

この通信により、広く市民の皆様へ、公益財団法人として、また、全国初の行政関与型在宅サービス提供機関としての福祉公社の今をお伝えします。表題の羅針盤はご利用者の生活を包括的に支援し、その人生行路を共に歩む、昭和 55 年創業時からの福祉公社のサービス基本姿勢を表したものです。

発行日 平成 26 年 3 月 10 日【第 12 号（月刊）】

東京都武蔵野市吉祥寺北町 1-9-1

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

TEL:0422-23-1165 FAX:0422-23-1164

先月は記録的な大雪に見舞われ、各地で被害が発生しましたが、啓蟄も過ぎ、日ごとに春めいてまいりました。

三月の異名は弥生、草木がいよいよ生い茂る「いやおい月」を語源としていると言われていています。

冴え返ることを繰り返し、春色が整います。

皆様には、お健やかに過ごしてください。



＜紙面から＞

特集：高齢者総合センター
社会活動センター

・・・ P.1～P.2

お知らせ・・・ P.3～P.4

特集：高齢者総合センター 社会活動センター

今月の特集は、先月に引き続き高齢者総合センター社会活動センターです。

社会活動センターでは、市報の 2 月 1 日号と 3 月 1 日号で、1 年間コースの講座（年 1 回募集）の受講生を募集しましたが、1 年間コースの講座の他にも、半年コースの講座や自由入会講座があります。

ここで、受講期間に期限がなく、随時入会可能な自由入会講座についてご案内します。

自由入会講座は全 5 講座です。詳細は以下の通りです。

講座名	実施曜日	時間	講師	内 容
カラオケの日	第 2・4 木曜日	13:30 ～15:30	なし	カラオケで順番に歌います。順番は午後 1 時 30 分からの抽選で決めます。
パワーアップ体操	第 1～4 木曜日	10:00 ～11:30	山田加奈子	ストレッチ、筋力トレーニング、室内ウォーキングを実施します。体力のある方向けです。
いこいの日	第 1・3 木曜日	11:00 ～15:00	なし	輪踊り、カラオケなど誰もが自由に参加できます。カラオケの順番は、午前 11 時から抽選で決めます。
コーラス	第 1・3 金曜日	10:00 ～11:30	徳永史子	日本の叙情歌、歌謡曲などのコーラス。こころのリフレッシュに最適です。
体操教室 “気楽に動こう”	第 1～4 金曜日	13:30 ～15:00	松元千恵	椅子に座って行うストレッチ、タオル体操、ボールを使った下肢筋力トレーニング、ゲームなど、体力に自信のない方でも参加できるメニューです。

どの講座も定員はありません。毎回たくさんの方の受講生の方で賑わっています。ぜひご参加下さい。

次ページでは、平成 5 年社会活動センター発足当時の職員で、現在は専任講師を務める 2 名と現在も職員であり講師を兼任している 1 名から受講生の方々へのメッセージをご紹介します。

何歳になっても遅くない身体づくり 体力づくり

体操講座講師 桑島 恵子

身体の不調がない方はとても幸せですね。60歳を過ぎると多くの方は体の不調を抱えて生活しています。その不調を何とかしたいと体操講座に参加する方も多いと思います。体操の直後は、身体が軽くなり不調も改善されますが、2〜3日すると元に戻ってしまいます。週1回の体操はとても大切です。少なくとも週1回、体を整えることによって、不調は少しずつ改善されます。そして体力もつきます。

高齢者総合センターの講座は4月に開講します。開講当初は身体が思うように動かない方も、2か月が過ぎ、半年が過ぎ、一年を迎えるころには身体が変わったことを実感されます。

身体は正直です。甘やかせばどんどん衰えていきます。努力すれば必ず応えてくれます。“しなやかで強い筋肉”を作ることが大切です。どうすればよいのでしょうか。それは、週1回の体操を休まず続けること。体操仲間と一緒に、楽しい時間の中で身体づくり、体力づくりをしましょう！



この一日を

水彩・パステル画講座講師 柳瀬 作治

若輩の身で高齢者総合センターの絵の講師として、先輩ばかりの教室に立ったときはいささかまごついた。

若気の至りで、その先輩諸氏の余りの下手さ加減には驚いた。形も遠近どころか、本一冊、レモンひとつ描けないのだ。ご謙遜で孫の小学生よりヒドイ、とのたもうから、今どきの子供はこんなに下手ではないよ、と悪態をついたりした。生徒も生徒なら先生も先生だ。

