



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。



秋の夕暮れ、茜空に渡り鳥が急ぐ 10 月です。  
中国の臥遊録には、「秋山は明浄にして粧ふが如し」とあります。

北から南へ、紅葉前線が進み、秋が深まります。  
爽涼の良き季節、皆様にはご自愛の上、お健やかに  
お過ごしください。



### <紙面から>

|             |         |
|-------------|---------|
| コミュニティカフェ開催 | ・・・1ページ |
| 敬老行事各施設から   | ・・・2ページ |
| 成年後見相談会     |         |
| 認定ヘルパー研修会   | ・・・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 コミュニティカフェ開催



コーヒーを飲みながら談笑

9月23日、コミュニティカフェを開催しました。  
あいにくの雨模様でしたが、多数の方々がお来場くださいました。誠に有難うございました。  
福祉資源としてのセンターを起点として、ゆかりある中央・西久保・大野田各福祉の会、千川  
地域福祉活動推進協議会、NPO 法人ペピータ、まちおこしの市民団体・緑町きらきらプロジェクトの  
皆様が、それぞれ事業紹介のパネル発表をしました。

その一つ一つに、高い市民力による地道な実践が溢れ、  
活動市民のこころざしを感得できました。

また、センター各部署の紹介展示、福祉公社権利擁護  
センターの老いじたく相談も加わり、開催趣旨である

「まちぐるみの支え合い」の推進のために、活動市民や団体間のつながりを紡ぐことが出来ました。

ご来場者はコーヒーを飲みながら談笑し、興味深く各パネルに見入っていました。また、恒例の  
西久保福祉の会による東日本大震災被災地支援のラスク、パールブーケのパンをお買い求めになり、  
思い思いに楽しまれました。



ラスク販売



パネル展示



ガーデニング講座 柿玉作り



パン販売

熱心におもてなしをしていた方に何うと、

「(他団体の) お顔は存じ上げているけど、お話をしたことの無い方と言葉が交  
わらせて良かったわ。」「楽しいし、こんな機会を持つのは大事よね」とのこと  
でした。

人と人とのつながりが広がって、支え合い、思いやることが世代を越えて循  
環すれば、充実した福祉コミュニティを作り上げられるでしょう。

高齢者総合センターは、今後も福祉の拠点として、地域の活動市民の方々と  
手をたずさえて、まちぐるみの支え合いである地域包括ケアの推進に力を尽く  
します。



ご長寿シスターズ

## ご長寿を寿ぐ 敬老行事



### 高齢者総合センターデイサービスセンター

19日の敬老の日に2階デイルームにて敬老会を開催しました。

ご利用者、家族、ボランティア、出演者と総勢96名での大賑わい！楽しいお祝いの会でした。

「アロハ・ピカケ」による可愛くて優雅なフラダンス、「ユースフル・メッツ」による大正琴の美しい音色、「幸」のバイオリン演奏と三線のメロディー、ボランティアによるコーラスに聞き入りました。職員のリコーダーバンドでは笑いの渦が起きました。いつもと違うデイサービスの雰囲気戸惑い、不安げなご利用者にケア職が丁寧に対応する様子をご覧になったご家族が「よくやってるわね。うちの家族もこうやって見てもらえるとすると安心するわ」とねぎらいの言葉をかけて下さり、嬉しくなりました。トリは今年100歳、99歳、98歳の3人の女性ご利用者に、長生きの秘訣を伺いました。「よく食べて、よく寝て、そしてくよくよしないこと！」

このシンプルで力強い言葉を私たちも心に留めて生活していきたいと、人生の大先輩の生きる姿勢に感服しました。



### 北町高齢者センター 敬老のつどい



9月15日・16日の両日、敬老のつどいを開催しました。71名がご参加くださいました。

アットホームな雰囲気の中、センター自慢のお祝い膳と笑顔で、皆様の長寿を祝しました。

お祝いの演目は多彩な音楽です。宇川プログラム講師と愉快的仲間たち、ウクレレ合唱団、ゴスペルクワイアー、ハーブとフルーツの協演。その美しい旋律に聞き入り、期せずして歌声がわきあがり、楽しいひと時を過ごしました。音楽フェスティバルのような二日間でした。



宇川講師と愉快的仲間たち



ハーブとフルーツ演奏



ウクレレ合唱団



ゴスペルクワイアー



松茸ご飯のお祝い膳

### 高齢者総合センター 敬老の日の催し

例年通り19日に、敬老の日を祝う催しを開催しました。

3階の囲碁将棋コーナー開場、都理容生活衛生同業組合多摩府中北支部武蔵野地区のチャリティーカット、お馴染みの東家浦太郎一門による浪曲と歌謡ショーを開催いたしました。浪曲の演目は忠太郎月夜唄と五木の子守唄、歌謡ショーは中央アジアの倍音唱法・ホーメイと口琴、歌と踊りです。昨今は、中々、生で聞くことが出来ない芸能を堪能しました。

