

# ゆうあい ほつらいん

令和2年4月・5月号  
第276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

## 新年度のご挨拶

理事長 花角 美智子



令和2年は暖冬の幕開けとなり、雪不足が深刻でした。また、昨

年末に確認された新型コロナウイルスに世界中に広がり、日本でも多くの方が罹患し犠牲になられた方もいらつしやいます。

公社においては、日々の事業は消毒や手洗いなど健康管理に十分留意しながら行い、多くの方に集まっていたたく事業については中止する対応も取らせていただいております。

そして、今年の夏は56年ぶりに東京五輪が開催される予定です。スポーツ観戦することで感動し元気をもらうことが、健康につながると言われていきます。特に好きなスポーツがなくとも、是非、テレビの前で参加できるよう、一刻も早く終息し、予定通り開催できますように、そして昨今増えている大きな災害などありませんようにと願うばかりです。

公社における令和2年度の主

な取り組みとしては、介護予防は健康長寿のカギと言われ、重点事項として取り組んでいます。総合事業通所型市基準サービスを週3回開催していますが、地域における需要を踏まえ、事業の充実を検討してまいります。

包括支援センターでは、令和3年4月から新たなエリアを担当することになります。これに伴い、主たる事務所の他に、新たな相談窓口の設置が義務付けられました。今年度は遺漏のないよう準備を進めてまいります。

公社の理念「公社は市民相互の助け合いと 自立支援のための質の高いサービスの提供を通じて あたたかい地域づくりをめざします」は、変わることがない使命、役割であり、地域のつながりが希薄になっていく現在、ますます重要となっております。

そしてビジョンにおける「困ったとき キヤッチフレーズ」困ったときはゆうあいへ、困ってなくてもゆうあいへ」と皆様に言っていただけのように、これまで以上に地域の皆様のお役に立つよう、サービスの充実に努めてまいります。

今後とも皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

## 協力会員募集説明会 ご案内

協力会員募集説明会を、次のとおり開催します。

- ①日時：4月20日（月）  
午前10時～11時30分  
場所：調布ゆうあい福祉公社
- ②日時：4月30日（木）  
午後1時30分～3時  
場所：西部地域福祉センター

協力会員活動は、会員同士の交流はもとより、お互い様の助け合いの体験を通して高齢期の生き方を学んだり、あたたかい地域づくりに貢献する大変有意義な活動です。

公社では、説明会で公社の掲げる理念や活動に共感していただき、多くの方に活動に参加していただきたいと考えております。

この機会だけでなく、説明を受けたところのご希望がありましたら、市内のどこへでも出張し、説明会を開催いたしますので、左記までご連絡ください。

【申込み・問い合わせ】  
住民参加推進係

☎042(481)7711



## 作品展



【今年の干支】

今年も、2月1日(土)～29日(土)の期間に、「作品展」を開催しました。

ご家族や地域の皆様にご来場いただき、ご利用者の方々の、一年間の創作活動の成果である数々の素晴らしい作品を、ご覧いただきました。

その中から、いくつかの作品をご紹介します。



【手芸作品】



【書道】



【梅の風景】

認知症対応型通所介護事業所の利用者ご家族・地域住民の代表者・専門職で構成した運営推進会議を、2月17日(月)に開催しました。会議録は、後日、当事業所の窓口でご覧になれます。

### 調布市地域密着型サービスにおける運営推進会議報告

3月9日に予定していた家族会ですが、新型コロナウイルス感染症防止対策のために、残念ながら中止しました。

### 家族会報告



【鬼は外、福は内】



### 節分

2月3日(月)の節分に、職員が鬼に扮装し、厄落としの豆まきの催しを行いました。

### 2～3月の活動報告

#### ☆来訪

- ・ぬくもりの会 (2月12日)
- ・二胡演奏 松前さん (2月17日)

#### ☆行事

- ・節分
- ・作品展
- ・ひな祭り

### 4・5月の活動予定

#### ☆来訪

- ・ぬくもりの会

- ・二胡演奏 松前さん

#### ☆行事

- ・お花見
- ・五月の節句



### ☆個人ボランティア

1月延べ 40人

2月延べ 45人

皆様のご協力ありがとうございました。

### ☆お礼

タオルのご寄附を有難うございました。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

◆調和SHC倶楽部に  
出張説明会開催◆

2月14日(金)に、菊野台のNPO法人調和SHC倶楽部で、『身体を使った認知症予防〜アタマもカラダも元気でいよう〜』と題して、出張説明会を開催しました。

会では、認知症予防運動のコグニサイズや、ゲーム形式の脳トレを行いながら、参加者の方々に認知症の予防について、学習していただきました。参加者同士の交流のきっかけにもなり大盛況を博しました。



◆第3回地域ケア会議  
開催報告◆

2月26日(水)に、『地域でできる防災・減災について〜わたしの準備・わたしたちの準備〜』と題して、第3回地域ケア会議を開催し、地域の民生児童委員、広報協力員、地域の団体の方々、介護サービス事業所の皆様に、ご参加いただきました。

昨年10月の台風を事例に、調布市の防災安全課から、避難所開設時の状況報告や、日頃の備えとしてインターネットなど、複数の情報通信手段を確保する重要性等に関する説明を受けました。

その後、地域で発生した事案等の情報共有と、地域でできることに関する、意見交換を行いました。

地域課題の解消に向け、有意義な会議となりました。



ぷちぽあん  
通信

2020年は  
ぷちぽあん祭り開催年!

