



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。

朝寒に菊の香しみる霜月となりました。

七五三のお祝いの親子が嬉しげに地元の神社に詣でる姿を目にするようになりました。

次世代の子供達の健やかな成長を祈るばかりです。

冬隣る季節、皆様には、どうぞ、御身お大切にご自愛ください。



### <紙面から>

はなみずき祭り	・・・ 1ページ
地域健康クラブ交歓会	
デイサービス外食会	・・・ 2ページ
児童との交流会 みどりの輪	・・・ 3ページ
お知らせ・リレーコラム	・・・ 4ページ

## 恒例 北町高齢者センター はなみずき祭り



10月17日に、はなみずき祭りを開催しました。

お陰様で 186 名もの方々にお越しいただき、ご利用者、ボランティアの皆様、地域の方々が交流し、にぎやかで楽しいひと時を持つことが出来ました。当日は朝から雨模様でしたが、ボランティアとスタッフの熱意が天に通じ、日がさす天気となりました。この5月末に 96 歳の天寿を全うされた初代所長の山崎倫子先生が光のサプライズを贈ってくださったかのようなでした。毎年恒例の手作りの粘土・手芸作品のバザー、園芸の寄せ植えも大好評でした。今年は地元の農家が丹精した新鮮な野菜を販売し、大人気でした。

倫子先生のメモリアルコーナーを設け、出版物や写真をたくさんの方々にご覧いただきました。武蔵野の福祉の功労者である先生のご功績を皆様の胸に刻んでいただけたと思います。

センター手作りの食のおもてなしも好評でした。喫茶コーナーではコーヒーとクッキーが楽しめ、厨房ではカレーライスと豚汁、おにぎり、葡萄ゼリーをご用意しました。初の試みとしてチーズの燻製を作りました。ボランティアの知恵と試作の成果で、三つ星の絶品の味でした。例年大好評のお団子は、美男美女が心を込めて焼き、400本を完売しました。

中庭ではバルーンアートおじさんとヨーヨー釣りで、子供から童心に帰った大人まで楽しめました。職員の家族も手伝うセンターのアットホームで温かな雰囲気を受けて、ご来場の関根元武蔵野市老人クラブ連合会会長は「心をこめた手作りが北町の良さね」とおっしゃっていました。



センターと言えば音楽。最後は広瀬先生のご指導による合唱です。センター全体に、心ひとつの歌声が響き渡りました。倫子先生の高齢者福祉への思いを受け継いで、今年もはなみずき祭りが無事に開催できたことを、心より感謝申し上げます。地域との関わりを大切に、今後もコミュニティアサロンとしての機能を充実させていきたいと思っております。

また1年をかけて準備に当たった多くのボランティアの皆様へ心から御礼申し上げます。皆様のお力によりセンターが円滑に運営されていることを、常に心に刻んでおります。

午後からのボランティア慰労会では、ボランティア活動 15 年表彰式をあわせて行い、月曜音楽の川田先生、火曜手芸・木曜音楽の小清水氏、厨房の瀬戸・桐澤の両氏の長年に亘るご支援に心から感謝申し上げます。今後とも宜しく願い申し上げます。





## 生涯現役！！

## 地域健康クラブ交歓会



10月28日、総合体育館メインアリーナで、第21回地域健康クラブの交歓会が開催されました。

毎週、18会場・21コースで熱心に健康作りに励んでいらっしゃる受講者の皆様551名が一堂に会し、7チームに分かれます。チームキャプテンは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です。受講者はフープ送り、ボール飛ばし、シューティングなどの競技に取り組み、優勝を目指します。成蹊大学教職課程の介護等実習学生52名もチームに入り、運営をサポートしてくれます。

交歓会＝「皆で交わって歓ぶ会」の通り、メインアリーナには白熱した競技の中にも、受講者の皆様の明朗で実に楽しげなお姿がありました。そこには、生涯現役、第二の青春の息吹きがあり、時に学生をも凌駕するエネルギーがほとばしっていました。

