

福祉公社通信



イラスト 後藤章

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。

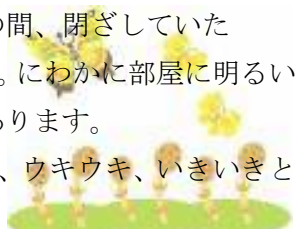
発行日 平成 27 年 3 月 10 日【第 24 号（月刊）】

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

木々が芽吹く三月になりました。

「北窓開く」季節です。これは、冬の間、閉ざしていた北の窓を開き、春の訪れを喜ぶ季語です。にわかには部屋に明るい日が差し、心も軽やかになる情感があります。

春風にさそわれて、皆様には、どうぞ、ウキウキ、いきいきと早春をお楽しみください。



<紙面から>

理事会・評議員会報告	…1ページ
新春囲碁・将棋大会 節分会	…2ページ
お役立ちナビ みどりの輪	…3ページ
お知らせ・リレーコラム	…4ページ

理事会・評議員会 報告

1月 29 日に理事会、引き続いて 2 月 6 日に評議員会が開催されました。

平成 27 年度の「事業計画及び収支予算」、「第二期中長期事業計画及び財政健全化計画の策定」、この 4 月から新たに実施される「つながりサポート事業実施規則の制定」が主な議事でした。

この二つの役員会で、議事は慎重に審議され、承認されました。

平成 27 年度が第二期中長期事業計画の初年度となることから、福祉公社は右記の 4 点を重点項目と位置づけ取り組みます。

そして、市民の皆様が住み慣れた地域で生活を継続できるように事業計画を着実に推進します。

更に、有償在宅福祉サービスをつながりサポートに引き継いで、今後も、高齢市民等の皆様が安心して在宅生活を送れるように支援いたします。また、広く利用しやすい権利擁護の体制を構築します。

福祉公社は、創設時から高齢者福祉に注力して来ましたが、27 年度からは生活困窮者自立支援法に基づく事業を受託・展開し、就労を含めた生活全体を支援します。

これらにより、市民が共に支えあい生活していける社会的包摂（ソーシャルインクルージョン）の実現の一助を担います。

このように福祉公社は、公益財団法人として、従来からの各事業はもとより、時代の要請に応えるべく、堅実に新規事業を実施する所存です。

今回の理事会について、長年に亘り理事として公社運営に携わってこられた安達高之理事は、「事業計画を通して、職員が一丸となって真摯に業務に取り組む姿勢が伝わってきた。今後も市民福祉の向上のために、力を尽くすことを期待したい。財政上は厳しい状況が続くが、財政健全化についても計画に沿って推進してもらいたい。」とのご感想でした。

役職員一同、心を新たに福祉公社に求められる責務を果たし、市民の皆様が安心して生活を送れるように、努力いたします。

重点項目

- ・ 介護保険制度改正への対応
- ・ 新たな在宅サービス事業の展開
- ・ 生活困窮者自立支援法関連事業の展開
- ・ 武蔵野市財政援助出資団体の在り方検討委員会の見直し案に関する検討

高齢者総合センター 社会活動センター 新春囲碁将棋大会

恒例の新春将棋大会を1月22日に、囲碁大会を30日に開催しました。

将棋大会に24名、囲碁大会は63名のご参加があり、「腕に覚えあり」の皆様が、それぞれに熱戦を繰り広げ、白熱した盤上の格闘技戦となりました。

しかし対局が終われば、和気あいあいとした雰囲気の中、相互に親睦を深めて、和やかな談笑風景が広がります。社会活動センターの目的である健康長寿の実践、介護予防、仲間作りなどの成果がうかがえます。

大会運営を支える役員の方々のご尽力により、新春、納涼の二大会が開かれますが、参加者数を増やすことが、現在の課題となっています。

センター三階の囲碁将棋コーナーは月曜から金曜まで自由にご利用できます。ここには同好の士が集い、生活のアクセントとしての居場所にもなっています。どうぞ、足をお運びください。

また、毎週月曜日の午後にはボランティアの皆様が将棋のご指南をしています。

社会活動センターの講座としての囲碁講座も開設しています。認知症の予防にもなるといわれる囲碁将棋、流行の脳トレーニングもかねて、いかがでしょうか。



将棋大会 記念撮影



囲碁大会 記念撮影

節分会 ～ 手作りの恵方巻と豆撒き ～

高齢者総合センターデイサービスセンターで2月3日に節分会を行いました。

23名のご利用者、ボランティアさん5名のほか、地域に開かれたデイサービス、地域交流の一環として、近隣在住のお子さんとそのお母さん15名にも参加していただき、賑やかなイベントとなりました。

午前中は恵方巻を全員で手作りし、そのあと全員で豆まきをして鬼を退治しました。

無事に鬼を追い払い、今年の恵方・西南西に向かって恵方巻にかぶりつきました。

ご利用者は恵方巻を召し上がりながら、「昔はよく作ったわ。最近は、全然してなかったけど、やってみたら思い出すわね。とても楽しかったし美味しいわ。」「もう何年もお勝手に立ってなかったから、ちゃんと出来るか心配したけれど、椅子に座っていたから楽だったし、思ったよりもうまく出来てよかった。」「料理は奥さん任せで自分は食べる専門だけれど、いい経験になった。」などと楽しそうに話されていました。



