

# ゆうあい ほつらいん

令和元年10月・11月号  
第273号



公益財団法人  
調布ゆうあい福祉公社  
調布市国領町3-8-1  
☎042(481)7711 FAX042(483)4378

## ケアラーを支えるグループの意見交換会報告

8月20日(火)に、「ケアラーを支えるグループの意見交換会」を、ゆうあい福祉公社(活動室1)で行い、11グループ30人の方々が参加されました。

今回は、8月に、市内全戸に配布した、「認知症高齢者等を介護するケアラー支援マップ」で紹介した、「ケアラーを支えるグループ」を対象として、

地域での活動をさらに広げるヒントを共有しようと、開催したものです。

当日は、調布市高齢者支援室、調布市社会福祉協議会等の方々も参加し、4グループに分かれて、活発な意見交換が行われました。

参加者からは、「他の団体の状況や活動について、知るこ



とができて良かった。」「改めて、グループ間での連携の重要性を実感した。」「この会の参加者で、顔の見える関係が築けると良い。」「このよ



うな会合を今後も積み重ね、他団体の活動から学ぶことで、自団体の活動を活性化していきたい。」「各団体の活動を知ること、地域の課題について考えるきっかけができた。」「同じ主旨で活動している他団体の運営方法等について、具体的な話が聞けたのは良かった。」等、好意的な声を多数いただきました。

一方で、「ケアラー支援については、社会の変化とともに、多様化していく。ケアラーが置かれている現状や、なぜ支えることが大切なのか等、基本的な認識を、多くの方々と共有できるように学習会を企画してほしい。」「支援を必要とするケアラーに、なかなか支援の手や声が届かないのは、活動するグループ共通の悩み。」「等のご意見もいただきました。

公社ではすでに、ケアラー支援として、「だれでもカフェ」や「ケアラー向け介護技術講座」など、「ケアラー支援マップ発行」等の事業を実施しています。今回頂いたご意見等を踏まえ、引き続き、地域のケアラー支援に取り組んで参ります。



## 夏まつり

夏の暑い日が続く中、今年も「ゆうあい夏祭り」を開催しました。輪投げや的当て、スーパーボールすくいをチーム対抗戦で行い、優勝チームの皆様には、手づくりの金メダルを胸にかけていただきました。

ひと休みのできるブースでは、皆さんが、かき氷かジュースを召し上がりながら、おしゃべりを楽しんでいらっしやいました。最後は、お馴染みの「東京音頭」や「炭坑節」を踊り、にぎやかなお祭りとなりました。



## 敬老会

9月には、皆様の長寿をお祝いして、「敬老会」を行いました。

百一賀、米寿、喜寿と、節目のお祝いを迎えられた方が、それぞれ2人ずつ、合計6人いらっしゃいました。

皆様のご長寿をお祈り申し上げます。

この度、百一賀をお迎えになられたお二人をご紹介します。



金子 千寿子様



山崎 静江様

## 8・9月の活動報告

### ☆来訪

- ・ぬくもりの会 (8月14日、28日、9月11日、25日)
- ・調布市民合唱団 (8月24日)
- ・柳美会 (9月4日)
- ・二胡の演奏 (9月27日)
- ・ハーモニカサークルふるさと (9月30日)

### ☆行事

- ・夏祭り (8月1日～8月7日)
- ・敬老会 (9月9日～9月14日)

## 10・11月の活動予定

### ☆行事

- ・ハロウィン (10月25日、28日、31日)
- ・ミニ運動会 (11月7日～13日)

### ☆個人ボランティア

- 7月延べ 40名
  - 8月延べ 27名
- 皆様のご協力ありがとうございました。

### ☆お礼

タオルのご寄附、ありがとうございました。引き続きタオルのご寄附をお願い致します。





## 地域包括支援センター ゆうあいより

### ■認知症サポーター養成講座 国領児童館にて開催■

8月21日（水）、国領児童館学童クラブに入会している小学1～4年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催し、19名の参加がありました。

対象の児童でもわかりやすいように、絵や図を使いながら、認知症が脳の病気であることを解説し、後半は、寸劇を見た後で、「認知症の高齢者が困っている様子の時、どのように声をかけをすればよいか」みんなで考えてみました。