当日は朝から雨模様でしたが111名がご来場くださり、チャリティーカットの収益金は、市民社会福祉協議会に寄付されました。ご協力下さった皆様、有難うございました。





～ 権利擁護センター 成年後見相談会 リーガルサポート共催 ～

権利擁護センターは、毎秋に、公益社団法人成年後見センターリーガルサポート東京支部と「高齢者・障がい者のための成年後見相談会」を共催しています。

今年も9月10日（土）三鷹駅北口の「かたらいの道市民スペース」にて実施しました。

成年後見制度をはじめ、相続や遺言、悪質商法被害や多重債務問題等について、司法書士が回答すると共に、福祉公社権利擁護センターと権利擁護センターみたか（三鷹市社会福祉協議会）の社会福祉士も、社会資源や福祉サービスに関してご相談に応じるといふ、それぞれの専門分野による多角的な相談となっている点が特徴です。同相談会は無料で専門家に相談ができる毎秋の恒例行事です。羅針盤や市報等でご案内しますので、是非、ご利用ください。

今後とも権利擁護センターは、他職種と連携して、より良い総合的支援サービスに取組みます。



～ 相談会担当の権利擁護センター藤原社会福祉士から ～  
今年、「障害を持つ方の親亡き後」のご相談が印象に残りました。  
これまでは、主に高齢者の成年後見に注力して来ましたが、今後はより  
守備範囲を広げて、蓄積したノウハウを活用したいと思います。

ホームヘルプセンター武蔵野 ～ 認定ヘルパー養成研修会 ～

介護保険法の改正に伴い、新制度である介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスが始まりました。担い手は市の独自の基準による「武蔵野市認定ヘルパー」の皆様です。

その養成研修会をホームヘルプセンター武蔵野が9月14日から16日まで実施しました。講義日程の他に1日の実習があります。

学ぶ内容は介護保険制度や認知症高齢者とのコミュニケーション、清掃・洗濯・調理等です。そのカリキュラムは、ホームヘルプセンターで検討した市独自のものとなっています。

現在認定ヘルパー数は57名、今年度も14名が応募して研修を受講しました。

現在実務についているヘルパーさんは、「大変できつい仕事かと思ったけれど、主婦として普通にできる仕事もあり、少しでもお役に立てれば」とのお気持ちでご活躍です。

まちぐるみの支え合いを進めるために、市民の互助の気持ちを広め、高めて、サービスの担い手を確保することが、大きな課題となっています。

ホームヘルプセンターはより良い人材育成にこれからも力を尽くします。



北町高齢者センター はなみずき祭 

センターのシンボルツリーに因んで、はなみずき祭を開催します。多彩な企画をご用意します。地域社会に支えられているセンターをご紹介します。オープンハウスとして、多数の皆様のご来場をお待ちしております。

日時 10月15日（土）10時から14時

場所 北町高齢者センター1・2階

問合せ 北町高齢者センター ☎54-5300



作品展



高齢者総合センター秋のふれあい文化祭

今年もふれあい文化祭を開催します。日頃の研鑽、受講の成果を発表する晴れの場です。どうぞ、健康長寿の実践をご覧ください。多数の皆様のご来場をお待ち申し上げます。

日時 11月9日（水）～11日（金）

午前10時から16時

（11日のみ15時半まで）

場所 高齢者総合センター

問合せ 社会活動センター ☎51-1975



# 公社からのお知らせ

## エンディングノートの書き方講座

日時 10月20日(木) 13時30分から15時  
場所 福祉公社1階会議室

## 老いじたくの基礎知識講座

日時 10月25日(火) 13時30分から15時  
場所 高齢者総合センター4階研修室  
問合せ・申込 権利擁護センター ☎23-1165

## ご寄付を拝受しました

9月12日に五日市通り親交会様より5,000円のご寄付をいただきました(使途の特定なし)。ご厚情、誠に有難うございました。

## 家族介護教室みどりの輪 わCafe open

お茶やコーヒーを飲みながら、お話しませんか。どなたでも、お気軽にいらしてください。午後2時から管弦楽四重奏も楽しめます。

日時 10月28日(金) 13時30分から15時  
場所 高齢者総合センター 1階ダイニング  
お茶代 100円(お菓子付き)  
問合せ 在宅介護支援センター  
申込 ☎51-1974



## 職員リレーコラム

第29回 << 金魚の「白いほう」 >> 北町高齢者センター 富田 尚美

この夏、金魚の「白いほう」が天に旅立ちました。一昨年、小学生の息子が縁日で金魚すくいをして、赤と白の金魚を飼うことになりました。名前をいろいろと考えたのですが、子供たちは、金魚の「赤いほう」と「白いほう」と呼んでいました。子供部屋の本棚の上に水槽を置き、息子が水槽を洗い、餌を与え、せっせと世話をして大切に育てていました。二年ほど元気にスイスイ泳いで、私たちを楽しませてくれました。ところが、突然、「白いほう」の体が、くの字に曲がってしまったのです。上手く泳げなくなり、弱って行く姿を見ながら、家族みんなで切ない気持ちで過ごしました。

小さな命でしたが、息子にはとても大切なことを教えてくれました。「白いほう」には感謝してお別れしました。後になって調べたのですが、日照時間が不足すると金魚も脊椎側弯症になるそうです。以後、金魚の「赤いほう」はライトをつけてもらい、息子からカルシウム入りの餌をもらい、今も元気に泳いでいます。

⇒ 次回は 在宅サービス課居宅支援係 松村 明子



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11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/>