



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 26 年 12 月 10 日【第 21 号 (月刊)】

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

はや、師走となりました。

毎年のことながら、一年の過ぎ去る速さを実感する時期でもあります。季節はあっという間に経巡り、冬木立が寒風の中、凛々しく直立しています。

皆様には、ご体調に十二分にご留意なされ、お元気で新しい年をお迎えください。



<紙面から>

地域ケア会議開催 …1ページ

ふれあい文化祭 デイサービス作品展 …2ページ

地域健康クラブ交歓会 お役立ちナビ …3ページ

お知らせ リレーコラム …4ページ

さらなる 在宅福祉 推進のために

高齢者総合センター 在宅介護支援センター

地域ケア会議 報告

平成 12 年に介護保険が実施されて以来、市では各在宅介護支援センターのエリアごとに、ケアマネジャーが毎月「地区別ケース検討会」で学び、ケアプラン作成能力を向上させてきました。介護保険の要であるケアマネジャーの資質向上こそが、介護保険の成果を左右するとの考えからです。

今年度からは、国が進める「地域包括ケアシステム構築」の一環として、その検討会の内、数回が「地域ケア会議」として開催されることとなりました。

このケアシステムは換言すれば、「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」と言えます。個別の高齢者事例について、関係する福祉・介護・医療・地域住民等が一堂に会して検討、

地域の共通課題を抽出し、社会資源の活用や住民同士の支え合いのネットワークなどの支援を充実させるために意見交換をします。

市では 65 歳以上の 10 人に 1 人、85 歳以上では 4 割の市民が認知症で、生活に何らかの支障が生じているとの統計があります。その大半は在宅生活を送っていますが、行政サービスはもちろんのこと、医療、福祉、介護の関係機関との連携、地域住民の互助・共助によりこれらの方々を支えることが不可欠なのです。

10 月 17 日に実施された会議には、行政、警察、集合住宅や都営住宅の自治会役員、各地区の民生委員、商店会長や店長、福祉専門職等々地域でご活躍の皆様が 55 名参加しました。そして 9 グループに分かれ、「家族が遠方の一人暮らしの高齢者を支える」「足が悪く歩くのが大変な妻と徘徊する夫の二人暮らしを支える」の二事例を題材に、「あなたならどうしますか?」「どんな支援があれば地域で暮らし続けられると思いますか?」という切り口で、それぞれの立場で感じていることを話し合いました。

ご参加の方々からは、「地域社会の一員としての役割を改めて考える機会となり、有意義だった。」「2 時間、これほど真剣に介護を考えたことはなかった。何かしら手伝えることがあると思う。」「認知症の正しい理解で、みんなで見守りは出来る。」「お店にはご年配のお客が多い。ここで営業する意味を考えて行きたい。」など前向きなご意見が多く出され、それぞれの立場での意識の高さを感じました。在宅介護支援センターは、これからも在宅福祉の第一線で皆様と手を携え、歩んでまいります。



文化の秋たけなわ

高齢者総合センターふれあい文化祭 デイサービスセンター作品展 開催

11月13日から15日まで、ふれあい文化祭とデイサービスセンター作品展が開催されました。

社会活動センターは体操・音楽芸術・一般教養等の各種趣味講座、体操講座、年間行事等多彩な事業を展開し、受講されるご利用者の健康で生き活きとした市民生活の一助となっています。講座や行事に集う市民の方々は、昨年1年で延べ57,000人以上を数えました。

年齢を重ねても、喜びを持って趣味や学びを継続していくその姿勢には、介護予防への望ましい取り組みや2025年問題（4人に1人が75歳以上と言う超高齢社会の到来）を乗り切る先駆けとなる市民の姿が端的に現われています。