また、参加して下さったお母さんからは「季節感のあるイベントはとても嬉しいです。次のひなまつりも参加したいです。」「高齢の方にお団子は難しいと思いますが、端午の節句に柏餅、十五夜にお月見団子などを作れたら、子どもは喜ぶと思います。里芋を裏ごししたものなら皆さんも召し上がれるでしょうか。」などのご感想、ご意見をいただきました。

デイサービスセンターでは毎月行事を開催しています。その一つひとつがご利用者と地域の方にとって思い出深く、心に残る交流になるように今後も創意工夫をこらします。

ご参加いただきました皆様に心より感謝申し上げます



美味しい昼食とおやつで好評の北町高齢者センター。

その人気メニューのレシピをご紹介します。疲れた体を癒す簡単和菓子とビタミンたっぷり酢の物です。

1 栗蒸し芋ようかん

<材料 (4人前)>

こしあん 160g 小麦粉 16g 片栗粉 2.4g
上白糖 4g 塩 0.4g ぬるま湯 24cc 栗または芋 適量

<作り方>

- ① ボールにあん、粉類、砂糖、塩を入れぬるま湯を加え、手でなめらかになるまでよく混ぜる。
- ② トッピングに栗を飾る分を残して混ぜる（芋の場合は1センチの角切りにして、良くアクを取り混ぜる。）
- ③ 型に入れて蒸す。20分程度

☆コメント センターでは芋を使うことが多いのですが、まるで栗のように出来上がります。



2 ブロッコリーのりんご酢和え

<材料 (4人前)>

ブロッコリー 120g りんご 80g 酢 20cc 上白糖 8g 塩 0.4g

<作り方>

- ① ブロッコリーは一口大に切り茹でる
- ② 酢・砂糖・塩を火にかけ冷ます
- ③ りんごをその中に粗目にすりおろす
- ④ 食べる直前に和える



☆コメント 酢の物は組み合わせで、とってもおいしくなります。試してみてください。

北町高齢者センターは、多くのボランティアの皆様を支えられています。

調理ボランティアも30歳から80歳まで幅広い年齢層で構成されています。

食事作りを通して、地域で支えられている北町イズムを、地域や家庭に広げていきたいと考えています。

ご利用者の毎日の食事のご感想が、私にとって大きな励みと学びになっています。

宜しく願いいたします。

家族介護支援教室 みどりの輪 第5回 「メーキャップ講座」

介護を担う家族にこそ、日々、輝いていただきたい。そのコンセプトで、1月29日に、メーキャップ講座を開催しました。講師は、株式会社ちふれの前本美木子、本間まどかの両氏です。

お二人は、「女性にいつまでも明るく、輝いてほしい」という考えから、これまでも介護老人施設等でメーキャップ体験会を数多く開催されてきました。羽で撫でるようにメイクをふき取っていくクレンジング、想像以上に薄くのぼすファンデーション、パランスのよい眉の描き方……。女性参加者9名が各々自分らしい魅力を引き出され、自然と笑顔になりました。使い方一つで身近な化粧品の効果が魔法のように発揮されることに、一同、感心しきりでした。



「皆さんきれいになって嬉しそう。」「気持ち明るくなりました。」「高齢化が進む中、小奇麗な女性が多いほうが世の中のムードが明るくなると思います。」等ご感想を頂き有難うございました。

今後も「みどりの輪」では様々な企画を行っていきたいと思います。ご参加いただきました皆様に心より感謝申し上げます。



会社からのお知らせ

老いじたく講座

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。

日 時 平成 27 年 3 月 20 日 (金)

13 時 30 分から 15 時

場 所 福祉公社 1 階会議室

内 容 老いじたくの基礎知識

問合・申込 在宅サービス課後見係

TEL23-1165

「介護の井戸端会議」

北町高齢者センター料理講習会

～疲れを癒す食事 ビタミン ACE を沢山摂ろう～

日 時 平成 27 年 3 月 28 日 (土)

10 時から 12 時 30 分

場 所 中央コミセン 2 階調理室

定 員 15 名

会 費 無料

問合せ・申込 北町高齢者センター TEL54-5300

担当 上田

職員リレーコラム

第 10 回

《中国のお正月》

高齢者総合センターデイサービスセンター 張 黎明

ご存知の方も多いと思いますが、私の故郷中国では、旧暦の旧正月（春節）を正式なお正月として祝います。お正月料理は「団圓飯（トゥアンユアンファン）」や「合家歡（ファジャホワン）」とも呼ばれ、「家族団らん、みんなでご飯を食べましょう」という意味があります。

お正月料理を大晦日から作ることが、中国人には重要なイベントです。同じ中国でも地域によって風習は異なり、私が住んでいた東北・北方地域（現在の長春）では、元旦の 0 時を過ぎると家族全員が一斉に餃子を食べます。餃子は「宝」の形に似ているので、新年を迎える瞬間に食べることで、財産を新しい年に呼び込もうという意味があります。また、大きな魚を 1 匹食べるという習慣もありますが、その際、必ず最後は少しだけ残す風習があります。この食べ方は「富貴有余」という富や幸福が余りあるという意味の言葉に掛かっている、「余」が「魚」と同じ発音なので、魚を少し残すことで裕福になれるとされているのです。

今年は 2 月 18 日が春節（大晦日）、19 日が正月初一（元旦）でした。我が家でもこの伝統的な家庭料理を作って食べ、家族みんなで、気持ちも新たに新年を迎えました。⇒ 次回は 在宅サービス課 荒井好美

次号は平成 27 年 4 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/>