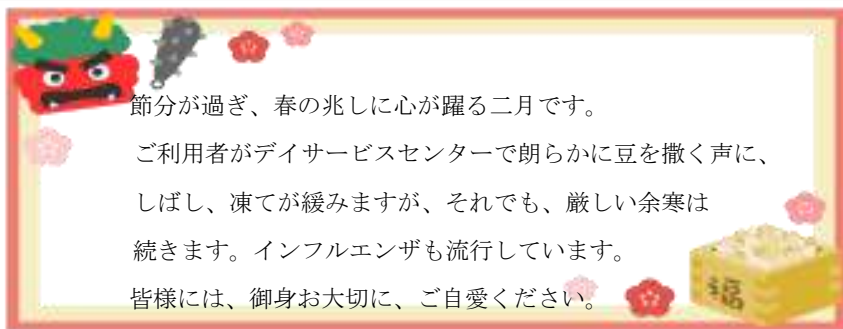




福祉公社は、武蔵野市が全国に先駆け、昭和 55 年に設立した在宅サービス提供機関です。
誌名「羅針盤」はご利用者を包括的に支援し、その人生と共に歩むサービスの基本姿勢を表したものです。



節分が過ぎ、春の兆しに心が躍る二月です。

ご利用者がデイサービスセンターで朗らかに豆を撒く声に、

しばし、凍てが緩みませんが、それでも、厳しい余寒は

続きます。インフルエンザも流行しています。

皆様には、御身お大切に、ご自愛ください。

<紙面から>

ケアリンピック優秀賞受賞 ……1ページ

餅つき大会・新年会・おいじたく講座開催 ……2ページ

地域講座・新春囲碁将棋大会開催

みどりの輪報告 ……3ページ

お知らせ・リレーコラム ……4ページ



優秀賞受賞

昨年 12 月 12 日、市の主催で第 1 回ケアリンピックが開催されました。

介護や看護の従事者が夢と誇りを持ってサービスを継続し、お互いに研鑽し、励まし讃えあうことを目的としています。当日は 783 名が来場され、多彩なプログラムに参加されました。

高齢者総合センターデイサービスセンターが、先進的な事例発表「自立支援・重度化予防」部門で、**優秀賞**を受賞しました。発表内容は、「地域に開かれた親しみやすいデイサービスを目指した取り組みについて」、発表者は小芝淑恵保健師です。多様な世代の市民との連携、デイサービスの場で市民が福祉を体感することにより、地域に開かれた施設を目指す試みを内容としています。

地域交流会として四季折々の季節行事を近隣の親子（未就学児）と共に楽しめるよう企画し、ご利用者世代との交流を図ります。ご利用者は子供の笑顔に和み、昔の子育てや生活、人生経験について語り継ぎ、心温まる交流が実現しました。それに端を発して、親子が行事のみならず通常のプログラムにも定期的に参加するようになりました。また社会復帰を目指す若者ボランティアはご利用者と接することで自己肯定感を取り戻し、明るく、積極的になっていきました。中には資格を取得して介護福祉の道に進んだ男性もいます。デイサービスは「地域社会の中の部分社会」です。そこに地域の多様な市民が関与することで、部分社会は地域社会と同質の広がりを持つと言えます。

「まちぐるみの支え合い」という地域包括ケアの推進のために、この様な地域の市民力を活用することは、今後、益々、重要になってきます。

高齢者総合センターは各部署で、この視点を堅持して、これからもサービス提供いたします。



優秀賞のプレートを掲げる小芝保健師

高齢者総合センター・デイサービスセンター 地域交流会 ～ 新春餅つき大会 ～

1月7日に1階ロビーで、デイサービスセンターのご利用者と地域の子どもたちによる餅つき大会が行われました。当日は5組13名の元気なお子さんとお母様ご参加でした。ボランティアと在宅介護支援センターの男性陣が、まず杵を取り、ご利用者の一年のご健康を祈念しつつ、心をこめて餅をつき、ご利用者と子どもたちが仕上げます。



