



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。

吉祥寺、三鷹、武蔵境の駅前には、それぞれに意匠を凝らしたイルミネーションが輝いています。

冬の冴えた星座は頭上に輝き、天と地とが

相俟って、師走の街がにぎわっています。

皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

この季節はまたインフルエンザなどの感染症が流行る時です。

ご体調に留意され、良いお年をお迎えください。



<紙面から>

ケアリンピック武蔵野事例発表 …1ページ

地域健康クラブ交歓会

高齢者総合センターふれあい文化祭…2ページ

デイサービス作品展

北町高齢者センターはなみずき祭り …3ページ

お知らせ リレーコラム …4ページ

お蔭で  
優秀賞受賞

## ケアリンピック武蔵野フォーラム&お仕事フェア2017



今年で3回目となるケアリンピック武蔵野。

福祉公社は先進的な事例発表に毎回参加しています。

今回は高齢者総合センターデイサービスと北町高齢者センターが発表しました。

第1回ケアリンピックで最優秀賞を受賞したデイサービスは、公設民営のサービス提供機関として、重介護、医療ケア、入浴サービス、リハビリテーションに注力しています。

その発表は「お風呂が沸きました♪」。

発表の背景には、入浴拒否があるご利用者に、何とか気持ち良く入浴して頂きたい、ご家族の負担を軽減して一日でも長く在宅生活を送って頂きたいとの思いがあります。

現場の状況を再現する職員の寸劇を交えて、スムーズにサービスを提供するための工夫を紹介しました。ご家族からご本人の在宅状況をつぶさに伺い、家庭の延長線上のケアを実践した内容です。給湯設備の自動音声

「お風呂が沸きました」をケアに取り入れる独創的なもので、優秀賞を受賞しました。

北町高齢者センターの発表は「お母さん一緒に住もう」。

呼び寄せ介護と介護者の就労復帰をサポートした事例です。

ご利用者の職歴に着目したプログラム参加の動機付けと実施、ご利用者が心安く過ごせるよう、通所者同士の間人関係を取り持つ配慮、帰宅願望時の個別ケア、介護者の出勤・帰宅に合わせたバス便の調整等が内容です。

「現場百遍。サービスの成功はご利用者理解に正比例する」、昭和の時代から福祉公社が堅持してきた信念に合致した両発表でした。

福祉公社はこれからもサービス向上のために不断の努力を惜しみません。



## 平成 29 年度 地域健康クラブ交歓会



選手宣誓

11月1日、総合体育館メインアリーナにて、恒例の地域健康クラブ交歓会が開催されました。同クラブは、高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として平成元年に開始され、現在は19会場・25コースで開催されています。市の介護予防事業に位置付けられ、今年度の受講者数は1,198名（平均年齢78.2歳）、毎年の延べ受講者は3万数千名に上り最多の実績を上げています。同クラブの指導に当たるヘルシーライフプロジェクトのインストラクターと受講者、受講者同士の心の交流、一体感が一大特徴です。講座は、どこの会場でも毎回、和気あいあいとした雰囲気の中、熱気と明朗な笑い声に満たされています。



白熱した競技

交歓会は、各会場の仲間が一堂に会する大きな喜びの場でもあり、559名が参加されました。

松下玲子市長からのメッセージが披露され、コミュニティ研究連絡会深田榮一会長からご祝辞を頂き、御殿山コミセンで健康長寿の実践に励む伊藤義則氏が力強く「日ごろの運動の成果を発揮します」と選手宣誓。成蹊大学教職課程の介護等体験学生57名も運営をサポートします。優勝したのは赤チーム（西部㊦・けやき・吉祥寺南㊦(\*)・ぐっどういる境南）です。おめでとうございます。参加された皆様お疲れ様でした。これからも健康クラブを拠り所として、表彰式心身ともに生き活きとした健康生活をお送りください。



表彰式

(\*) ㊦コースは運動強度普通のコース

## 高齢者総合センター 秋のふれあい文化祭

カラオケ発表会を皮切りに11月8日から10日までの3日間、高齢者総合センターで毎年恒例の文化祭を開催しました。社会活動センター講座・境南小ふれあいサロン講座の受講者の皆様、デイサービスセンターのご利用者の皆様が、研鑽の成果を披露されました。

ボーカル入門講座の石井三榮子講師によるコンサートも盛況で、発表会、作品展、お茶会に1,300人もの方がお越しくださいました。

来場された方から「いろいろな講座が開催されていることが分かって参加してみたいと思った」「皆さんが創作を楽しんでいる姿が見えるようでした」「それぞれに力作で、作られた方のお人柄まで伝わってきそうです。見ていて楽しかったです」などのご感想をいただきました。ご来場者は一様に文化祭での交流を楽しまれました。

本年も、受講者、ご利用者、講師、ボランティアの皆様のご協力、成功裏に幕を閉じました。社会活動センターは、これからも講座運営を通して介護予防の場を提供いたします。

作品展 日々向上を目指して 力作の数々



魅惑のタンゴ & 情熱のラテンコンサート

講座発表会



カラオケ発表会



ふれあいサロン ガーデニング

茶道 お茶会



折り紙

水墨画

デッサン・水彩  
パステル

編み物

創作書道

陶芸

油絵



## デイサービス作品展開催



高齢者総合センターの秋のふれあい文化祭と同時開催される恒例の作品展、二日間で238名ものお客様がいらっしゃいました。

会期中は説明の職員を配置し、お客様に「デイサービスの効用やご利用者の1日の過ごし方」などを丁寧にお伝えしました。また、喫茶コーナーを設けておもてなししました。

アンケートには、「ご高齢ですが、何事にもチャレンジし、前向きに生きていらっしゃる事が素晴らしいと思いました」「皆様は芸術家・・・私も頑張ろうと意欲が出ます」「将来ここのデイサービスに通いたい」「ボランティアしたい」などなど、ご利用者と職員の励みになる、嬉しいお言葉が満載です。それを読み返しては一同で喜んでいきます。