参加した児童からは、「認知症の家族との接し方が分かったので参加してよかった」ととても印象的な感想がありました。



### ■広報協力員研修の報告■

ゆうあいエリアにいる、7名の広報協力員の研修を行いました。8月29日（木）市内の看護小規模多機能型居宅介護「ケアホーム希望（のぞみ）」を見学いたしました。

医療ケアが必要な方が、在宅介護を継続するのに利用できる介護サービスの一つです。利用対象、どのような支援が受けられるか等、たくさんの事例を映像で見ながら説明を受けることが出来たことで、参加された広報協力員からは興味深く質問され、「とても勉強になった。」との感想がありました。



今回の通信では「日本版BPSDケアプログラム」について  
報告します  
(以下東京都福祉保健局の『とうきょう認知症ナビ』より引用)

ぷちぽあん  
通信

東京都では、認知症対策の一環として、(公財) 東京都医学総合研究所と協働で、スウェーデンのケアプログラムをもとに、日本版BPSD※1ケアプログラムを開発し、介護保険事業所や地域において、認知症ケアの質の向上のための取組を推進しています。これは、ケアに関わる担当者の情報共有や、一貫したケアの提供をサポートするプログラムで、手順としては、①NPI※2評価尺度を用いたBPSDの「観察・評価」、②「背景要因（ニーズ）の分析」、③ニーズを踏まえた「ケア計画」の策定、④計画に基づくケアの「実行」の4つのステップを繰り返しながら、症状の改善を図っていきます。

- ※1 BPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia)  
認知症患者に頻繁に見られる知覚、思考内容、気分、行動の障害の兆候。不安、うつ、怒りっぽさ、幻覚、妄想、徘徊など。
- ※2 NPI (Neuropsychiatric Inventory)  
BPSDの評価において国際的に広く使われており、妄想、幻覚、興奮、うつ、不安、多幸、無関心、脱抑制、易怒性、異常行動、夜間行動、食行動の項目について、それぞれ頻度、重症度を評価。

ぷちぽあんでも、このケアプログラムに取り組み始めました。利用者皆さんの安心に繋がるとともに、ケアスタッフ一同が、ケアの根拠や認識を一つにし、検討サイクルを持つ等、その有用性を実感しています。

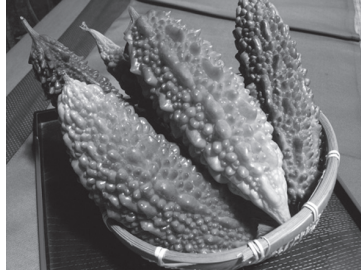
更に詳しくお知りになりたい方は、東京都の公式サイト『とうきょう認知症ナビ』から、確認することができますので、ぜひご利用下さい。

## グリーンクラブ通信

### ◆活動報告

毎月2回、公社玄関前の花壇やプランターの花の手入れをしています。今年も、夏の暑さを涼しげに演出する「ゴーヤのカーテン」や、ひまわりを植えました。

今年は、梅雨明けが遅く、成長が心配されたところでしたが、見事なゴーヤと、大輪のひまわりを見ることができました。



### ゴーヤの簡単レシピ

ゴーヤの苦味を抑え、簡単に作れるレシピを、グリーンクラブのメンバーが紹介します。

#### 【ゴーヤの胡麻和え】

##### 材料

・ゴーヤ・・・1本(200g)  
※横半分に切り、種を取り除く。  
・すりごま・・・大さじ3

##### A

・砂糖・・・大さじ3  
・白だし醤油・・・大さじ1  
(なければ、醤油を大さじ2分

の1程度)

※Aの調味料は、ボールに入れて混ぜておく。

##### 作り方

- ①ゴーヤを薄切りにする(厚く切ると苦味が残る)。
- ②鍋に水を入れ火にかけて、沸騰したらゴーヤを入れ、2分程度茹でる(固めに茹でる)。
- ③ザルにあげ、水をかけて冷やし、硬く絞る。
- ④Aを入れたボールに、③を入れてよくあえれば出来上がり。

