

# ゆうあい ほっとらいん

令和2年2月・3月号  
第275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

## 協力会員として、あなたの”出番”を待ってます

### 第42回福祉まつりボランティア

11月30日(土)『第42回調布市福祉まつり』に公社も参加し、公社で展開している事業や活動について宣伝を行いました。当日は、5名の協力会員の皆さんにお手伝いいただき、子ども向けには折り紙やぬり絵を、親御さんや中高年の方々向けにはハンドマッサージを行いました。70名近い来場者で賑わい、ブースは盛況を博しました。



### 第12回国領わいわいまつりの寸劇

11月17日(日)国領小学校で、『第12回国領わいわいまつり』が開催されました。このおまつりでは、毎年、公社の住民参加型サービスの宣伝を行っています。今回も、3名の協力会員のご協力により、会員活動を15分間の寸劇で説明し、会員募集の宣伝を行いました。当日は、晴天にも恵まれ、大勢の皆さんに、楽しい宣伝をすることができました。



### おなかまさんの作品展

11月24日(日)～12月8日(日)の間で、おなかまランナー(食事サービスの協力会員)の皆さんによる、絵画や俳句・書などの『作品展』を、公社で開催しました。



これまで同様、今回もまた、趣向を凝らした力作が多数展示され、普段は殺風景な公社の廊下も、賑やかに華やいた雰囲気になりました。

### 京王駅伝フェスティバル2019の参加

おなかまランナー有志の呼びかけで募った、公社の選抜チームが11月17日(日)、味の素スタジアムで行われた『京王駅伝フェスティバル』に参加しました。当日は、大勢の協力会員も応援に駆けつけ、熱い声援を送りました。協力会員2名と公社の職員2名、計4名が、1人5キロずつ、計20キロのコースを、「ゆうあいお弁当ゼッケン」の襷をつなぎ、完走しました。



チーム名は、「おいしいお弁当はゆうあい」。順位は、参加498チーム中、419位でした。皆さん、お疲れさまでした。



クリスマス

今年もゆうあいクリスマスパーティーを開催しました。活動で製作したクリスマスツリーを廊下に飾り、パーティーではご利用者様も職員もサンタやトナカイに仮装してゲームを楽しみ、皆さん笑顔いっぱいひときわ嬉しかった。



令和最初の忘年会。今年も皆さんで、たくさん笑い、次の年に備えました。新しい年はねずみ年。一からスタートの年です。

忘年会



来訪ボランティア

センターでは一年を通して様々な来訪ボランティアの方々をお迎えしています。今回はアロハ・オタツシヤーズの皆さんをご紹介します。ハワイアン風の素敵な曲とクリスマスソングの演奏に合わせ、ご利用者の皆さんと一緒に楽しく歌いました。皆さんの笑顔と優しい音色に包まれた、素敵な時間となりました。



12月1月の活動報告

☆来訪

・アロハ・オタツシヤーズ (12月13日)

・ダンススタンド (12月14日)

・二胡演奏 松前さん (12月16日)

・わかば会 (12月17日)

・ぬくもりの会 (12月11日、25日、1月22日)

・わらべ太鼓 (1月18日)

☆行事

・忘年会 (12月20日～26日)

・新年会 (1月4日～10日)

・二胡演奏 松前さん (2月1日～29日)

・ぬくもりの会 (2月下旬)

・作品展

・ひなまつり

☆個人ボランティア

11月延べ 38名

12月延べ 36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。

## 『家族会アンケート』ご協力ありがとうございました

ぷちぽあんでは、年に2回家族会を開催しています。今回は、家族会についてのアンケート結果をご報告します。

多くのご家族がアンケートに回答を寄せ（回収率70%）、忌憚のないご意見をいただくことができました。ご協力に感謝申し上げます。

アンケートの結果から、ぷちぽあんの家族会について、知っている方は多いけれど、参加したことのない方が多く、その理由として、日程の調整が難しいことが多く上げられていました。

