



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。



人も、日暮れも、急ぎ足となる 12 月となりました。

大雪も過ぎ、寒椿がまちを彩っています。

市内各駅前美しく輝くイルミネーションを目にすれば、この 1 年の出来事が去来します。

皆様にはどうぞ良いお年をお迎えください。



<紙面から>

ふれあい文化祭 ……1ページ

権利擁護センター事業ご案内

施設介護サポーター受講者募集

市認定ヘルパー養成研修 ……2ページ

改修工事御礼・お役立ちナビ ……3ページ

お知らせ・リレーコラム ……4ページ

## 高齢者総合センター ふれあい文化祭

11 月 5 日のカラオケ発表会を始まりとして恒例のふれあい文化祭が 11 月 12 日から 14 日まで開催されました。社会活動センター受講者の皆様の、日頃の成果を発表する晴れの場です。期間中は 1605 名の方にご来場いただきました。

受講者の方々は、介護予防のための健康づくり、仲間との交流、趣味活動の深化に励む、まさに時代が求める健康長寿のトップランナーと言っても過言ではありません。

日頃の研鑽の賜物である多種多様な展示作品、緊張の中にも高いパフォーマンスを披露し喝采を得たステージ発表、そのどれもが素晴らしいものでした。

また、同時開催されたデイサービスセンター作品展は、ご利用者とスタッフの人間的つながりが感じられる、温かい雰囲気と親しみに満ちていました。344 名の方にご来場いただきました。



デイサービスの力作

篠細工と絵手紙のワークショップも好評でした。「充実した文化祭だった」「作品の展示が良かった」「地域コミュニケーションが図られた」などのご感想を頂きました。

お馴染みのコミュニティカフェでは地域福祉の活動団体の輪が広がり、地域包括ケアの基礎づくりの一助となりました。うたごえ喫茶ともしび、あんさんぶる A lugo Pino コンサートも盛況で、ご参加者にお楽しみいただきました。

受講者・各講師・ボランティアの皆様をはじめ文化祭にご協力くださった多くの方々に、心から御礼申し上げます。高齢者総合センターは、これからも福祉資源としてセンターに集う様々な市民の皆様と手を携えて事業を進めます。



華やかな彩の玄関



煎茶席 和菓子とともに



日頃の成果を発表しました



美しいハーモニー A lugo Pino





## 権利擁護センターからのお知らせ

～ 生活困窮者自立相談支援事業・住居確保給付金事業のご案内 ～

権利擁護センターの業務については、9月・10月号で、伝統の有償在宅福祉サービスの系譜にある「つながりサポート事業」のご紹介をいたしました。この4月からは、創業以来、蓄積してきたご利用者と寄り添い、その自立を支援するノウハウを活用して、生活困窮者自立相談支援事業・住居確保給付金事業を市から受託し実施しています。社会が抱える課題の一つに貧困問題があります。生活保護までには至らないが、「一人では自立することが難しい」、「就職もままならない」、「どうしたら良いか分からない」と悩んでいる方に、自立生活サポート相談支援員が共に課題の解決を図り、自立を支援します。また、住居確保給付金事業は、現在離職し、住宅を失った方（またはそのおそれのある方）で、就労意欲がある方に期間限定で家賃分相当（上限があります）の給付金を支給します。

福祉公社は、市民が孤独や孤立などに陥ることを防ぎ、健康で文化的な生活を実現できるように、社会の構成員として包み、支え合う社会的包摂の理念に沿って、力を尽くします。お気軽にご相談ください。

連絡先：在宅サービス課 権利擁護センター 月～金曜日（祝除く）8:30～17:15 ☎23-1165

## 第2回 施設介護サポーター養成講座研修受講者募集



北町高齢者センターは創設以来、ボランティアの皆様の温かいご支援で運営されています。まさに地域に開かれ、地域と共に歩む施設と言えますが、同センターに限らず、各福祉施設は、ボランティアの支援なくしてサービスを提供できない現状があります。

この度、施設のご利用者を支援する上で必要な知識、技術、高齢者に多い障害と認知症の基本などを学ぶ講座を開催します。支援対象者像は、日常生活動作に関して歩行の見守りから一部介助で、軽度の認知症があり、平均年齢80歳台をイメージしています。

高齢社会における一般教養、老いじたくのためにも有益な学びです。是非、ご受講ください。

お待ちしております。ご関心、ご興味のある方は、お問い合わせください。



日 時 第2回 平成28年1月26日(火)から1月30日(土)  
( 第3回予定 平成28年3月16日(水)から3月19日(土) )  
場 所 北町高齢者センター 2階会議室 (他施設の見学有り)  
問合せ・申込 北町高齢者センター 担当 上田 ☎54-5300



## 武蔵野市認定ヘルパー（いきいき支え合いヘルパー）養成研修実施



10月からの介護予防・日常生活支援総合事業の実施にともない、要支援者に対するホームヘルプサービスが総合事業へ移行しました。総合事業では介護保険の枠組みに捉われずに、市の実情、特色を活かした取り組みが出来るようになります。そこで、ホームヘルプセンター武蔵野（在宅サービス課訪問介護係）が市から受託し、10月16日、19日、20日の三日間に亘り18時間の講義と2時間の実習を内容とする、市認定ヘルパーの養成研修を実施しました。まちぐるみの支えあいの実践者として、こころざしある26名の方々が受講しました。

今後のご活躍を祈念し、市民扶助の輪が広がることを期待します。

なお、同センターは、介護保険実施前から市の介護需要に応えるために訪問介護事業を開始し、専門研修を実施するなど、市内の事業者のサービスの質の向上のためにも事業展開しています。