開会に際しては邑上市長からメッセージが届けられ、武蔵野市コミュニティ研究連絡会小餅友子会長からもご祝辞を頂戴しました。受講者の山路千代子氏は、昨年怪我で健康クラブに参加できませんでしたが、インストラクターやクラブの友人に支えられ、励まされて復帰できた感慨をこめて元気に選手宣誓をなさいました。ここにこそ、健康クラブの特長である、受講者仲間同士のヒューマンな結びつきがあります。ヘルシーライフ・プロジェクトの山本初美代表は、口々に楽しかったと言って、晴れやかに帰路に着く皆様を見送りながら、感激して涙ぐんでいました。頑張っている受講者の皆様を、大切に愛おしむ気持ちが、同プロジェクトの基本にあります。継続率84.3%、最高齢受講者97歳、平均年齢78.2歳がそれを物語っています。

団塊の世代が75歳以上になる2025年問題に対応するために、高齢者自身もその能力を最大限に活かして要介護状態になることを予防することが求められています。そのために、介護保険制度において介護予防・日常生活支援総合事業が創設され、市では10月からこの事業を実施しています。この点で1,153人の受講者を擁し、年間延べ33,144人（平成26年度）を動員する地域健康クラブは、介護予防のトップランナーと言っても過言ではない実績と内容を有しています。福祉公社は今後も地域健康クラブの発展に力を注ぎます。

優勝したピンクチーム（八幡町北ホール・本宿・吉祥寺北②コース）の皆様、おめでとうございます。受講者の皆々様、お疲れ様でした。



## ～ 高齢者総合センターサービス 秋の外食会 ～

10月21日、22日、23日、30日に秋の外食会を開催しました。野菜食、和食、中華料理の中からご希望の店をご利用者に選んでいただき、ご利用者39名、ボランティア10名が、ウキウキと出かけました。

久しぶりの外食に、皆様はいつも以上に食欲旺盛で、ボランティアや職員との会話も弾みました。「灰田勝彦の追っかけをしたのよ」、「宝塚って素敵ね～」、センターとは別の顔が垣間見えました。普段から不安感が強く、早く家に帰りたいたいと言うお気持ちの強いご利用者から「楽しかったよ。これならまた来てもいいかな…」という言葉が聞かれた時には職員は大喜び、外食会の効果を改めて実感しました。ご参加いただいた皆様、本当に有難うございました。



## わいわい がやがや 興味津々 児童との交流会

高齢者総合センター社会活動センターでは、毎年秋に児童との交流会を実施しています。

10月29日、30日に千川小学校（4年生）、大野田小学校（3年生）、武蔵野東学園小学校（3年生）の児童総勢211名が、社会活動センター講座を体験し、ご利用者と交流しました。

児童たちは興味津々で運動・芸術・文化の様々な講座を受講し、ご利用者と楽しいひと時を過ごしました。



衣装も本格的 楽しいフラダンス

付添の先生によれば、ご高齢者と時・場・目的を共有することは得難い学びの機会とのこと。学校に帰ってから、給食の時間に講座の体験談で盛り上がり、水墨画や折り紙の成果物を披露し合うなど、口々に「楽しかった」と言っていたそうです。

核家族が主たる家族構成である現在、この試みが共生社会や地域包括ケアの実現に少しでも役立てば幸いです。

## 家族介護支援教室 みどりの輪

### 「介護離職を防ぐ 仕事を諦めない介護を考えてみませんか」



高齢社会の急速な進行に伴い介護離職が社会問題となっています。厚生労働省の調査によると、平成24年の離職者は約6,729,000人、個人的理由での離職は約4,675,000人、その中で約66,000人が介護を理由としています。男女別では男性12,600人、女性53,500人、男女共に「55～59歳」での離職が最も高くなっています。そこで、みどりの輪では浴風会ケアスクール・服部安子校長を迎え、現役世代が参加しやすい10月31日土曜日に講演会を開催しました。講演は「生き甲斐もあきらめない介護を考える」というプラスアルファの価値を目指すものでした。

参加目的に十分に答えられるように、ご参加者25名に事前に今日の目的と質問を記入していただきました。講演ではその事前のアンケートをもとに、遠距離介護、親を呼び寄せること、仕事を辞めて介護に専念することを考えるとき、家のリビングに人が増えたときの気持ち、介護家族の間で役割を決めておくことの大切さ（金銭的、時間的、肉体的支援の分担など）、介護をし過ぎないことなどが強調されました。