ご親族の介護があり、ご自宅を空けることが難しい、といったご事情を訴える方や、家族会への参加は難しいけれど、ぷちぽあんの見学はしてみたい、といったご意見もいただきました。

## ぷちぽあん通信



また、他のご家族との交流や意見交換、認知症に関する情報提供の場として、家族会に期待する声も寄せられました。

なかでも、ぷちぽあんでのご家族の様子が知りたいというご意見が、多くありました。見学のご要望は、いつでもお受けします。調整をしますので、遠慮なくお申し付けください。

お忙しい中、アンケートにご協力いただいた皆様には、この場を持ちまして、厚く御礼申し上げます。また、いただいたご意見等につきましましては、今後の家族会の活動に生かして参りたいと考えます。

## 『手作りひな人形』の紹介

ぷちぽあんに保管してある和紙をコピーして、ご利用者の皆さんと、ひな人形を作りました。可愛らしい笑顔のひな人形ができ、ご自宅に飾り楽しんでおられる方もいらっしゃいます。



2月、3月とまだまだ寒い時期ではありますが、皆さま体調にはご注意ください。

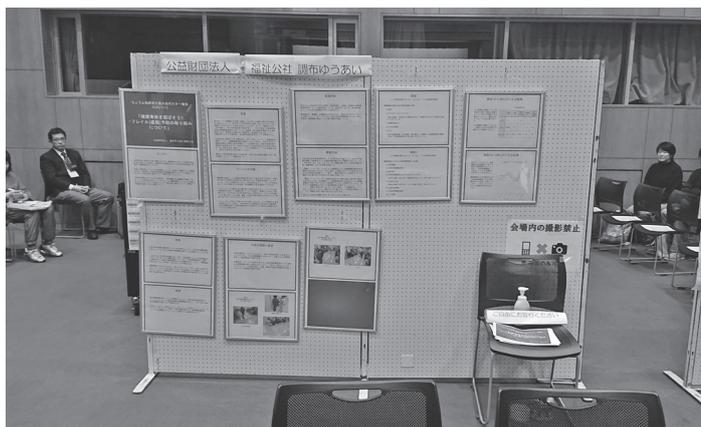
## 調査研究開発事業 「介護予防・フレイル 予防調査」の報告

公社では、フレイル予防の取り組みとして、平成29年度から、介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービス（市基準）を實踐し、定期的にサービスマスターの体力測定を行っています。

今回、このデータと、利用者の皆さんにご協力いただいたアンケート調査の結果を基に、公社独自の「介護予防・フレイル予防調査」を取りまとめ、1月12日（日）に、調布市たづくりで開催した「ちょうふ高齢者応援大会」で、報告しました。

報告の主な内容は、当該サービスの利用が、運動機能の向上と、全体的な健康感の高揚につながったことでした。併せて、アンケート調査で、利用者の皆さんから寄せられた、次のようなご意見、感想も紹介しました。

- ・ 電車に乗り、新宿などにも出かけられるようになりました。
- ・ 外出が出来るようになった。
- ・ 足の痛みが治まり、皆さんとお会いする楽しみができました。



- ・ ツエを止めた。
- ・ 以前は、100m歩くのがやっとでした。現在は、スイスイと歩けるようになりました。体力だめしで、友人と旅行に出かけましたが、足の痛みもなく、快適な旅行ができて、自分でもびっくり、感動しました。
- ・ 以前より確実に、体力が付いたように思います。バスの乗り降りも、家事もできています。
- ・ 何事も、前向きに考えられるようになり、楽しく過ごせています。

