

福祉公社通信

羅針盤

12月

第93号

月刊

ロゴデザイン：後藤章（ホームヘルプセンター武蔵野）

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

- 北町高齢者センターコミュニティケアサロンボランティア活動
● 高齢者総合センターデイ 作品展 小さい秋見つけた
.....1ページ
- 鳥井氏から学ぶ心理トレーニングとコミュニケーション術
● コロナの勤務形態でスキルアップ！
● 市との合同エンディング講座 終活に興味はありますか？
.....2ページ
- 楽しく心も身体も心地よい運動 地域健康クラブ
● コロナに負けない！新しい地域づくりを考える～地域ケア会議～
.....3ページ
- おしらせ
● 介護を見える存在に！人材育成センターCM-職員も出演-
● リレーコラム
.....4ページ

お届けします♡北町コミュニティケアサロン ボランティア活動

新型コロナウイルス感染症の影響で、ご利用者と接するボランティア活動は休止を余儀なくされました。そのような中、手芸班は月2回集まりお針仕事を始めました。敬老会プレゼントのマスク作りが最初の「おしごと」で、次はアームカバー・クッションカバーそしてクリスマスプレゼントの作成です。美術班の集まりは不定期ですが、紙粘土名札等の作成です。広い会議室に6～7名集い、「直接お話しはできないけれど、ご利用者の皆様が喜んでくださることに協力できて嬉しいです」と皆さん和気あいあいと取り組んでいらっしゃいます。ボランティアの皆様、これからもどうぞよろしくお願いたします。

(北町高齢者センター 荒井)



<北町が心地よいのは・・・>

北町高齢者センターは創設以来、数多くのボランティアの方に支えられています。午前中のお茶出しやお話し相手、午後のプログラム、そしてお庭の手入れなどです。園芸班はお庭に今月も色とりどりの草花を植えて、ご利用者の心の癒しに一役買っています。

作品展 小さい秋見つけた

高齢者総合センターデイサービスセンター



芸術の秋の11月17日(火)、18日(水)、作品展を開催しました。例年より規模は縮小しましたが、普段はひっそりとした1階のデイルームが多彩な作品に満たされ、一転して華やかな装いとなりました。

今回は新型コロナウイルス感染拡大で外出もままならない中、未経験の制作に挑戦した方、久しぶりに筆や針を持った方もいらっしゃいました。「体が痛くてうまく書けないこともある。でもデイサービスでは気軽に話せて、またね、と言える親しさが良いのよ」、と利用を楽しみにしていることを話してくれました。どの作品もその方が「できること」を遺憾なく発揮された力作ばかりです。

(デイサービスセンター 安部)

鳥井氏から学ぶ心理トレーニングとコミュニケーション術

福祉職などの援助職は、対人関係でストレスの多い職業です。さらに今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大による環境の変化が大きなストレスとなっています。福祉公社は、職員研修の一環で臨床心理士の鳥井氏からメンタルヘルス対策について学んでいます。そこで、鳥井氏から教えていただいた心理トレーニング法と職員が受講しているアサーション研修の様子をご紹介します。

新型コロナウイルスによる怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング アンガーマネジメント法※1

- ① 自分の怒りのメカニズムを理解する
- ② マイナスな感情や状態を溜めない
- ③ 「べき」を緩める
- ④ 怒りの性質を理解する

アサーション※2研修を実施しました

ペアになったの3分間スピーチなどで実践的に学ぶことで、コミュニケーション手法が身についた様子。受講した職員は、「業務では話を聞く側が多いので、自分の考えを発言することは新鮮だった」「どういう表現で話したらご利用者に理解していただけるかを学べた」などの感想が聞かれ、充実した研修となりました。(総務課 田中)



▲アサーション研修の様子。高齢者総合センターの和室でリラックスしながらの研修でした。

※1 (参考) 日本産業カウンセラー協会

<https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column9/tabid/515/Default.aspx>

※2 アサーション

よりよい人間関係を構築し、適切に自己主張するためのコミュニケーションスキル。相手と対等な立場に立って自己主張できるようにすることを旨とする。

ホームヘルプセンター-武蔵野

コロナ禍の勤務形態でスキルアップ!