展示品は100歳のご利用者もご参加の書道やペン習字、市場にも出せる出来栄えの籐細工のかごバック、陶芸プログラムの犬の置物は一つ一つに個性が出ています。年々上達する絵手紙、みんなで力を合わせて制作した四季折々の情景、どれもが唯一無二の自慢の作品です。

いくつになっても向上の道を歩む気概で、ご利用者は来年の作品展に向け、今から、心新たにプログラムに取り組んでいます。



作品の前で100歳のご利用者

## 北町高齢者センター開設30周年記念「はなみずき祭り」



昭和62年10月10日に、北町高齢者センターが開設されて、今年で30年です。

先月記念式典を開催した関係で、例年は10月開催のはなみずき祭りが1か月遅れて11月11日に開催されました。

施設の拡大部分である旧山崎邸1階部分では、山崎浩・倫子先生のメモリアルルームを一般公開し、子育てひろば「みずきっこ」はパネル展示で事業を紹介しました。

開設当初からのボランティアの皆様は、先生ご夫妻のゆかりの品々をご覧になり、「なつかしいわあ」と口々に仰り、往時のご自身の活動に想いを馳せていました。

一般来所者は116名、お子さん連れも多く、地域の方々で大変賑わいました。

美味しい食事サービスで定評の厨房ではドライカレー、葡萄ゼリー、玉こんにゃくを提供し、喫茶ルームではクッキーとパウンドケーキ、コーヒーをお楽しみいただきました。スモークチーズは大好評で1時間後には完売していました。すべてボランティアの皆様と職員の手作りの品々です。

四季折々に、ご利用者を癒し、目を楽しませてくれる中庭の木々や草木は、園芸班の丹精の結果です。その寄せ植えも大好評でした。

今回は、粘土細工・手芸・小鳥の巣箱づくりの体験コーナーを設けました。

粘土細工ではクリスマス用のオーナメントを、手芸では松ボックリのクリスマスツリーを作成しました。お父さんと息さんが二人で熱心に巣箱を作り、出来上がりを嬉しそうに眺めていました。近隣の90歳女性は「市報に出ていたので来ました。どんな小鳥が巣箱に来るか楽しみ」と、杖を突きながら、おいでくださいました。お子さんから大人まで楽しめたワークショップでした。

センターを管理運営する福祉公社は、今後もボランティアの皆様と共に、山崎先生ご夫妻のおこころざしを受け継ぎ、地域交流や世代間交流を促進させ、センターを発展させて行きたいと思っております。



作品展示



巣箱作り



メモリアルルーム

# 会社からのお知らせ

## 老いじたく講座 ～老いじたくの基礎知識～

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。

日時 12月26日(火)13時30分から15時00分  
場所 市民会館 第2学習室



## ～エンディングート 書き方講座～

日時 1月15日(月)13時30分から15時00分  
場所 福祉公社 1階会議室



問合せ 在宅サービス課 権利擁護センター  
申込 ☎ 23-1165

## 社会活動センター講座紹介ビデオ上映会 ～講座を知ろう！～

来年度の講座受講をお考えの60歳以上の市民の方、講座内容に興味のある方へおすすめ。講座の紹介と講師のコメントを上映します。

日時 【12月に加え、1月も実施します】

- ① 1月15日(月)13時30分から14時30分
  - ② 1月17日(水)10時00分から11時00分
  - ③ 1月19日(金)10時00分から11時00分
- 場所 高齢者総合センター

\*各回同内容 30名まで

申し込み不要/直接社会活動センターへ  
問合せ 社会活動センター ☎ 51-1975

## 職員リレーコラム



### 第43回 「小さなたのしみ」

ホームヘルプセンター武蔵野 瀧澤 千春

退院してきたばかりの母の介護で実家に足を運ぶことが多くなりました。一通り用事を終えての楽しみはポタリング＝のんびり気ままに走る自転車散歩です。天気の良い日は1時間程近所をブラブラ。周りの道は大分変わってしまいましたが、うっすら残っている記憶を頼りに走っていると通っていた小学校に辿り着きました。友達とよく一緒に行ったお菓子屋、文房具屋も残っていて懐かしさと楽しかった思い出が甦り、あたたかい気持ちになれました。「今度はどの道を走ってみようかな」と次の楽しみを見つけながら、頑張り過ぎないように、細く長く母の介護に付き合っていけたらと思います。



⇒ 次回は ホームヘルプセンター武蔵野 加藤 有実 です。

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

次号は平成30年1月10日発行予定です



### 武蔵野市福祉公社・ホームヘルプセンター武蔵野

東京都武蔵野市吉祥寺北町1-9-1

バス停「武蔵野八幡宮前」下車

☎0422-23-1165 (総務課、在宅サービス課)

☎0422-23-2611 (ホームヘルプセンター武蔵野)

### 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

バス停「武蔵野住宅」下車

☎0422-51-1975 (管理・社会活動センター)

☎0422-51-1974 (在宅介護支援・補助器具センター)

☎0422-51-2933 (デイサービスセンター)

### 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

☎0422-54-5300 バス停「北町四丁目」から徒歩三分  
業務時間 8:30~17:15 (全て共通)

福祉公社ホームページ

URL <http://www.fukushikosha.jp/>