描ききれないのは僕も同じだ。ただ一途に描いたもの（絵）だけが美しい。上手い絵は上手いだけのもの、そんな絵は世の中に腐るほどあふれている。

ともあれ二十余年の歳月、寛容な心に甘えて一緒に歩いてくれた諸氏と共に、やはり今も手探りの月日だ。

ジェネレーション、教室も当初は大正生まれの方も多かった。ついで昭和とやはり移り変わっていくさまを実感。年代そのことは、絵は上手、下手ではないことと繋がっているかもしれない。大袈裟にいうと、何かを超えて不変のもののか。

今が、現在が一番若いのだということさえ心すれば、日々その一日が美しく、木々や風、野の草花が寄り添っ

てくれる。何かに触発され、心が揺れ動く、その時々筆をとり、描けなくてもその一瞬が輝くのだ。最近は先生稼業にますます磨きがかかって、講座の始めに、皆さんはこれ以上下手になりようがないから、もう後は上達するばかりです、と安心してもらう。そんな、こんなで、どうぞ気軽に参加して下さい。



講座での学びを地域貢献に生かす

音楽・バイオリン講座講師 山上陽美

福祉会館が高齢者総合センターに建て替えられた平成5年に音楽の専門職として採用された際、専門性を生かした仕事をして欲しいと言われたので、他の自治体にはない武蔵野市らしい独自の内容にしたいと考えました。最初にシャンソン講座を開講したところ、応募者がとても多かったので、回を重ねるごとに定員も増やしていましたが、それでも対応しきれずボーカル入門講座や世界の歌講座など多様なニーズに合わせて次々開講し、民間より充実していると言われる程になりました。ただ、歌の講座は女性が多く、男性にも参加して頂けるように初心者バイオリン講座を開講すると、男性も多く受講されるようになりました。そして歌の講座もバイオリン講座もそれぞれ自主グループを作って合宿に行ったり、高齢者総合センターをはじめ市内の各施設で定期的に訪問演奏をしたりと発展しています。

高齢期になると複数の喪失体験をきっかけに生き甲斐をなくしていくと言われています。

加齢による心身低下は避けられませんが、講座で学んだことを生かして仲間と共に地域に貢献する事で役割が出来て自己肯定につながり、低下を少しでも遅らせる事が出来るのではないかと考えています。講座を受講して終わりではなく、地域で生かせる仕組みを作る事も今後は必要なのではないかと考えています。



健康福祉部関係財政援助出資四団体 合同研修会開催される
～「社会保障制度改革と武蔵野市の地域包括ケアの課題」について～

健康福祉部関係四団体（社会福祉法人武蔵野市民社会福祉協議会、社会福祉法人武蔵野、公益財団法人武蔵野健康づくり事業団、公益財団法人武蔵野市福祉公社）においては、人材育成と法人間連携を目的に、定期的に研修会を開催していますが、去る2月7日（金）、今年度2回目の合同研修会が開催されました。

今回の研修の目的は、国会での社会保障改革プログラム法案成立を受け、武蔵野市における健康福祉分野の施策の方向を学び、来年度以後の各団体の取組むべき課題を探る契機とすることです。講師には武蔵野市健康福祉部長の笹井肇氏をお迎えしました。笹井部長は長きにわたり武蔵野市の福祉行政に携わり、市の福祉体系の構築に尽力してきたキャリアを持つとともに、厚生労働省や東京都の福祉関係委員も務められている方です。

講演では、「社会保障制度改革の背景と概要」、「介護保険制度見直しの方向性」、「市の地域包括ケアシステムの基本的考え方と重点的取り組み」について豊富な資料と深い考察のもと解説されました。講演の中では、平成12年3月に介護保険条例と共に制定された武蔵野市高齢者福祉総合条例が、既に、地域包括ケアの理念を先取りしていたこと等、武蔵野市の福祉の先進性や、職員に対しては、「福祉に関する哲学を持つ」「現場の英知を結集する」ことを最も強調されていました。