#### 【ゴーヤの調味酢漬け】

##### 材料

・ゴーヤ100g(種を取り除く)  
・キュウリ・・・1本  
・大根・・・5cm位  
・しょうが・・・少々(無くても可)  
・調味酢(市販のもの)

##### 作り方

- ①ゴーヤは、薄切りにする。
  - ②キュウリは、輪切りにする。
  - ③大根は皮を剥き、できるだけ薄いいちよう切りにする。
  - ④すべての野菜を容器に入れ、調味酢をひたひたに入れて冷蔵庫で2〜3時間冷やしたら、出来上がり。
- ※キャベツや、ミニトマトと一緒に入れても美味しいです。

## 会員交流事業のご案内

利用会員、協力会員、賛助会員の交流を目的に「会員交流事業」を左記の日程で行います。数多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【日時】 11月5日(火)

午前10時30分〜午後1時

【会場】 深大寺

【内容】 深大寺散策と昼食会

【定員】 30人(申し込み順)

【参加費】 500円

昼食代につきましては別途ご負担いただきます。

【申込み】 住民参加推進係

## 出張版協力会員説明会の報告

8月30日(金)午後1時30分から、菊野台地域福祉センターで、協力会員説明会を開催しました。当日は4人の参加がありました。公社では、出張版協力会員説明会にあわせ協力会員サロンを開催しています。

数多くの協力会員の皆さんにご参加いただき、活動での困りごとや、感じたことなどを語り合える、交流の場にしたと考えています。ご参加をお待ちしております。

## 男性のための料理講座 自主グループ「だいいんの会」 が東京都の取材を受けました

7月13日(土)に、公社が生きがい介護予防事業として開催した、「男性のための料理講座」を受講し、その後、自主的に活動をされておられる方々のグループ「だいいんの会」が、東京都福祉保健局のウェブサイトに「東京ホームタウンプロジェクト」から、「東京まちかど通信」の『わたしの時間』という企画で、取材を受けました。取材を受けた時の模様は、今後掲載される予定です。「東京都わたしの時間」で検索するとご覧頂けます。





## 「ちよこつとさん」を 「活用下さい」

「玄関の電球が切れてしまっ  
たが、高い場所にあるので取り  
換えが大変。」「天袋に入って  
いる布団を下したいができな  
い。」など、ちよこつとしたこと  
ですが一人住まいでできずに  
困ったことはありませんか？

そのような時は、「ちよこつ  
とさん」をご利用下さい。

「ちよこつとさん」は、65歳  
以上の一人暮らしの方や高齢者  
のみ世帯の方を対象に、地域の  
登録ボランティアが身の回りの  
ちよこつとしたお困りごとをお手  
伝いするサービスです。

30分程度で行える内容で1回  
300円のご利用料です。

### 【利用事例】

カーペットの交換（夏用から  
冬用へ）・家電の使い方の説明  
・衣服の繕い・壁かけ時計の電  
池の交換・テーブルやベッド等  
の家具の移動・すだれやカーテ  
ンの取り付け、取り外し・エア  
コンフィーターのほこり取り

### 【対応できないこと】

掃除や買い物、ゴミ捨てなど  
の継続性のあること、電化製品

の修理などの専門性の必要なこ  
と、緊急性のあること、大きく  
重い家具の移動等のボランティア  
アでは困難なこと。

お困りごとが、ちよこつとさ  
んの対象になるか迷われた際  
は、お気軽にご相談ください。

もし、ちよこつとさんの対象  
にならない場合も、一緒に、  
解決策を考えさせていただきます。

月々金曜日の午前9時～午後  
5時まで受け付け、提供してい  
ます。

### 【問い合わせ】

住民参加推進係

☎042(481)7711



## 新人紹介

### ■地域包括支援センター係



しまき あい  
島木 愛

ご縁があり、7月よりお世話  
になっております。職員や地域  
の方々がみなさん温かく、気にか  
けて明るく声をかけて下さつ  
たり、丁寧に教えて下さるので、  
とても嬉しく思っています。

