福祉公社通信

羅針盤

令和4年 10月

第115号

月刊

ロゴデザイン：後藤章

公益財団法人武蔵野市福祉公社

武蔵野市福祉公社は、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示したものです。

誌面より

- 敬老の日 特集 ・・・P1
- 福祉を志す若い力 武蔵野大生が就業体験
- 登録ヘルパー向けのメンタルヘルス研修
- わかりやすい成年後見制度のおはなし ～いつまでも幸せに暮らすために～ ・・・P2
- もっと気軽に男性も育児休暇を
- 「いきいきサロン」が西久保と八幡町にオープンします！ ・・・P3
- お知らせ・リレーコラム ・・・P4

敬老の日特集

3年ぶりに開催しました!!

高齢者総合センター社会活動センター

コロナ禍のため、令和2年より中止していた「敬老の日の催し」を9月19日に開催しました。

台風が近づく不安定な天候の中、多くの市民の方が参加されました。以前のような自由入場によるイベントはまだ開催できませんが、職員が工夫を凝らし、感染対策を徹底して、事前予約制によるイベントとしました。当日の様子をご紹介します。

カラオケ

11名の方が、懐メロ、演歌、J-POPと色々なジャンルを全力で歌いました。マスク着用でしたがどの方も熱唱でした。

スマホ教室基本編

キャンセル待ちが出るほどの盛況でした。出席者は電源の入・切、電話のかけ方、文字入力や検索等基本操作をじっくりと学び、それでも理解が難しい部分は質問コーナーで講師が丁寧にレッスンしてくれました。

囲碁・将棋スペース開放

その場でお相手を見つけて対局される方、ご友人と一緒に参加し盤を囲む方、それぞれ熱のこもった対局が繰り広げられました。皆さんは久しぶりの交流に、満足感あふれる笑顔でした。

マッサージ

すぐに満員となった人気イベントです。プロのマッサージ師の施術により身体をリフレッシュし、参加者は夏の疲れが癒されたのではないでしょうか。

（高齢者総合センター社会活動センター 石川）

敬老の日おめでとうございます‼

北町高齢者センターコミュニティケアサロン

今年は、9月19日から23日まで敬老の集いスペシャルウィークを開催しました。毎日ご利用者に楽しんでいただけるように、日替わりで職員がアイデアを出し合い、歌にカリンバ、ウクレレそしてダンスにも挑戦しました。

19日は敬老膳でのお祝い、20日と23日は職員のショート演芸披露、21日は音楽ボランティアさんの合唱。さらに、22日はみずきっこからプレゼントやお祝いのメッセージだけでなく、デイルームへ直接子どもがやってきてのサプライズ交流となりました。

多くの方と楽しい時間を共有できて、皆様に感謝!!感謝です。来年も沢山の方と一緒に、元気にお祝いできますよう、一日一日を大切に共に過ごしていきましょう。

（北町高齢者センターコミュニティケアサロン 相笠）

キャンディーズあらわる!?

高齢者総合センターデイサービスセンター

敬老会では、毎回特別なゲストをお呼びしているのですが、何と今年はキャンディーズが登場！ 解散したのに再結成？ しかも中には男性も…（笑）。デイサービスの職員が、ラン・スー・ミキに扮しました。

「年下の男の子」に合わせ、デイのキャンディーズが踊り出すと、一緒に踊り出すご利用者も現れ、大盛り上がり。「いやー、楽しかった。思いっきり笑わせていただきました！」とご利用者の方々から嬉しいお言葉をいただき、スタッフも頑張って踊った甲斐がありました。思いっきり笑った後は、美味しい和菓子で一服し、とても良い敬老会となりました。

（高齢者総合センターデイサービスセンター 谷口）

福祉を志す若い力 武蔵野大生が就業体験

８月中旬から９月上旬にかけて、武蔵野大学１年生の学外学修「フィールド・スタディーズ」の実習生を受け入れました。今回は、社会福祉学科の学生２名が20日間をかけて全部署を巡り、数々の福祉サービスを学んだほか、デイサービスセンターでの送迎体験や職員とご利用者宅へ同行するなど、実践学習を中心に多岐にわたる内容となりました。

最終日の発表では、福祉の仕事の大切さ、やりがい、素晴らしさについて自分たちの言葉で熱い思いを伝えました。信念を持ち、最後まで意欲的に取り組み続けた２人に、ベテラン職員からは、「敬意を表したい。私たちにとっても新たな学びになった」「澄んだ気持ちに触れて嬉しくなった」など、高く評価する声が聞かれました。

