

ゆうあい ほっとらいん

令和元年12月・令和2年1月号
第274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

第30回 福祉講演会

これからの地域共生社会とは

～誰もが住みやすいと思える調布を目指して～

『助け合い見える化チャート』を使って、調布のまちの“助け合い力”を評価してみませんか?



講師

しみず けいこ
清水 肇子氏

公益財団法人 さわやか福祉財団 理事長



講師（プロフィール）

さわやか福祉推進センター（現公益財団法人さわやか福祉財団）の創立時から参加。情報誌『さあ、言おう』編集長、常務理事事務局長を経て、平成26年7月から同財団の理事長に就任。超高齢社会、成熟社会における新しい支え合いの形、ふれあいにあふれ、誰もがいきいきと輝ける社会システムづくりを提言、全国で実践中。地域包括ケアシステム構築における広域的な支援のあり方に関する検討会委員等、厚生労働省の各種検討委員会の委員を歴任。

日時

令和2年1月26日（日）

午後1時30分～3時

会場

調布市グリーンホール 小ホール

定員

200名（申込み順、参加費無料）

手話通訳・要約筆記もあります。

申込み

（公財）調布ゆうあい福祉公社

TEL:042-481-7711 FAX:042-483-4378

*電話又はFAXでお申し込みください。

※申込み締め切りは、令和2年1月15日（水）まで

※申込み用紙は公社ホームページに掲載有

主催

（公財）調布ゆうあい福祉公社

後援

調布市、調布市医師会、調布市自治会連合協議会、調布市老人クラブ連合会、調布市民生児童委員協議会、調布市社会福祉協議会、多摩南部成年後見センター、国際ソロブチミスト東京ー調布

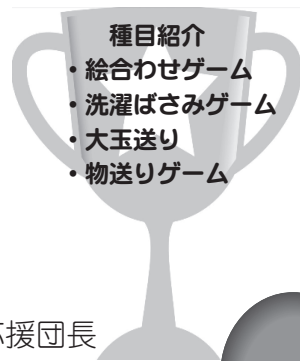


台風による強風に折れず
公社の花壇に咲いた皇帝ダリア

さる10月12日（土）は、史上最凶とも言われる台風19号の暴風雨を物ともせず、公社の各サービスは、皆様のご協力により、滞りなく実施できました。とりわけ食事サービスは、協会の方々の、普段にも増した絶大なご尽力によりおかげさまで、利用会員の皆様に、つつがなく配食ができました。当日は、自発的に応援参加してくださる協会員もおられ、平時より早く調理し、極力前倒しで配達を終えることができました。ご尽力いただいた協会の皆様、ありがとうございました。

台風19号の
サービス提供について
（御礼）

目 二 運 動 会



デイサービスセンターより

こんにちは



今年も運動会を開催いたしました。紅白に分かれて職員が応援団長となり応援合戦から開始です。競技種目は座ったままでも行える①絵合わせゲーム②洗濯ばさみゲーム③大玉送り④物送りゲームの4種目。日頃の機能訓練や体操の成果が表れ、みなさん素早い動きと大きな声援でキラキラ目を輝かせて楽しんでいらっしゃいました。



9～11月の活動報告

☆来訪

- ・柳美会 (9月4日)
- ・ぬくもりの会(9月11日、25日、10月9日、23日、11月13日、27日)
- ・二胡演奏 松前さん(9月27日、11月25日)
- ・ハーモニカサークル「ふるさと」(9月30日)
- ・オカリナ演奏 児玉さん
- ・ギター演奏 山崎さん (10月23日)
- ・スマイルハッピー (11月18日)
- ・民謡 近藤さん (11月22日)

☆避難訓練 (10月9日・11月7日)

- ・敬老会 (9月9日～14日)
- ・ハロウィン (10月25日・28日・31日)
- ・ミニ運動会 (11月8日～14日)

12・1月の活動予定

☆来訪

- ・おたっしやーず (12月13日)
- ・ぬくもりの会(12月11日、25日、1月8日、22日)

☆行事

- ・忘年会
- ・新年会

ハロウィン



今年もハロウィンパーティーを開催しました。仮装したご利用者の皆様がお互いに顔を見合せて笑い合ったり、鏡で自分の姿を見て笑ったり・・・。笑顔と笑い声が絶えない素敵なパーティーになりました。



☆個人ボランティア

9月延べ 34名
 10月延べ 33名
 皆様のご協力ありがとうございました。

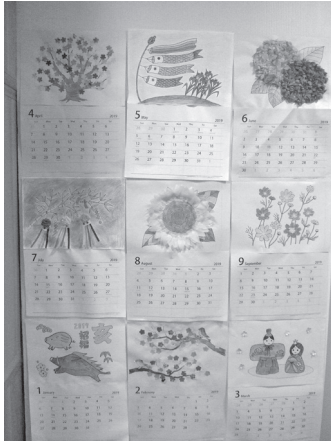
☆お礼

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

ぷちぽあん通信

『令和』の新しい時代になり、今年も一年お世話になりました。皆さんにとっては何のような一年でしたでしょうか。少し早いですか、来年もよろしくお願い致します。

さて、ぷちぽあんでは活動の一環で毎月カレンダーの製作をしています。色とりどりで、立体的なものもあります。カレンダーはぷちぽあんの外にある掲示板にも貼り、ご近所の皆さまにも見て頂いています。また、ぷちぽあん用の大きなカレンダーは部屋に飾ってありますので、ご来所された際にはぜひご覧ください。