早く地域の皆さんの顔と名前  
を覚え、少しでも皆さんのお役  
にたてるようになりたいと思っ  
ています。これからどうぞぞよ  
ろしくお願いいたします。

### ■住民参加推進係



よしだ ふみひこ  
吉田 史彦

これまで調理の仕事に40数年  
関わってきました。最近、介護  
をするようになり勉強を兼ね、

### ■管理係



たきせ たくま  
滝瀬 拓麻

前職では約8年間、化学品  
メーカーの総務部で勤務してい  
ました。私の祖父母がデイサー  
ビスを利用し始めたのをきっかけ  
に福祉業界に興味を持ち始め  
ました。

今までと業界は全く違いますが、  
前職で培った知識・経験を  
生かしつつ、一日でも早く戦力  
となれるよう精進して行きたい  
と思います。

「礼儀正しく、謙虚に、誠実に」  
をモットーに業務に取り組んで  
いきたいと思っています。

公社で勤務することになりました。  
これまで一人での作業でした  
ので、調理場での共同作業に  
最初は戸惑いましたが、職員・  
協力会員の皆様方が親切にご指  
導くださり、楽しく仕事をして  
います。今後、仕事を通してで  
きる限りの社会貢献をしたいと  
思っています。

## 男性のための料理講座 参加者募集

管理栄養士を講師に、包丁の使い方からおもてなし料理まで、介護予防の観点から楽しく料理を学ぶ教室です。全5回のコースで行います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【日時】①11月13日(水)・②22日(金)・③27日(水)・④12月4日(水)・⑤11日(水)  
午前9時30分～午後2時

【会場】調布市市民プラザあくろす調理室(国領町2-15-15)

【対象】概ね55歳以上の男性  
【講師】斉藤由紀子氏(管理栄養士)

【定員】12人(申込順)  
【参加費】5,000円(食材費)  
【申込み・問い合わせ】  
住民参加推進係

☎042(481)7711



## フォークダンス講座 参加者募集

フォークダンスは、シンプルなステップで、みんなが手と手を取り合い、一体感を感じ合うことのできる、魅力的なダンスです。

そんなフォークダンスを基礎から学び、5年後・10年後も、現在の健康を維持しつつ、気持ちの活性化を目指しませんか？

講座は全4回で、詳細は左記のとおりです。皆様のご参加を、心よりお待ちしております。

【日時】①11月2日(土)・②9日(土)・③16日(土)・④22日(金)  
全日程とも午前10時～11時30分  
【会場】総合福祉センター2階201～203会議室

【対象】市内在住の概ね55歳以上で、フォークダンス初心者の方。全日程、参加できる方。  
【講師】守屋和子氏(調布フォークダンス連盟 会長)

【定員】15人(申込み順)  
【参加費】1,500円  
【申込み・問い合わせ】  
住民参加推進係

☎042(481)7711

## 協力会員向けの 健康診断のお知らせ

毎年公社では、協力会員の皆さんに、健康診断の機会を提供しています。

皆さんの健康は、利用会員の方々の願いでもあります。ぜひ受診されますようお願い申し上げます。

詳細は左記のとおりです。

【期間】11月5日～11月29日

【日時】期間内の火曜日、水曜日、金曜日  
①9時15分～  
②10時15分～

【定員】各回申込み順1人  
【対象】協力会員

【場所】はすだ内科・循環器内科クリニック(調布市国領町3-1-38ココスクエア2階)

【検査項目】身体検査・視力検査・聴力検査・胸部X線・血圧測定・尿検査・貧血検査・肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・心電図検査

【費用】無料  
【申込締切】10月23日(水)まで  
【申込み・問い合わせ】  
住民参加推進係

☎042(481)7711

## 食事サービスキャンセル 時間変更のお知らせ

食事サービスの無料キャンセル受付時間が、左記のとおりに変更されました。

この時間までに、ご連絡を頂ければキャンセル代は無料ですが、時間を過ぎてからのご連絡については、キャンセル代が発生しますので、ご注意ください。

変更前：前日の午前10時  
変更後：前日の午後4時

【問い合わせ】  
住民参加推進係

☎042(481)7711

### ご寄附ありがとうございます

武安 眞珠様 1万円  
匿名 1万2603円  
匿名 3千円  
匿名 タオル10枚

会員状況(令和元年8月末現在)

○利用会員 291世帯(370人)  
○協力会員 283人  
○賛助会員 個人210人  
法人 9団体