## 第二回 地域ケア会議

11月22日にあくろすホールで、第二回地域ケア会議を開催しました。

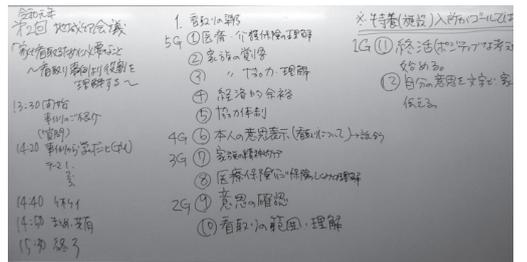
今回は、「家で看取るために必要なこと」看取り事例より、役割を理解する」というテーマで、実際にご自宅で、ご主人の看取りをされたご経験をお持ちの、松下様をお招きし、そのご体験を伺いました。

松下様は、自宅での介護を決意され、ご家族・介護支援事業者・医療が連携して在宅療養を行い、ご本人が、最期まで笑顔で過ごし、「平穏死」を迎えることができるように努めました。

「看取り」を終えた後は、喪失感や追憶の想いで落ち込む時期もありましたが、ボランティア活動など社会参加を行う中



で、「受容」ができるようになった。このよう



な松下様のご体験を伺った後に、介護サービス、民業所、児童委員、自治会、老人会、サロン等の参加者がグループワークを行い、看取りに必要な社会資源や準備、支援等について検討しました。

看取りの準備では、「介護・医療保険の理解や家族の覚悟、協力体制、本人の意思表示が必要」との意見が数多く出ました。

グループワークでは、皆さんの実経験や具体的な事例も交え、白熱した話し合いができました。参加された方々からは、「在宅で看取る覚悟や、条件の整備について改めて考える良い機会になった」「経験者からの実体験が聞けたのは、大変有意義だった」等の声をいただきました。

## 地域包括支援センター ゆうあいより

「みまもっと」PR活動を  
ご紹介

調布市見守りネットワーク、愛称「みまもっと」は、皆さんが、近所にお住いのご高齢者などの様子を、「心配だなあ」と感じた時、地域包括支援センターに相談ができるサービスです。

このサービスを、多くの方々を知っていただくために、包括の職員が、ボランティアの広報協力員やイメージキャラクターの「みまもっとん」と、次のようなイベントに参加したのでご紹介します。

11月17日(日)  
第12回 国領わいわいまつり2019

専用ブースで来場者に、「みまもっとん」の塗り絵や、バルーンアートを配布しました。「みまもっとん」がティッシュ配りで会場を練り歩くと、小さなお子さんから高齢者まで、大勢の方が受け取って行かれました。また、舞台では地域の方々と一緒に、「みまもっと体操」を行いました。



11月23日(土) 菊野台地区  
地域のつどい

ここでも専用ブースで、塗り絵や折り紙、バルーンアートを配布しました。

また、認知症予防の脳トレ体験コーナーを設け、大勢の方にチャレンジしていただきました。舞台では「みまもっとん



「人形を使つてのPRが、皆さんの注目を集め、好評を博しました。

## フォークダンス講座の報告

今年度も、生きがい介護予防の一助として、11月2日から毎週1回、計4回にわたり『フォークダンス講座』を実施しました。今回は、8名の受講生が、修了証を受領しました。

講師の守屋和子先生の、丁寧で受講生を楽しませる教え方と、ゆうあいフォークダンス友の会のメンバー皆さんの親切な対応は、たいへん好評でした。受講生も、フォークダンスで心身ともに、リフレッシュした様子でした。

最初は控え目だった皆さんも、講座の回数が重なるごとに、笑顔や笑い声が多くなり、あっという間の4回でした。



## ゆうあいフォークダンス友の会「クリスマスチャリティーパーティー」報告

公社が実施する『フォークダンス講座』の修了生を中心に結成された自主グループ、ゆうあいフォークダンス友の会が、12月26日(木)に、調布市文化会館たづくりむらさきホールで、『クリスマスチャリティーパーティー』を開催しました。

自主グループでも指導をされておられる守屋先生をはじめ、メンバーの方々が、華やかな衣装を身にまとい、華麗なダンスを披露して、楽しいひと時を過ごされていらっしゃいました。