また、12月はクリスマス会があり、毎年プレゼントを自分たちで工夫して製作しています。今回は、『ビーズのストラップ』です。カバンや鍵などに付けておしゃれ度アップして頂けます。

新しいボランティアが加わりましたので、ご紹介します。水曜日のウエルカムドリンクに小島とよ子さん、火曜日午後の業務補助に阿部敏明さんです。

なお、木曜日のウエルカムドリンクのボランティアも引き続き、募集しています。詳細はぷちぽあんまで。

6ページに年末年始の営業日記載してあります。今回は9日間もお休みになります。皆さま良いお年をお迎えください。

☎ 03 (3483) 1681

「報告」地域包括支援センター受託事業者候補選定プロポーザルに参加しました

すでに、調布市のホームページでも公表されておりますが、調布市において地域包括支援センターの委託事業者選定に向けたプロポーザルが行われ、地域包括支援センターゆうあいも応募しました。6月に応募、一次書類審査、二次プレゼンテーション審査を受け、9月18日に結果通知をいただき、来年度以降も継続して地域包括支援センター業務を受託させていただきますことになりました。担当地域については一部変更はありますが、今後も、地域の皆様とのかかわりを大切にしながら取り組んでまいります。

介護サービス情報の公表への取組

会社では、支援の質の向上を目指し、「介護サービス情報の公表制度」に、取組んでいます。

この制度は、ご利用者の皆様や、そのご家族等が介護サービスを利用される際に、サービス事業所や施設を、適切に選択する一助となるもので、サービス内容や事業所等の運営状況などを、インターネット上の、「介護サービス情報公表システム」で公表し、閲覧できるようにするものです。

公社の実施している、居宅介護支援・訪問介護・通所介護の三事業も、閲覧ができます。ご覧ください。



(問合)
地域包括支援センター
ゆうあい
☎ 481-4973



介護教室の報告

9月19日(木)・26日(木)の両日、「高齢期の過ごし方」をテーマに介護教室を開催しました。

今年度は、「ふれあいの家国領」で開催しました。両日とも30人を超える参加者となりました。

9月19日(木)は、東京慈恵会医科大学大学院の櫻井教授に、「生活に取り入れたい運動習慣と社会参加」について、講義いただきました。

講義では、「人と人とのつながり」や、「地域社会でのつながり」が、介護予防につながる事や、レクリエーションを交えて共生社会の必要性について学びました。

9月26日(木)は、おぎもと内科クリニックの荻本先生に、「高齢期の身体特徴と生活習慣からの疾病」について講義いただきました。

講義では、高齢期から発症しやすい疾病や、健康を維持するための具体的な生活習慣の改善方法について、学びました。先生は、食事や運動の重要性とともに、人との交流の大切さを強調されました。

両先生が、介護予防のキーワードとして上げたのは、「きょうよう」です。これは、生活の「教養」と、「今日の用事」の「今日用」を掛けた言葉で、外出し、地域とつながりを持つことが、重要な介護予防になることを示しています。

講義終了後、ソフィア訪問看護ステーションのご協力で、参加された方々の血管年齢の測定を行いました。



10の筋力トレーニング体験会の報告

10月16日(水)に、調布市が推奨する10の筋力トレーニング

の体験会をくすのきアパート1号棟集会所で開催いたしました。

当日は、地域の方々、30人弱の参加があり、トレーニングの初級コースから、中級コースまでを体験していただきました。

介護教室で、講師を勤めていただいた、東京慈恵会医科大学大学院の櫻井教授にも見学していただき、アドバイスもいただきました。

トレーニングの体験終了後は、参加された皆さんで意見交換を行いました。

「皆さんで、一緒に10の筋力トレーニングをやるのは楽しい」、「持続してやれる機会があるといい」、「だれでもカフェに参加し、そこでやっている」



「回改めて運動不足を痛感した」、など多くの意見が出て、参加者の顔合わせの良い機会になりました。

今回の体験会が、皆さんの興味や関心を惹き付け、地域においても、10の筋力トレーニングに取り組むグループ活動が、根付くことを期待しています。

皆さんで10の筋力トレーニングを行い、年齢に負けない体力



づくりを一緒にしていきませんか。体験会もいつでも承りますので、興味のある方はご連絡お待ちしております。



令和元年度調布市市政功労者の報告

今年、10人の協力会員の力が調布市市政功労者の表彰を受けられましたのでご紹介します。

功労名：社会福祉功労（50音順）
 榎本和子様 小林邦子様
 斉田国子様 玉置小夜子様
 長田秀子様 森田通子様
 山口由美子様 山崎昭様
 山崎早智子様 横山照子様
 このたびは受賞おめでとうございました。