さて今年度は、「ぷちぽあん祭り」の開催年です。

まだ、詳細は未定ですが、今回も10月頃の開催を予定しています。前回は、近隣



暖冬とはいえ、寒かった2月、3月も乗り越え、いよいよ4月。桜の花も満開の頃でしょう。少し前の報告になります。が、ぷちぽあんのお庭にもヒヨドリがよく来て、利用者の皆さんも、「ひよちゃん」と、毎日楽しんでおられました。

住民の方々や、地域のお子さんも来所して、大盛況でした。今回も、楽しい企画を練っています。恒例のバザー開催も予定しています。ご自宅に、提供していただける物品をお持ちの方は、左記をご確認のうえ、ご連絡をお願いします。前回は、バザーの売り上げでブルーレイレコーダーを購入しました。体操や音楽の活動で毎日活用させていただいています。

《バザー品について》

ぷちぽあんに置き場所がない為、9月に入ってから受付致します。

○受け入れ可能な品物

未使用のタオル、食器、衣類、雑貨など

○受け入れ不可の物

食品や、使用済みの品物はご遠慮ください。

【問い合わせ】

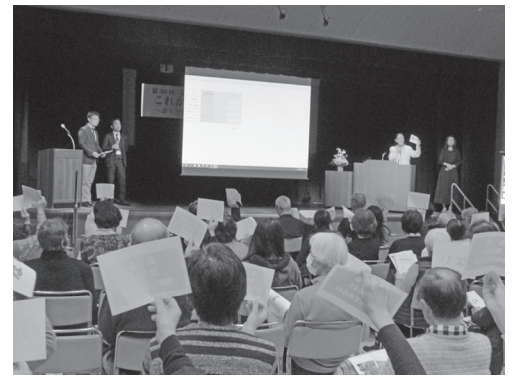
ぷちぽあんまで  
☎03(3483)1681

## 第30回福祉講演会報告

1月26日(日)、調布市グリーンホール小ホールで、公益財団法人さわやか福祉財団理事長の清水肇子さんを講師にお招きし、「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」と題して、ご講演いただきました。参加者は63人でした。

講演では、現在の社会状況を踏まえた上で、「今なぜ、助け合いが必要なのか」をテーマに、全国各地で展開する多種多様な地域の助け合い活動について、紹介がありました。

後半は、調布市で展開する地域の助け合いの状況を、可視化し、互いに共有する目的で、自分の住んでいる地域に「地縁活



動「居場所」・「有償ボランティア」・「無償ボランティア」の4つがあるか、また、参加したいと思うか等を、「助け合い見える化チャート」としてスクリーンに投影しました。

参加者からは、「テーマの地域共生社会という言葉がピンとこなかったが、具体的な話が聞けてわかりやすかった」、「地域のつながりが希薄化している中、これからの世代の方達にも、『つながり』の必要性がとても重要なのがよくわかった」、「もつと外に出て、自分の身体と相談しながら、地域に参加していきたいです」、「無償ボランティアをしたいが、もう少し増やしていきたい」などの声がありました。

## 専門相談のお知らせ

公社では毎年、市民や協力会員が、健康の悩みや不安、また、法律に関する困りごとなどを、専門の医師や弁護士に相談する専門相談事業を実施しています。

今年度前半の日程は、次のとおりです。相談は無料ですが、事前の予約が必要です。相談をご希望される方は、左記にご連絡ください。

### ●内科相談

5月21日(木) 午後3時30分～  
7月16日(木) 午後1時30分～  
9月17日(木) 午後1時30分～

### ●精神科相談

5月28日(木)  
7月30日(木)  
9月24日(木)  
各日程、10時～

### ●法律相談

5月15日(金)  
7月9日(木)  
9月18日(金)

各日程、10時30分～

### 【申込・問合せ】

住民参加推進係

☎042(481) 7711

## ちよこつとさん登録ボランティア交流会のご案内

日頃、公社の「ちよこつとさん」事業を支えていただいているボランティアの皆さんを対象として、来る5月22日(金)に、交流会の開催を予定しています。

普段、なかなか接点のない皆さんにお集りいただいて、活動の中での感想や悩み事、また、感じている課題や問題提起など、様々な思いを共有する交流の場を提供できればと考えています。