ご利用者は、小さな杵を一生懸命に振り下ろす子どもたちに笑顔で声援を送った後、自ら杵を持って男性スタッフのサポートで元気一杯、餅をつきました。今年は女性陣の活躍も目立ち、98歳にして初めて杵を手にした方もいらっしゃいました。みんなでついたお餅は、あんこ・きな粉・青のり3種類の味で美味しくいただきました。「つきたてのお餅はやっぱり美味しい!」、その美味しさを子どもたちにも伝えることができました。お母様からは「季節の行事を体験できてよかった。家庭では餅つきが出来ないので嬉しい。美味しいお餅が出来る過程が分かって良かった」とのご感想を頂きました。また来年も、力いっぱいお餅がつけるように、今年1年を元気で過ごしましょう。

恒例 北町高齢者センター 新年会

1月21日、22日の2日間、新年会を開催しました。21日は、地元の仕出しのお祝い膳を賞味し、ゲストの和太鼓SOHのパフォーマンスを鑑賞しました。青森の荒馬踊りから秩父の夜祭で披露されるお囃子など多彩な演出と魂を込めた打法、迫力ある太鼓の響きに、一同、心も体も元気になりました。ご利用者のご希望で和太鼓体験も出来ました。「今年が良い年になりそうだわ!」と大変喜ばれていました。



翌日は、ご利用者がセンター手作りのお祝い御膳を召し上がりました。いつもながらの大好評でした。余興はNPO法人・高齢者の音楽を考える会の、「シニアによるシニアのためのミュージカル・浦島太郎」です。これも、はつらつたる熱演でした。また、お馴染みの筋、展開なので、安心して楽しめました。

最後に、初めてのイベントとして、昨年一年の皆勤ご利用者7名と長期通所ご利用者8名を表彰させていただきました。最長ご利用者は平成13年から14年間、健康長寿を实践され通所を継続なさっています。

改めて、山崎倫子先生の理念が結実したコミュニティーケアサロンの素晴らしさを再認識いたしました。



～ こだまネットにて「私の老い支度講座」を開催 ～

1月18日、障害者総合センターにて、「私の老い支度講座」を開催いたしました。

当日は、雪の降る悪天候にもかかわらず、NPO法人むさしの成年後見サポートセンターこだまネットの13名が参加してくださいました。こだまネットは、「親なき後も、知的障害のある子供の暮らしと権利を守りたい」という思いから設立された団体です。今回はこだまネットの勉強会として、親御さんご自身の老い支度について講座を開催しました。前半は入院やリビングウィル（医療や終末期の希望）、認知症、葬儀、遺言などについてお話しし、後半は参加者全員でディスカッションしました。遺言や終末期の医療についての判断を求められる家族経験などが話されました。「老いじたくについて良く分かった」、「子どものことに精一杯で自分のことまでは気が回らなかったけれども、自分のことを考える良い機会になった」という感想を頂きました。

これからもみなさまの老いじたくの一助となるよう、積極的に老いじたく講座を開催いたします。

住み慣れた武蔵野でいつまでも ～いざという時のために～

1月15日、吉祥寺本町在宅介護支援センターの地域講座にて、「住み慣れた武蔵野でいつまでも」と題して、「つながりサポート事業、地域福祉権利擁護事業」をご紹介しました。

当日は天候にも恵まれ、33名の方にご参加いただきました。講座ではサービスの内容、利用料金などについて具体例を交えてお話ししました。ご参加者からは、「一人暮らしの漠然とした不安があったが、公社のサービスを知ることができて安心できた」、「公社のサービスを市民に伝える出張講座を開催してほしい」と言うご意見・ご感想を頂戴しました。「つながりサポート」は昨年4月から実施している事業です。広く市民の皆様へサービスをご理解いただき、利用していただけるよう、今後も多彩な企画を考えてまいります。