表彰式に出席された皆様
 左から斉田国子さん、小林邦子様、山口由美子さん、山崎早智子さん、榎本和子さん、横山照子様、玉置小夜子さん

代表して4人の方からお声を頂きました。

斉田国子さん

昨年、体調不良のため活動を中止した期間もありましたが、おなかまさんや職員の方から声をかけてもらうことで再開することができました。今は元気に活動に参加することができ、感謝しています。

横山照子さん

ささやかな社会参加という気持ちで活動しています。

以前ホームヘルプ活動をしていたときは、高齢であっても、しっかりとした生き方をされている方、趣味をたくさん持っている方と会う機会があり、自分の生き方の参考になりました。今は食事配達のみですが利用者の方から「久しぶりね」「ありがとう」と声をかけられた時、とてもうれしく思います。人は人と助け合いながら生きているということを実感しています。

玉置小夜子さん

仕事を辞めて、時間に余裕ができたとき、知り合いから、スパーで声をかけられたことが活動を始めたきっかけでした。車の運転免許がなくても、配達活動ができるとは思いませんでした。配達の際は、ご自宅のなかまで入る機会も多くありますが、工夫しながら生活されている様子を目の当たりにし、自分の親の介護に参考になることがありました。勉強になることが多く楽しく活動しています。

長田秀子さん

「私がもらっているのかしら」という気持ちです。

ゆうあいの活動は、デイのウエルカムドリンクから。友人に誘われたのがきっかけでした。その後、協力会員の活動も始めました。「気になることはやってみる」その思いが今につながっている気がします。やらなきゃと思ったことはないです。いろいろな方に関わることで、学ぶことが多いです。また、自分を見つめ直すきっかけをもらって感謝しています。

認知症サポーター フォロワーアップ講座 報告

10月5日（土）調布市総合福祉センター2階において、『認知症の方の世界を知ろう』をテーマにフォロワーアップ講座が開催されました。

聖徳大学心理・福祉学部心理学の北村世都准教授を講師に、認知症に関する講義の他、2種類のグループワークを通して、実際に認知症の方が感じる世界を体感する2時間の講座でした。

当日は、26人の市民の方が参加され、今後の地域活動に役立つとの声を多く戴きました。



第2回ちようふ高齢者 応援大会のご案内

「高齢者」をテーマに、調布市内の医療・福祉の各種専門職が協働で、市民や各種医療・福祉職の皆様へ学びの場を提供する目的で、第2回ちようふ応援大会を開催します。

公社も、パネル展示や、食事サービスの試食会への参加を行いますので、ぜひご来場ください。

【日時】 令和2年1月12日(日)
午前10時～午後4時50分
受付午前9時45分
(出入り自由)

【会場】 調布市文化会館たづくり12階大会議場

【主催】 ちようふ高齢者応援会
【参加費】 無料

だれでもカフェ案内

12月22日(日) 12時から、ゆうあい福祉公社で、本年最後のだれでもカフェを開催します。職員、ボランティアさんによるハンドベル演奏を行います。是非ご参加ください。

令和元年度 年末年始の営業状況について

事業/日	12/28 土	12/29 日	12/30 月	12/31 火	1/1 水	1/2 木	1/3 金	1/4 土	1/5 日	6日以降通常営業
食事サービス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
ホームヘルプサービス	○	×	×	×	×	×	×	○	○	
ちょこっとさん	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
国領高齢者在宅サービスセンター	○	×	×	×	×	×	×	○	×	
地域包括支援センターゆうあい	○	×	×	×	×	×	×	○	×	
居宅介護支援事業所	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
訪問介護事業所	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
デイサービスぶちばあん	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

※訪問介護事業所については、12/29～1/3 電話受付なし(事前予定分のみ訪問実施いたします)

協力会員定例研修会 「コミュニケーション キルアップ研修」「傾聴 を学ぼう」報告

9月27日(金) 日本傾聴ボランティア協会理事長の鈴木絹英先生を講師に招き、「傾聴」の基本について学びました。参加者からは、「これから様々な場面で活用できる有意義な研修だった。」「傾聴がこれ程難しいとは、思わなかった。」「待つ事の大切さが学べた。」等の感想がありました。

会員交流事業の報告

今年も利用・協力・賛助会員のみなさまの交流を目的に11月5日(火)に深大寺にて境内の散策と昼食会を実施し、12人が参加されました。

当日は、深大寺散策マップに沿って境内を歩き、「釈迦堂」で開催されている特別拝観の鑑賞もしました。その後「門前そば」で新そばや甘味を食べながら交流しました。

参加者の方からは、「久しぶりの深大寺で清々しく、参加し

て良かったです」「初めて会う会員さんもいて、楽しく話すことができて良かった」などの声がありました。



ご寄附ありがとうございます

小林 昭子様 5千円
大部 洋子様 大皿3枚
湯呑茶碗セット9客
匿名 ポータブルトイレ
匿名 歩行器
匿名 タオル31枚
匿名 ふきん24枚

会員状況(令和元年10月末現在)
○利用会員 287世帯(363人)
○協力会員 286人
○賛助会員 個人226人
法人 9団体