笹井部長の情熱と気迫に満ちた講演に、受講者一同感銘を受け、各々に課せられた役割を果たしていくために、気持ちを新たにしました次第です。研修会の出席人数は全体で184名でしたが、会場の関係から希望者全員が受講できなかったことは残念でした。来年度も合同研修を継続し、四団体が協力しながら市民福祉の向上を目指してまいります。

みどりの輪講演会 「訪問診療とは」

高齢者総合センター在宅介護支援センターは、隔月の第4水曜日に家族介護教室みどりの輪を開催し、家族介護者を支援しています。去る2月26日（水）に吉祥寺北町で開業しているたんぼぼクリニック・井上俊之院長をお迎えして、訪問診療を学びました。院長の平易な語り口と親しみ深いお人柄から、受講者と対話しつつの講演で、当日は32名の方々が熱心に受講なさいました。

講演は「考えてみて下さい」という問題提起から始まりました。

- ・かかりつけ医をもっていますか。
- ・重篤な疾患にかかって通院できなくなったら、どうしますか。
- ・「急性期の治療は終わりです」と病院の医師に告げられたら、どうしましょう。

福祉サービスを利用しながら在宅生活を送る高齢者にとって医療は不可欠です。しかも通院が困難な心身状況である場合は重大な問題です。

それに対応する制度が在宅療養支援診療所による訪問診療です。同診療所は東京都では区部に集中していて、武蔵野市には27か所あります。西多摩には1件もない自治体もあります。

講演は、訪問診療のコスト、往診との違い、この診療につながるルート（入院中の場合は病院の地域連携室や医療相談室で医療ソーシャルワーカーや退院調整看護師に相談する、在宅の場合は市役所の地域包括支援センターや自宅に近い在宅介護支援センターに相談する）、井上医師が現在診療している疾患、在宅で可能・不可能な医療行為の実際等を学ぶ実践的な内容でした。

最後に、介護の将来像である地域包括ケアシステムに言及があり、在宅生活を全うするための不可欠な制度が訪問診療であることが分かりました。講演後は、「一日に何人を診療するのか、適切な診療時間を教えてもらいたい、ジェネリック薬について、在宅救急と訪問医療の関係は？」等々活発に質問が出ました。「具体的な話が聞けて本当に良かった。(60代女性)」「やさしく丁寧な良い講師で、訪問診療の実際が分かった。(70代女性)」「勉強になった。(60代男性)」との感想を頂きました。

今後もみどりの輪では、より良い企画を通して皆様のお役に立ちたいと存じます。



会社からのお知らせ

高齢者総合センターデイサービスセンター 「映画を楽しむ会」

NPO法人古き良き文化を継承する会のご協力による新企画です。30分程度に編集された往年の名作映画の予告編を鑑賞します。

今回は淀川長治さんが紹介する「チャップリン」です！伝説の映画解説者の名調子を楽しみ、思い出話に花を咲かせましょう。

映像と音楽でよみがえる在りし日、タイムスリップして、その時代の空気にみたされます。

昭和44年に開催された映画祭を収録した貴重な予告フィルムです。

日時：3月14日（金）13:30～14:30

場所：高齢者総合センター1Fデイルーム

費用：無料

申込・問合せ：高齢者総合センターデイサービス
51-2933 新谷（アラヤ）まで

おいじたく講座

誰にでも訪れる老いに備えて、元気なうちから準備し、尊厳ある老後生活を築きましょう。

日時：3月27日（木）13:30～15:00

場所：福祉公社1階会議室（吉祥寺北町1-9-1）

内容：おいじたくの基礎知識

定員20名

申込・問合せ：福祉公社在宅サービス課後見係
電話 23-1165

おいじたく・成年後見相談会

おいじたくや、成年後見に関する個別相談を承ります。お気軽にお越しください。

日時：3月31日（月）13:30～15:00

場所：高齢者総合センター（緑町2-4-1）

申込・問合せ：福祉公社在宅サービス課後見係
電話 23-1165

次号は平成26年4月10日発行予定です。

2月号 誤記載のお詫び

羅針盤2月号において、お知らせの日時を誤って記載してしまいました。

家族介護教室「みどりの輪」 日時：（誤）3月26日（水）→（正）2月26日（水）

おいじたく講座「遺言・相続」 日時：（誤）3月25日（火）→（正）2月25日（火）

ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。慎んでお詫び申し上げます。



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）