## 北町高齢者センター 改修工事 完了御礼

皆様のご理解ご協力により 11月4日から始まった工事が完了し、トイレが1か所、洗面台が2か所増設されました。センターの長年の懸案が解消し、ご利用者の利便性が向上して、より快適にセンターをご利用いただけるようになりました。工事中は、ご利用者はもとより、近隣の皆様に何かとご不便、ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。心よりお詫び申し上げます。今後とも宜しくお引き立ての程、お願い申し上げます。

## お役立ちナビ

### 排泄障害について ～排尿障害～

補助器具センター コンチネンスアドバイザー 牧野美奈子

排泄障害とは、尿や便がうまく溜められない、漏れる、出方、出し方や回数に問題が起こる障害のことです。直ちに命に影響を及ぼすことが少ないので、「年のせいだから」、「恥ずかしくて誰にも言えない」などで諦めてしまいがちです。今回はこの排泄障害のうちで排尿障害について正しい知識をお知らせします。

排尿障害は、**尿失禁・頻尿・排尿困難・過活動膀胱**が主な障害の種類で、症状と原因は下記の通りです。

障害	種類	症状	原因
尿失禁	腹圧性	咳やくしゃみ、活動時に漏れる 就寝中は漏れない	女性に多く、出産・更年期・便秘・肥満・加齢が大きな原因です。男性の場合、前立腺の手術後になりやすく個人差があります。
	切迫性	トイレに行きたいと思った途端間に合 わずに漏れる	膀胱炎・脳血管疾患の後遺症・パーキンソン病の主症状 です
	溢流性	なんとなく夜も昼もダラダラ漏れる	脊髄損傷の場合、尿意がなく男女ともにおこります。比 較的、高齢の男性に多く、尿道の閉塞か膀胱の収縮の低 下が原因です。
	機能性	正常な排尿量がトイレ以外のところで 出てしまう	膀胱と尿道の機能に問題はないが、日常生活の動作や認 知の障害によって排泄行動ができないことが原因です。
頻尿		トイレに行く回数が 日中9回以上夜間2回以上	膀胱炎・排尿困難・水分の取りすぎ・気持ちの問題が影 響します。
排尿困難		出初めから終わるまで30秒以上時間 がかかる	尿道の閉塞、膀胱の収縮異常、神経疾患による膀胱尿道 の機能不全が主たる原因です。
過活動膀胱		最初に感じる尿意から我慢できにくい 強い尿意を感じてしまう	膀胱の収縮がコントロールできない状態（無抑制）の状 態です。

本人も周りの方も特にお困りの状態になるのは「尿失禁」だと思います。尿失禁も種類・原因によって対応策が違います。十把一絡げに「漏れ」と言わず適切な対処法を行っていただきたいと思います。

- \*腹圧性尿失禁→骨盤底筋体操を実施します。継続して行います。
- \*切迫性尿失禁→主治医に相談し膀胱をリラックスさせる薬剤を処方して頂きます
- \*溢流性尿失禁→排尿障害を専門に診てくれる泌尿器科に早急に受診をして下さい
- \*機能性尿失禁→介護の方法を見直したり、適切な排泄用品の選択をします

お困りの時には是非ご相談ください。



高齢者総合センター 補助器具センター ☎51-1974  
(予約制です。まず、お電話でご予約ください)



# 公社からのお知らせ

## ご意見を承ります

お蔭様で「羅針盤」も30号を超えて発行することが出来ました。つきましては、皆様からのご意見、ご要望を承り、今後の紙面の充実反映していきたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。

連絡先 総務課 広報担当 ☎23-1165 [kouhou@fukushikosha.jp](mailto:kouhou@fukushikosha.jp)

## 老いじたく講座

### 尊厳ある自立した老後生活を目指す方に

日時 平成27年12月21日(月)  
13時30分から15時  
場所 市民会館 第2学習室  
内容 成年後見制度について  
問合せ・申込 在宅サービス課 権利擁護センター  
☎23-1165

## 地域交流事業親子参加者募集 デイサービスもちつき

参加費  
無料

ご利用者と一緒にもちつきをしてお正月を祝いましょう。つきたての御餅をご賞味ください。  
日時 平成28年1月7日(木) 13時から15時  
場所 高齢者総合センター1Fロビー  
定員 親子10組(先着)  
問合せ・申込 デイサービスセンター ☎51-2933

## 職員リレーコラム

### 第19回 《それぞれの見る景色》

管理・社会活動センター 蒔田 かな子

自分の目に映るもの、自分の心が感じること…私達は多くの場合、それらを正しいと信じている。実際はあらゆる感覚や知識がそれぞれ生身の身体を通して経験され、蓄積されるため、同じ言葉で同じ内容を話していても、少しずつ個人差があり、変化している。時に言葉を尽くそうとすればするほど、すれ違いが大きくなることがあるのは、お互いに「自分の感覚を伝えたい」と無意識に頑張りすぎてしまうからではないだろうか。



筆者撮影 小金井公園

特に家族など身近な存在には「自分の言っている事を理解して欲しい」という期待感が強くなり、その分裏切られたような気持ちになることが多い。

そもそも私達はそれぞれが独自な見方を通して世界を理解している。お互いの見てきた景色はそれぞれ異なっている。その少しずつの違いがあることを受け入れることができ初めて、少しだけ相互理解に近づくように思う。

⇒ 次回は 補助器具センター 石橋 美奈

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

次号は平成28年1月8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/>