仕事と介護を両立するポイントとして、大要、①介護を必要とする家族がいることを会社に伝える、②介護サービスを利用しプロに任せる、③専門家に何でも相談する、④家族の人間関係を良くする、⑤自分のための時間を確保するが提示されました。

ご参加者からは、「経験談を交えた講演で分かり易かった。具体的なストレス解消の仕方や家族との関係が学べた。自分の人生を大切にというポイントに共感できた。一人で悩まず専門職に相談しながら考えていく。介護未体験だが心構えができた」などのご評価を頂戴しました。

地域の高齢者介護の総合相談窓口である在宅介護支援センターは、これからも、皆様のお役に立つ実践的な企画を考えてまいります。

## ハロウィンイベント ～ 高齢者総合センターに仮装の子どもたち来訪 ～

ハロウィンが近年日本に定着して来ました。昨年に引き続き、「2015モモプロジェクトハロウィンイベント @緑町」の一環として、10月31日に仮装した可愛い子どもたち50人を迎えました。

これは子どもたちが、優しい人のつながりのある商店街を回り、地域と交流することを目指したイベントです。「まちぐるみの支え合い」を目指す地域包括ケアを深化させる点からも、子育て家庭と地域の結びつきを強める地域作りは重要なことです。ハロウィンの風習に従い、子どもたちにささやかなお菓子をふるまいましたが、今後も、地域の子どもたちの成長をまちぐるみで見守る運動に協力していきたいと考えています。



# 会社からのお知らせ

## 尊厳ある老後生活を目指す方に 老いじたく講座

～誰にでも訪れる老い 元気な時に準備しましょう～

日 時 平成 27 年 11 月 26 日 (木)

13 時 30 分から 15 時

場 所 福祉公社 1 階会議室

内 容 老いじたくの基礎知識

問合せ・申込 権利擁護センター TEL23-1165

## 地域包括ケアを推進する 第 3 回 地域ケア会議開催

日 時 平成 27 年 12 月 14 日 (月) 午後予定

場 所 高齢者総合センター

問合せ 在宅介護支援センター 江尻 TEL51-1974

～ 対象エリアは中町地区 ～

## 職員リレーコラム

### 第 18 回 < 福祉との出会い > 在宅介護支援センター 江尻 陽一

人は、人生の一時期に進路に迷い、将来に漠然とした不安を抱えながらも、何をすればいいのか、自分に何ができるのかが分からず、戸惑う日々を送ることがあるものです。私にもそのような時期がありました。ある日、たまたまテレビで見た福祉番組に衝撃を受けました。時は平成 15 年。現場は急増した要介護者に対応するべく人材の育成と確保に追われていました。当時の介護は、高齢者を抱え上げるなど力が必要な介護が行われ、しかも、第一線で活躍していたのは、ほとんど女性で、男性の介護職は極めて少数でした。私は、「ここでなら自分の力が生かせるかもしれない」、「子供の頃からの夢だった人の役に立つことができるかもしれない」と考え、早速、福祉公社の「訪問介護員養成研修 2 級課程 (現・介護職員初任者研修)」を受講し福祉専門職のスタートを切りました。当初は家事もろくにできませんでしたが、同僚や時にはご利用者やそのご家族に教わりながら少しずつできるようになりました。20 歳台の私は、ご利用者から見れば孫のような年頃でしたので、とても可愛がって頂きました。

障がいのある方にも多く関わらせて頂き、一緒にプールで泳ぐケアもありました。時に辛いこともありましたが、12 年もの間福祉の仕事が続けられ、段階的に専門資格を取得してこられたのは、皆様のお力添えがあったからです。先輩の受け売りですが、できることから少しずつ皆様に御恩返しをしていきたいと思えます。

これからも宜しく願い申し上げます。

⇒ 次回は 管理・社会活動センター 蒔田 かな子

\*10 月号 (31 号) で誤記がありました。訂正しお詫びします。1 ページ下から 6 行目 ×公益財団 ⇒ ○公益社団

編集・発行 公益財団法人 武蔵野市福祉公社

次号は平成 27 年 12 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 権利擁護センター・居宅支援係)

☎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)