コストキャラクター
ヘルプマンを頑張っています!



ホームヘルプセンター武蔵野では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、4月から福祉公社本部と高齢者総合センターの2か所に職員を分けて業務を行う「分散勤務」を実施しました。

引越しが完了し、ほっとしたのもつかの間、複数の課題が生じました。収納スペースの不足や、固定電話がないなどの課題が見えてきました。それに加えて、感染予防のため窓を開けて「換気」を励行したところ、蚊の大群が侵入して難儀しました。

その一方でメリットも。今年度は「デスクトップ型パソコン」から「ノート型パソコン」への切り替えが行われたタイミングであり、幸運にもパソコンを自宅へ持ち帰ることが可能になっていました。自宅のインターネット環境の有無など課題は残りますが、私たちにも在宅勤務ができるんだ!という発見は職員にとって新鮮であり、自信となりました。

(ホームヘルプセンター 後藤)

市との合同エンディング講座

【終活に興味はありますか?】

「終活」と聞くと、没後のことだと思われ、ネガティブなイメージをお持ちになる方もいらっしゃるかもしれませんが、これからの人生を考え、今をよりよく前向きに生きるためのポジティブな活動が「終活」です。特に昨今は親族関係が希薄となり、人生の終焉に家族の支援を受けられない例が激増しています。

「終活」は、このような状況の中で、自分自身の尊厳を確保する手段でもあります。

市民の皆様が「終活」に興味・関心を持ち、それに着手するきっかけになればと市と福祉公社では、エンディング支援事業出前講座を行っています。講座では、「終活」の目的やエンディングノート記入のポイントなどを説明し、福祉公社が実施している健康保持期から没後までの高齢者支援のサービス内容もお伝えしています。ご興味のある方は、下記まで是非お問い合わせください。ご一緒に「終活」について考えましょう。なお、福祉公社は2か月に一度エンディングノート書き方講座を開催しています。そちらにもご参加ください。日程はこの広報誌に掲載します。どうぞお出かけください。

(権利擁護センター 高岡)

問合せ：市役所高齢者支援課 相談支援係

☎0422-60-1864

楽しく心も身体も心地よい運動 地域健康クラブ

ヘルシーライフプロジェクト 山本代表にインタビュー

Q 地域健康クラブの特長を教えてください。

山本 ご自宅のご近所で運動が出来ること、継続が出来ること、無料で参加出来る事が大きな特長と思います。そして何よりも飽きない指導内容ですね。講師を募って受講者が参加されます。できても、できなくても、楽しく心も体も心地よい運動になるように受講者に寄り添って講師が工夫し、体力・気持ち・モチベーションが維持できるよう講義しています。Q 32年間、市内高齢者の健康長寿に貢献されていますね。時の流れとともに感じる変化はありますか？山本 発足当初60代だった方々が、90代になりましたね。ここ10年程は講義に脳トレを入れています。みなさま継続して参加され“元気であるのは健康クラブのおかげ”とおっしゃって下さいます。継続して体を動かすことが健康長寿には大切ですね。



秋晴れのある日、地域健康クラブをのぞいてみました。

「体操も嬉しいけど、みんなの顔を見て元気をもらう、先生たちから元気をもらう」と受講を楽しみにしている受講者。講座中盤には軽快な音楽に乗せて皆でリズム体操、講師の掛け声に合わせて、笑顔と時折笑い声がおき、みんなで体を動かす様子にこちらも元気をいただきました。

(管理・社会活動センター 北畠)

◆地域健康クラブ

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業として市内18カ所、25クラスの体操講座を実施。今年で32年目。福祉公社が武蔵野市より受託し、指導・運営をヘルシーライフプロジェクトが担う。