福祉公社では今後も学生を受け入れ、高齢者福祉の知識・理解の普及、啓発に努めてまいります。

（総務課　鈴木　康子）

◆武蔵野大学フィールド・スタディーズ

武蔵野大学生が学外に出て、就業体験を通じて社会の課題に直接向き合い、学びを深めていくプログラム。福祉公社では１年生を対象にした実習を受け入れています。

◀ 理事長による法人概要の講義。その他の実習も含め、とても熱心に取り組んでいました。

実習生より

・貴重な体験の中で、広い視野をもつことが大切であり、仕事を行う上では多職種連携が要となっていることや、様々な形の支援があるということを学ぶことができました。

・20日間実習させていただいたことで、福祉に携わるお仕事の魅力を実際に感じることができました。将来、福祉分野で活躍できるよう、この経験を大学での学びに活かしていきたいです。

武蔵野大学 実習指導員より

福祉に対する熱意と使命感をもつことの大切さを、20日間の実習を通して２名の学生にしっかり伝えていただきました。このご指導に心よりお礼を申し上げます。

登録ヘルパー向けのメンタルヘルス研修

ホームヘルプセンター武蔵野

今回は、職員対象のカウンセリング等をお願いしている臨床心理士・公認心理師の鳥井いおり先生に「コロナ禍におけるメンタルヘルス」について研修していただきました。登録ヘルパー向けのメンタルヘルス研修は初めてでしたが、沢山の反響がありました。今後も働きやすい環境づくりに努めます。

ヘルパーより

支援者の心身の健康が大切であることを再認識しました。特に心の健康には注意を払ってなかったです。今回の研修を受けて、前向きに仕事を続けたいと思いました。

研修の中の「ケアをする人が孤立し疲弊すればケアの質が低下してしまう」という言葉が印象的でした。また、ストレスの対処方法も参考になりました。

（ホームヘルプセンター武蔵野 加藤）

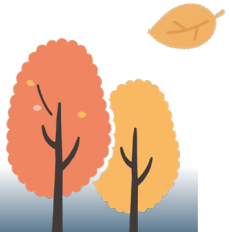
わかりやすい成年後見制度のおはなし ～いつまでも幸せに暮らすために～

９月23日、武蔵野スイングビル11階レインボーサロンにて、成年後見制度市民講演会を開催いたしました。新型コロナウイルス感染防止対策として定員を40人としましたが、35名が熱心に受講され、成年後見への関心の高さがうかがえました。また、障害者の親なきあとの問題に対応するために受講している方々も多数ご参加でした。

講師は稲岡秀之司法書士です。実務経験を基にした具体的な事例を紹介され、成年後見制度の有用性を理解できました。ご本人が判断能力を喪失しても、心があり、願いがある、後見人はそれに目を凝らし、理解していくという支援姿勢が大変印象的でした。

「成年後見制度の基礎知識を知ることができた」「実際の体験をふまえたお話で分かりやすかった」など好評でした。今後もセンターは、生涯を通じて本人意思が尊重され安心して自分らしく暮らせるまちづくりを目指していきます。

（成年後見利用支援センター　鈴木 明香）



総務課

コラム

もっと気軽に 男性も育児休暇を

育児休業は元来性別を問わず取得できる制度です。しかし、約10年前までの男性取得率はわずか１％台。近年は少しずつ上昇し、昨年度は約14%と過去最高を記録しましたが、政府が目標とする30%には遠く及びません。

このような状況を鑑み、厚生労働省では「男女の仕事と育児の両立の支援」を掲げ、昨年６月育児・介護休業法を改正。取得要件の緩和や取得状況の公表の義務化などが盛り込まれ、今年４月から１年をかけて、段階的に施行されています。

今月10月には出生時育児休業（産後パパ育休）制度を創設。通常の育休とは別に、子の出生後８週間以内に４週間まで分割して２回取得できる上、希望すれば一部就業が可能です。同時に従来の育休制度も見直され、夫婦ともに２回までの分割取得が可能に。また、１歳以降、保育園に入れない等の理由で延長する場合は、状況を見ながら夫婦で交代して取れるようになりました。

（総務課　鈴木　康子）

福祉公社も積極的にサポート

福祉公社では、出産に係る特別休暇として「出産介護休暇」を設けていますが、今年７月、「育児参加休暇」を新たに導入しました。通院の付き添いやきょうだいの世話、退院時など、多様な用途で利用できます。

現在、男性職員１名が公社では初となる育休を取得中。復帰後、羅針盤に体験談を紹介する予定です。今後も働きやすい職場を目指すとともに、少子化対策の一助になれば幸いです。