折り紙講座 華やかな作品群

そして、展示された作品の数々、ステージ発表からご利用者の生涯現役の情熱がほとばしっています。

デイサービスセンターの作品展では、ご利用者が一年間にわたり制作した藤細工、陶芸、美術、絵手紙、書道、ペン習字等の個人作品やボランティアの皆様との共同作品が披露されました。展示の飾り付けにも、デイサービスらしい楽しげでにぎやかな雰囲気が出ていました。これは、ご利用者と介護に当たる職員の日頃のあたたかいきずなを象徴するものでもあります。



デイサービス プログラム紹介

コミュニティカフェも盛況でした。地域社会の福祉資源として、センターは人と人との結びつきの媒体とならなければなりません。昨年に引き続き、緑町のまちおこしに取り組む団体や地域有志、各福祉の会、ガーデニング講座の三浦講師、受講者など多くの皆様のご協力を得ました。



コミュニティカフェ 香りのしおり作り



よみがえる 昭和 ともしびコンサート

被災地支援のラスク販売、ガーデニング講座・香りのしおり作り、福祉公社後見係の老いじたく相談、ボランティアセンター武蔵野の事業紹介とボランティア受付、在宅介護支援センターによる災害時のトイレとコンチネンス相談など専門職のブースも充実し、今後の地域福祉に不可欠の横のつながりの一端が示されていました。

期間中は延べ1,444人の皆様においで頂きました。心より御礼申し上げます。

家族介護支援事業「みどりの輪」

～ 介護者の健康を守るセルフケア ～

10月22日に高齢者総合センター4階研修室で「みどりの輪」を開催しました。

介護者の健康維持はケアを受けるご本人の福祉に直結する重要な点です。そこで今回はセルフケアを学びました。講師は高齢者福祉の現場で長年活躍された栗原文子看護師です。当日は家族介護者9名が参加されました。

まず、セルフケアの必要性や施術方法を講義形式で学び、後半は講師を中心に参加者が車座になり時間をかけて、足裏療法「若石健康法」を実践しました。

参加者からは、即効性のあるセルフケアを体験して「体中がポカポカになった」「常日頃、習いたいと思っていた健康法、大変ためになりました。」「家族にも伝えたい。」等のご評価を頂きました。また、講師が福祉に携わっていたこと、現在は家族介護を担っていることから、より親近感に満ちた講座となりました。



今後も、みどりの輪が家族介護者の皆様の交流や学びの場になるよう、実践的な企画を実施してまいります。

「みどりの輪」問合せ 高齢者総合センター在宅介護支援センター TEL 51-1974

生涯青春!!

健康長寿をめざす シニアのパワーと熱気にあふれた 地域健康クラブ 交歓会

介護予防で注目を浴びる伝統の地域健康クラブ。

その第20回交歓会が総合体育館メインアリーナで10月31日に開催されました。

ふだんは各地域のコミュニティセンターで運動している受講者仲間が一堂に会し、それぞれのシンボルカラーに彩られた6チームに分かれ、全員参加でゲームをしました。

健康クラブの指導に当たるヘルシーライフ・プロジェクトのインストラクターが知恵を絞って創作した、言わば「ユニバーサルゲーム」を楽しみながら、年齢や体力を越え、優勝を目指して競いました。

今回はクラブの参加者の約半数に当たる550名のご参加をいただきました。

開会式には邑上市長、武蔵野市コミュニティ研究連絡会笹野章嘉会長もおいでになり、祝辞を頂きました。



長い歴史を誇る健康クラブ。受講者の年齢も60歳台から90歳台までと幅広く、年間の延べ参加者は約32,000人、運営は福祉公社と各コミュニティセンターとの共催である点が特徴です。地域社会の住民が身近なコミセンで実施される健康クラブに参加し、介護予防を実践しつつ、生きがいある健康長寿の日々を送り、コミセンの運営に参画するなど地域コミュニティの構成員として活動していくことが期待されています。

プログラムの進行につれ、笑いと熱気、思いやりとねぎらい、成蹊大学教職課程の実習生との世代間のふれあい等々が混然一体となり、健康クラブならではのこころよい空間が現れます。これが地域健康クラブの魅力です。

今年も交歓会の目的である、「交流して歓び合うこと」が実現され、ご参加者の心に深く刻まれたイベントとなりました。優勝した紫チーム（関前・本宿・けやきコミセン）の皆様、おめでとうございます。

💡 お役立ちナビ

ホームヘルプセンター武蔵野 直伝！ 大掃除の裏ワザ!!