福祉公社は昭和55年の設立以来、武蔵野方式と言われる在宅福祉サービスを提供してきました。これまでに培ったノウハウや獲得した知見を活用し、今後も市民の皆様がご自宅で安心して生活を継続できるよう、サービス向上に努めます。

* 詳細は在宅サービス課権利擁護センター ☎23-1165 にご連絡ください



恒例 高齢者総合センター 新春将棋大会・囲碁大会

将棋大会が1月22日、29日には囲碁大会が開催されました。将棋大会には24名、囲碁大会は66名がご参加くださいました。和気あいあいとした雰囲気の中にも、白熱した盤上の格闘技が繰り広げられました。勝負が終われば和やかな談笑風景が広がり、親睦が深まります。

将棋は佐々健一氏、囲碁は四段以上の部平野正久氏、初段以上三段以下の部吉永力造氏、1級以下の部内藤忠氏が優勝されました。おめでとうございます。



また、毎回、役員の方々には大会運営にご尽力を賜り、誠に有難うございます。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。どうぞ、足をお運びください。

家族介護支援教室 みどりの輪 ～ 楽に行う介護技術 ～



12月16日、ケアワークラボやまもと代表の山本かの子氏を講師にお迎えし、介護技術の講座を開催いたしました。当日は19名の方が参加されました。

前半は「移動・移乗介助の考え方」についての講義でした。介助時の留意点、介助される方の状態を理解すること、出来ること、出来ないことの見極めなど、介助方法の考え方と動き方についての情熱をこめた解説に、参加者は熱心に聞き入っていました。

後半は、前半の講義を踏まえての実技でした。介護ベッドから車いす、車いすから介護ベッドへの移乗動作では、スライディングシートやトランスファーボードなどの福祉用具を活用し、介護者が「楽に行う介護（技術）」によって、介助される側も“楽に”動けることを、手ほどきを受けながら、実際に体験しました。

「このような講義を積極的に開催して欲しい」「(用具をうまく活用することで)介護がどれだけ容易になるか分かりました」などのご意見、ご感想を頂戴しました。

毎回、好評の講座で、予定時間を超える盛り上がりのうちに終了しました。



会社からのお知らせ

老いじたく講座

尊厳ある老後生活の構築を目指す方に
～誰にでも訪れる老いに備え元気なうちから準備しましょう～

日時 2月25日(木)
13時30分から15時
場所 福祉公社 1階会議室
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

第3回

施設介護サポーター養成講座受講者募集

施設のご利用者を支援する上での必要な知識・技術・障がいと認知症の基本を学ぶ講座です。老いじたくの基本も学べます。

日程 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
問合せ・申込 北町高齢者センター 担当 上田
☎ 54-5300

職員リレーコラム

第21回 《ゆきくれて まよえる野辺の ほそみちに さやけき月の かげはさしけり》

総務課 島田 健一

これは、私の新年を占う「おみくじ」の詠歌。地元の神龍山開宮寺井口院で引いたもの。寺院毎に差があるものの、おみくじの内訳は元三大師御籤帳（日本のおみくじの起源とされる）によると、3割ほどが吉であるようで、私の引いたものも吉であった。

昨年、御朱印集めで寺院を巡り、浅草寺をはじめ行く先々で大吉を引いては、「ほくそ笑んだ」のだが、神仏を敬っていないことが天にバレたのか、新年は吉が皮切りとなった。

今年は自身の飛躍を目指して資格試験に挑もうと計画している。努力を積むことは勿論であるが、「傲ることのないよう戒めよ」と、このおみくじに諭されているかのようだ。

詠歌のように、迷い路に光を射してもらえるよう身を慎み、この一年を過ごしたい。

⇒ 次回は デイサービスセンター 小芝 淑恵



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3月10日発行予定です



福祉公社ホームページ

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

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)