出産介護休暇	必要と認める日に２日以内※１
育児参加休暇	配偶者等※２が出産の産前６週間前（多胎妊娠の場合12週間）、産後８週間の期間内に５日以内

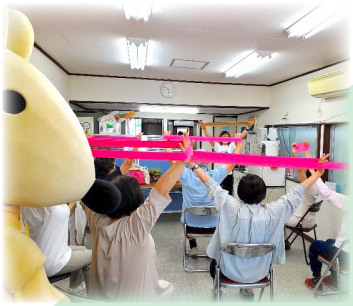
※１ 子や孫の出産は不可
※２ 事実婚、同性パートナーを含む

出典：公益財団法人武蔵野市福祉公社「令和４年度版定款・諸規程集」第27条の７（別表６）版定款・諸規程集」第27条の７（別表６）

「いきいきサロン」が西久保と八幡町にオープンします！

◆いきいきサロン

週１回、概ね65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康体操等を含むプログラム（２時間程度）を行う「通いの場」です。



「むチューいきいきサロン」

日時：毎週土曜　10:00～12:00
場所：武蔵野市中央地区商店連合会事務所（西久保２-15-27）
基本プログラム：健康体操と脳トレ
ここがオススメ☞ サロン終了後も同事務所を17時まで多世代交流スペース「むチューハウス」として開放し、様々なイベントが行われます。

（※駐輪スペースはありませんので予めご了承ください）

「健康ウォークサロン八幡町」

日時：毎週金曜　10:00～12:00
場所：都営八幡町四丁目アパート集会室（武蔵野市八幡町４－１－４）
基本プログラム：ストレッチとウォーキング（ノルディックポールを使用）
参加費：500円
ここがオススメ☞ ノルディックポールを両手に持って歩くことで全身運動になります。また、下肢筋力の低下した方でも安定したウォーキングができます。

※ノルディックポールは無料貸出

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

（高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センター 宮地）

お知らせ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容が変更となる場合があります。事前に担当部署へご確認ください。

権利擁護センターより

講座

●成年後見制度について

10月24日（月）10時00分から11時30分
@高齢者総合センター4階研修室

11月11日（金）13時30分から15時00分
@福祉公社1階会議室

相談

◆法律相談（成年後見関連）
11月1日（火）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（次回は10月26日午後/予約制）

【問合せ・申込み】 権利擁護センター ☎0422-27-5070

家族介護教室 みどりの輪

家で最期まで過ごせるの？ パート① ～事前に備えておくこと～

住み慣れた地域で最期まで暮らすには？
一緒に準備しませんか。

【日 時】 令和4年10月28日（金）
13時30分～15時00分（13時15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】 上田 令子氏（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。

【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 ☎0422-51-1974

職員リレーコラム 心の支え

北町高齢者センターコミュニティケアサロン
村上 綾香

看護師として病院に務めていた時の同期とは今でも連絡を取り合う仲である。その仲間は、皆出産を経験し育児と仕事の両立の日々を慌ただしく送っている。新型コロナウイルスの影響で頻繁には会えないものの、同じ境遇にいる仲間との再会は話が尽きない。

以前勤めていたところは、高度治療センターだった。24時間365日続く緊迫感のなか、命の現場で働いた数年間は、人生の中でもとても色濃く今でも鮮明に記憶されている。先輩に怒られ涙し、膨大な業務量に押しつぶされ、身も心も疲れ果てながら働いていたあの時期だったが、仲間の温かさに助けられ、一緒に乗り越えてきた経験は確実に今の私を強くしてくれている。

「おばあちゃんになっても、こうやって集まろうね」と笑い合った独身時代。そんな仲間との集まりは、いつも仕事の話で持ち切りだった。しかし時代は変わるもので、最近の話題はもっぱら各々の子どもの事である。日常の出来事を面白おかしく語り合っているうちに、気持ちが晴れやかになるから不思議なものだ。

昔のように毎日病棟で顔を合わせる事はなくなったが、仲間の温かさは今でも変わらず私を支えてくれている。

次回は 権利擁護センター 小山 美緒

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

30年以上デスクワークだった私が、昨年10月、初めて講座運営関連の現場に異動しました。最初はおっかなびっくりでしたが、参加されている市民の皆様の講座に向き合う真摯な姿勢に、逆に元気をいただいている毎日です。

（高齢者総合センター管理・社会活動センター 庄山）

発行日：令和4年10月11日 編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社 ◇次号は令和4年11月10日発行予定です。