## 男性のための料理講座報告

11月13日から、5回のシリーズで、「男性のための料理講座」を開催し、7名の方が一日もお休みすることなく、全講座を受講されました。

管理栄養士の斉藤先生のご指導のもと、だしのとり方や野菜の切り方等、調理の基礎から学び、簡単ピザやミートローフなどにトライしました。

参加された方からは、「自宅に戻り、復習で同じものをつくりました」、「料理を始める良いきっかけになりました」などの感想をいただきました。



## 「男性のための料理講座」参加者の食に対する意識・行動に関する調査 結果報告

平成2年より開講されている「男性のための料理講座」について、平成29年度より、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所と共同研究を行ってきました。

この調査成果「男性のための料理講座」参加者の食に対する意識・行動に関する調査」が、このたび栄養学雑誌77巻5号に掲載されました。

調査にご協力いただいた方々に、紙面を借りてお礼申し上げます。

なお、J-STAGEで閲覧できますので、機会がございましたら、ご覧いただければ幸いです。

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzasshi/77/5/77\\_123/\\_article-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzasshi/77/5/77_123/_article-char/ja)

## おせち料理



公社では、例年と変わりなく本年も、出来合いではない「本格的なおせち料理」を、お届けしました。

12月29日から下準備を始め、黒豆・伊達巻・栗きんとん・紅白なますと仕上げました。この間は、通常の昼食・夕食のお弁当作りと並行しての工程になりました。

このように、調理の協力会員さん達が手間を厭わず作る「おせち」は、配達のボランティアさん達が、受け取られる皆様が良い年を迎えられますようにと、心をこめて配達しました。



## 令和元年度 第4回 協力会員定例会を開催 します。

毎年公社では、協力会員向けの研修を企画していますが、今年度最後となる定例会は、医療知識を学ぶ機会として、公社の相談事業を担当してくださる中山医師にご講義いただくこととなりました。

当日は、先生の専門である消化器系の病気を中心に、高齢期に多い疾病を学びます。

調理・配達・洗浄・ホームヘルプと日々の活動は違いますが、一緒に学び交流する機会としていただきたいと思います。

皆様の多数のご参加をお待ちしております。

【日時】 2月20日(木)  
13時～14時半

【会場】 公社活動室2

【講師】 中山大寿医師

【内容】 (なかやまクリニック院長) 専門医による講義と情報交換会

【対象】 協力会員

【参加費】 無料

【申込み】 住民参加推進係  
☎042 (481) 7711

## だれでもカフェぷちぽあん ケアラー向け介護技術講座 を開催します。

だれでもカフェは、若年性認知症の方や、そのご家族のそれぞれが抱える生活上の悩みや、戸惑いなど、お茶を飲みながら語らう場所です。だれでも参加できます。お気軽にご参加下さい。

介護福祉の専門職が自宅での介護のコツについて実演を交えながらお伝えをする「ケアラー向けの介護技術講座」も合わせて開催します。ケアマネジャーの方も是非お越しください。

【日時】 2月16日(日)  
12時～15時

【会場】 ぷちぽあん  
(入間町3-22-5)

【参加費】 ドリンク・クッキー  
100円

【申込み・問い合わせ】 住民参加推進係  
☎042 (481) 7711



ケアラー向け介護技術講座の様子

## 新人紹介

■管理係



みず野 めぐみ

1月に入職し、総務課に配属されました。前職は不動産販売会社で5年弱、営業事務をしておりました。福祉業界で頑張る友人の話を聞いているうちに、自分ももっと人の役に立てるような仕事がしたいと思うようになり、この度の入職に至りました。一日でも早く仕事を覚えられよう、努めて参りますので宜しくお願い致します。

ご寄附ありがとうございます

匿名

10万円

ゆうあいフォーカダンス友の会  
2万円

会員状況(令和元年12月末現在)

○利用会員 291世帯(365人)

○協力会員 287人

○賛助会員 個人226人

法人 8団体