今回は暮れの大掃除に使えるちょっとしたコツやアイデアをご紹介します。

部屋を清潔に保つ極意はマメに掃除をすることですが、マメに掃除するためには極力手間を省くことです。

今から少しずつ始めて、お部屋スッキリ気分爽快で、良い年を迎えましょう！

* 新聞紙で窓拭き

クシャクシャに丸めた新聞紙に水をつけ、軽くこすってガラスを拭きます。

湿っているうちに乾いた新聞紙で乾拭きするとピカピカになります。

濡れた新聞紙をちぎって、玄関たたきに撒き掃けば、ほこりがたたく掃除できます。

* じゅうたんに絡みついたゴミ取り

ゴム手袋を両手にはめて、表面をなでていくとゴミを寄せ集めることができます。

乾いたたわしでこすると、毛足の奥に入り込んだゴミも取れます。

* 網戸の掃除はスポンジ2個で

乾いたスポンジを網の裏から押さえ、もう一つを表から挟むようにポンポンたたくとほこりが落ちます。

* 小麦粉で換気扇掃除

取り外した換気扇全体に小麦粉を振り掛けます。油を吸い取り、茶色くなってきます。汚れのひどい部分はさらに小麦粉をふりかけ塗りこんで下さい。しばらくしてこすると粘土のようにして剥がせます。

* ゴム手袋の上に軍手

便器の裏側などブラシが届かない場所を徹底的に磨きたい場合、非常に効果的なテクニックです。



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26年12月16日(火)
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 在宅サービス課後見係
Tel 23-1165

年末年始の休業について

福祉公社は、平成26年12月28日(日)から、平成27年1月4日(日)まで、休業いたします。
新年は、1月5日(月)から業務を開始しますので、何とぞ、宜しく願い申し上げます。
この1年間、お引き立てを賜り、誠に有難うございました。

職員リレーコラム 第7回 《目に見えない信頼に応える》 ホームヘルプセンター武蔵野 高橋洋子

在宅サービス課のソーシャルワーカーとして入職して間もなく、担当していたご利用者が亡くなった。その方には親族がいたが、交流はなく連絡しても誰も来なかった。そこで担当ワーカーとして一晩ご遺体に付添うこととなった。生前その方をお世話していた家政婦さんと二人、寝ずに線香の番をした。段々と冷え込んでくる木造の古い家。時折、木の軋む音にびっくりしながら、今までのことを振り返り、色々なことを考えた。私の対応はこれで良かったのだろうか。親族を1人も呼ぶこともできず、その方に申し訳ない、情けないとつくづく思った。また、入職する前まで縁もゆかりもない方のなきがらに付添うとは、何とも言えない不思議な気持ちだった。そんなことをつらつらと考えながら、まだ暗い早朝に先輩看護師と交代した。少しホッとしながら家に帰り、眠ろうとしたが、全然眠れなかった。その後の密葬に参列したのは家政婦さん、担当看護師、私の三人のみだった。この出来事は、私に福祉公社サービスの深さ、たとえご利用者が見ていなくても、最後まで寄り添い信頼に応えていくことを教えてくれた。「目に見えないものが大切」とよく聞くが、福祉公社はご利用者との間で築いてきた「目には見えない信頼」をととても大切にしている。そしてそれは、何があっても守っていかなくてはならない。福祉公社の職員にならなければ関わることがなかったかもしれないご利用者の人生。そのご縁に感謝して、これからも業務に当たりたい。 ⇒ 次回は 高齢者総合センター 方波見 美穂

次号は平成27年1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/>