具相談支援センターは訪問相談が難しい状況ですが、住環境整備や福祉用具選定のため早急に対応が必要な場合、多職種での検討ができないため、3密を避けつつ、質の高い提案・連携ができるよう対応しています。

このように福祉公社各部署は一丸となって、新型コロナウイルスによる困難な時期に、ご利用者の日常生活を支えるために、尽力しています。

はつらつ&いきいき 免疫力アップのプログラム

<高齢者総合センターデイサービスセンター>

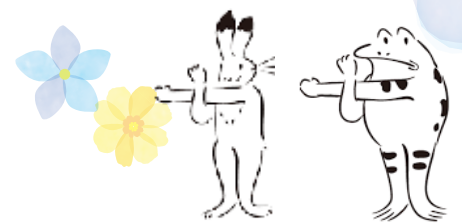
新型コロナウイルスの感染防止対策には免疫力を高めることが大切です。ご利用者は、ほぼ毎日午前中に、はつらつ&いきいきクラブで運動しています。

60歳後半から102歳までのご利用者全員が安全にできることを考え、前半は椅子に座って柔軟性・筋力向上を目的に合同でプログラムを行います。上半身から順にストレッチや関節を動かす体操をします。身体がほぐれ温まったところで再度体調確認。引き続いてセラバンドを用いた筋力トレーニングです。ご利用者の体調や筋力等の状況に合わせてセラバンドの色(強度)を変えて行います。この後、休憩と水分補給をし、後半はご利用者各人の状況に合わせて、はつらつクラブといきいきクラブに分かれます。脳トレやデュアルタスクトレーニング(2つ以上の課題を同時にこなす訓練)、ハンドグリップ、ボールやタオルを用いて行う体操などの他、はつらつクラブでは立位訓練や応用歩行訓練を行い、筋力の向上、転倒予防に努めています。いきいきクラブでは歌や手話など曜日ごとに変わる担当スタッフオリジナルメニューも加わり、毎日通所なさるご利用者にも楽しんでいただけるよう工夫しています。笑うこと(作り笑いでもOK)もナチュラルキラー細胞の働きが活発化し免疫力が向上するといわれています。

今後も、笑顔あふれる、はつらつ&いきいきクラブでご利用者の免疫力の向上に努めます。



▲ セラバンドを使って体操されるMさん。皆さま楽しみながら運動に参加されています。



みんなで準備、みんなで楽しむ、満開のさくらカフェ開店

<高齢者総合センターデイサービスセンター>

例年ならバスを仕立てて車窓からお花見を楽しみますが、新型コロナウイルスの関係で今年は中止です。その代わりに、3月23日にお花見とご利用者による「さくらカフェ」を開店しました。

室内でもお花見気分を盛り上げ、楽しめるように、みんなでホールに満開の桜を咲かせることにしました。和紙をさくら色や幹の茶色などに染める方、桜の幹や桜の花を作る方、室内への飾りつけなど、ご利用者がそれぞれ得意な作業に取り組みました。

日々の作業の積み重ねで、市役所前の並木のような立派な桜の木が出来上がり、壁面や天井の梁にも様々な桜の装飾が施され、行事の当日は満開になりました。

午後はミュージカル「花咲かじいさん」を上演。Kさんが扮する正直じいさんが灰を撒き見事に咲いた桜を皆で愛でました。

3時のおやつ時は、いつものホールが桜の下のさくらカフェに早変わり。カフェのマスター役となったMさんは「ようこそ

いらっしやいました。おいしいコーヒーとケーキのセットを召し上がってください。」と朗々と開店の口上。それは現役時代を彷彿とさせるお姿でした。続いて「今日は特別に所長がご馳走します♪」とスタッフがご案内すると、わーっと歓声があがりました。

マスターがコーヒー豆を挽くとホールにコーヒーの良い香りが広がり、イチゴを添えたケーキがますます美味しく感じたようです。「カフェ、とても美味しかったわ。またやってね」と大好評でした。最後にメイドとなったNさんは「どうぞまたお越しください。ありがとうございました。」と優雅にお辞儀をされました。

ご利用者によるご利用者のための「さくらカフェ」はグレードアップして、その一週間は日替わりのデザートセットを提供するカフェへ発展したのでした。

デイサービスが、ご利用者にとって常に楽しく、人と人とが豊かに交流できる場となるよう、これからも創意工夫いたします。



わたしも編み物ができた！

<ホームヘルプセンター武蔵野>

今回はホームヘルプセンター武蔵野のOヘルパーの片手編み機をご紹介します。

ホームヘルプセンターでは、認知症高齢者の在宅生活の継続や生活の質の向上を目的とした市の認知症見守り支援事業を受託しています。サービス提供に当たり、ご利用者お一人おひとりに最適な時間の過ごし方は何だろうかと試行錯誤しています。