コロナに負けない！

新しい地域づくりを考える～地域ケア会議～

今年度、高齢者総合センターでは、テンミリオンハウス「くるみの木(中町地区)」やくるみの木をご利用されている高齢者の皆様にご協力をいただき、「コロナに負けない！新しい地域づくりを考える」をテーマに、個別地域ケア会議を開催しています。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、テンミリオンハウスも一時閉鎖されました。これまで、くるみの木を楽しみに通っていたご利用者は、活躍の場や行き場がなくなったことで、意欲が低下してしまったり、体が思うように動かなくなったりしていました。個別地域ケア会議では、障害があっても要介護状態になっても「地域の中で、本人らしく生きがいや役割をもって暮らしていく支援とは何か？」を、介護サービス関係者だけではなく、民生委員や地域の方々と一緒に考えてきました。

12月に開催する今年最後のエリア地域ケア会議では、関係機関との繋がりを強化していくとともに、地域の方々と共に「まちぐるみの支えあいの仕組み」を考えていきたいと思ひます。

(在宅介護・地域包括支援センター 柳野)



◆地域ケア会議

市内の各在宅介護・地域包括支援センターでは、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向けて、誰もが住み慣れた地域で生活を継続できるよう「まちぐるみの支えあいの仕組みづくり(地域包括ケアシステム)」の構築に取り組んでいます。この一環として、毎年、個別ケア会議(3回)、エリア地域ケア会議(1回)を開催しています。

◆テンミリオンハウス

武蔵野市では、地域で見守りや社会とのつながりが必要な高齢者等の生活を総合的に支援する「テンミリオンハウス事業」を実施しています。この事業では、地域の福祉団体や住民の方々などが、年間1,000万円(テンミリオン)を上限とした市からの補助を得て、ミニデイサービスやショートステイなど施設ごとに特色ある事業を展開しています。

お知らせ

老いじたく講座

- 基礎知識
12月25日(金)
13:30-15:00
@市民会館 第二学習室
 - 成年後見制度について
1月8日(金)
13:30-15:00
@福祉公社 1F 会議室
- 【問合せ・申込】 権利擁護センター
☎0422-23-1165

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催や内容について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。



介護が見える存在に！
人材育成センターCM - 職員も出演 -



12月初旬、関東バス株式会社の路線バス(吉祥寺エリア)にて人材育成センターの車内CM放映が開始されました。車内前方、運転席後ろにあるモニターに、人材育成センター制作の映像が15秒間流れます。介護業界を身近に感じていただく

ため、センターの存在を知っていただくための新たな取り組みです。

短い映像の中でセンターの概要を紹介、最後には職員もCM初出演。センターのイメージカラーである緑が映えたポップな映像です。

放映期間は12月1日から来年3月末まで。バスをご利用の際には是非ご覧ください。ご感想もお待ちしております。(人材育成センター 桑谷)



職員レコラム

特別編：新任研修を終えて⑤ 【温故知新】

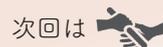
高齢者総合センター デイサービスセンター 田島雅子

私は、約20年前の学生時代に高齢者総合センターデイサービスセンターで実習をさせていただきました。今回、20年ぶりの研修です。久々の研修に緊張しましたが、利用者の方とお話しをすると徐々に緊張も解け懐かしい事柄を思い出しました。学生時代、旧保谷市在住で武蔵境の学校まで武蔵境の開かずの踏み切りを通り自転車で通学をしていました。現場実習が高齢者総合センターデイサービスセンターに決まっ

た時いつもより長く睡眠をとれるため、とても嬉しかったこと。子育て時代、センター近くの幼稚園に通うまだかわいかった子どもと手をつなぎ、センター正面玄関横のショーウィンドウの季節の飾りを見たこと。デイサービスセンターに昔の吉祥寺の写真があり、昔アルバイトをした今は閉店した百貨店の写真を発見、見出したこと。研修の中で、懐かしい昔の思い出に触れとても温かい気持ちになりました。

これからも、仕事に携わる中で昔の事柄を思い出すことがあると思います。

前に学んだ昔の事柄をもう一度調べたり、考えたりして、あらたな道理や知識を見出だす「温故知新」の精神で社会人生活を歩んでいきたいです。



今回は デイサービスセンター 安部暁子

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.fukushikoshiya.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 ☎0422-23-1165
- 成年後見利用支援センター ☎0422-27-1238
- 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

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