ご利用者のご夫君の「何か妻が夢中になれるものを」という一言から、右手がご不自由なご利用者への支援内容の模索が始まりました。担当のOヘルパーが様々な提案をする中で、自分の子どもが学童で習った片手編み機を思い出しました。片手編み機は、ゆっくりですが、片手だけで編むことができるので、ご利用者は編み物を楽しめるようになりました。片手編み機を始めてからは、「あれ（編み機）もってきてくれた？」と心待ちにされるようになり、生活に活気がでてきたそうです。

ある時、全く動かなかった右手が少し動き、名前を右手でゆっくり書けたそうです。Oヘルパーは感涙にむせび、「これが介護職の醍醐味なんだなあ」としみじみと感得したそうです。

北町の中庭

<北町高齢者センターコミュニティケアサロン>

恒例のオープンガーデンの開催時期ですが、今年はそれもかないません。

しかし中庭は百花繚乱。春の花々が美しく咲き誇っています。ご利用者の心をいやすこの中庭の光景は、園芸ボランティアの皆さまの丹精の賜物です。心より感謝申し上げます。花々ばかりではなく、もうしばらくすると、ユスラウメの実も赤く色づいてくるそうです。

中庭テラスのシンボルツリーと西の両ハナミズキも花の盛りを迎えています。花壇の十二単衣に混ざって「ハナミズキの実生（みしょう）があるのよ。白いハナミズキだといいわね。」とボランティアの方が教えてくださいました。枯れてしまった白いハナミズキの実生だとしたら、とても素敵な贈り物です。開花までは土に根付く3～5年の年月が必要のようです。コロナウイルスで数か月くらいの困難は何てことないでしょう、と人間に語りかけているのかもしれない。



▲御衣黄…ソメイヨシノの後にセンターでいつも咲きます。



▲しだれ桜…秋に返り咲きましたが春を告げてくれました。



▲ハナミズキ…センターのシンボル。今年も美しく咲きました。



スタッフ一同、皆元気しております。

ご感想お待ちしております 記事についてのご感想、ご要望、取り上げてほしいテーマなど、ご意見をぜひお寄せください！

武蔵野市福祉公社 広報委員会 ☎23-1165 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町1-9-1 2F
ホームページのご意見もお待ちしております→ <http://fukushikosha.jp/>



お知らせ欄

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合があります。
事前に各担当にお問い合わせください。

おいじたく講座

誰にでも訪れる老いに備え、元気なうちから準備して、尊厳ある老後生活を築きましょう。

「成年後見制度について」

<日時>

6月26日(金)
13時30分から15時

<場所>

市民会館 第2学習室

<申込>

権利擁護センター

☎ 23-1165

エンディングノート講座

想いを記すことは、残された人々への指針です。

<日時>

6月12日(金)
13時30分から15時

<場所>

市民会館 第2学習室

<申込>

権利擁護センター

☎ 23-1165

ご寄付

ナガノ葬祭 三浦友光様

マスク 250枚・消毒薬

有難く拝受しました。

ホームヘルプセンター武蔵野の登録ヘルパーの皆さまに配布しました。

職員コラム 『太いきんぴらごぼう』

ホームヘルプセンター武蔵野
後藤 章

まんが家になろうと、頑張った時期がありました。実家のすねをボリボリかじっていたので、せめてもと家族の夕飯は私が作っていました。時短調理を心がけ、調子の良い日は30分で4品作ったことがありました。それを祖母に自慢すると、こう言われました。

「すごいねえ、あきらくん、ヘルパーさんになれるよ」

その言葉が、どこかに残っており、数年後にヘルパーになってしまいました。

きっかけを作ってくれた祖母の料理の中で、心に残るのはきんぴらごぼうです。しっかり味つけがされていて、ご飯が進むのです。とにかく太いのが、特徴で、千切りではなくて、ゴボウを1/4に切っただけの太さがあります。自分でも作りたいと、真似してみましたがうまくいきません。普通に炒めただけでは、太いごぼうに火が通らないのです。祖母に直接、作り方を聞くと、教えてくれました。まずは、大さじ4杯の多めの油で揚げるように炒めます(なるほど!)。その後しょうゆと砂糖とお酒で30分、煮込みます(長い!)。大人向けには、種をとった鷹の爪も一緒に煮ると、ご飯が進みます。翌日にはコンチネンス(快適な排泄)というご褒美もあります。



→次回：馬場 奈緒子(権利擁護センター)

福祉公社各部署のご案内



武蔵野市福祉公社 本部

東京都武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1

総務課

権利擁護センター・成年後見利用支援センター
ケアプランセンター

☎0422-23-1165

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

東京都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

東京都武蔵野市緑町 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

福祉公社 HP <http://www.fukushikousha.jp/>

武蔵野市地域包括ケア人材育成センター

<http://www.m-machigurumi.jp/>

ホームヘルプセンター武蔵野

<http://help-musashino.jp/>

業務時間 8時30分から17時15分(全て共通)