この機会に、ぜひ登録ボランティアの皆さんに、ご参加いただきたいと思えます。お問合せ等は、左記のとおりです。

### 【申込・問合せ】

住民参加推進係

☎042(481) 7711



## 令和元年度 第4回 協力会員定例会開催 の報告

2月20日(木)、協力会員定例会を開催しました。9人が参加し、なかやまクリニックの中山医師から、様々な疾病の初期症状ともなる「胃痛」をテーマに、実際の胃カメラの写真を見ながらお話しいただきました。

併せて、日頃参加者の皆さんが意識し、実践していらつしやる健康法について、活発な情報交換を行いました。

参加者からは、「胃痛の話、とても良かったです。写真入りで分かりやすかったです。他の方の話もお聞きできて良かったです」、「地域のお医者さんの顔がわかって良かったです」などの声がありました。



## だれでもカフェ ぶちぽあんケアラー向 け介護技術講座報告

2月16日(日)、ぶちぽあんで、「だれでもカフェぶちぽあん」を開催しました。

今回は、ケアラー向け介護技術講座を行い、ベッドからの起き上がりや、車いすへの移乗など、ケアを行う方が、無理のない態勢で介護ができる体の使い方、実演を交えながら学びました。

参加者からは、「自然な形で力を掛けずに介助ができました」、「自分が介護を受ける時にどのように動けば相手が介護しやすいか、実感できて良かった」等の感想がありました。



## ケアラーを支えるグ ループの学習会 報告

2月3日(月)、調布市総合福祉センターで、NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン理事長の牧野史子氏を講師にお招きし、ケアラーを支えるグループの学習会を開催し、参加者は、46人でした。

学習会では、「ケアラー支援とは何か」をテーマに、前半は、ケアラーが多様な世帯で多世代に渡り存在する実態を示唆したうえで、特に、大人の代わりにケアを引き受けた「ヤングケアラー」への支援の必要性に触れました。

併せて、ケアラーの状況を客観的に把握し、課題を明らかにするためのアセスメントと、支



援計画の策定法に関する紹介がありました。

後半は参加者を6つのグループに分け、各グループで「ケアラー」と「支援者」の役割を演じ合う、ロールプレイを行いました。

参加者が、実際に「ケアラー」を演じ、疑似体験をすることで感じた感想を、グループごとに発表し、共有する場となりました。

参加者からは、「実際にケアラーになることで、何が不安で何に困っているのか、伝える難しさを実感しました」、「ケアラー本人の思いを聴く、傾聴する姿勢が、とても強くケアラー支援につながる感じが体感できました」等の感想がありました。

## ケアラーをまえるグループ のリリースパーティ



今号から、市内のケアラーを支えるグループをリリース形式でご紹介します。トップバッターは、「調布ケアラーの会クローバー」です。

平成21年秋、とあるアンケート調査で、ご家族の介護に様々な悩みを抱えている方が、身近なところに案外多くいることを知った数人が、介護する方の心の内を受けとめる場を、自分たちで作ろうと決意しました。

会の設立に際し、ご家族を介護しながら、多摩市で月1回介護者の集い場「いこいの会」を、開催しておられる村松啓子さんを講師にお招きして、公開学習会を主催しました。

「いこいの会」も見学し、介



護者も交え、会の運営方法を話し合い、翌年6月に「調布介護者の会クローバー」が、スタッフ5名でスタートしました。その後、調布市が家族介護者を、ケアラーと表示変更したことを機に、一昨年『調布ケアラーの会クローバー』と会の名称を変更しました。

会の参加者は毎回、2〜5人程で、少人数であることから、ゆつくりと話すことができるので、お互いに介護の悩みや対応へのヒント、また、介護サービスの使い方など、知りたい情報が行き交う場となっています。ケアラー同士が、心の内を分かち合い、安心して話しができます。

介護の辛さを分かち合えて欲しい、専門用語が理解できない、先々の介護を知りたい、施設や医療の情報が欲しい、介護仲間



## □地域包括支援センター ゆうあいの事務所移転について

地域包括支援センターゆうあいは、令和2年6月1日に、事務所を移転して、都営調布くすのきアパート5号棟の1階で、今まで通りの相談窓口として対応してまいります。どうぞ、ご活用いただけますようよろしくお願いいたします。

を見つけない等々、参加者の動機は様々です。男性介護者もいらっしゃいます。

参加者の皆さんには、介護のモチベーション、少しでも取り除いていただきたいと思います。

申込み不要、出入り自由です。

開催日は毎月第3木曜日

午後1時〜3時半頃

会場は調布市民プラザ

あくろす内の会議室

\*年3回程度「親を介護しているケアラーの集い」も開催。必要に応じて学習会や施設見学なども行っています。

## お知らせ♪

令和2年6月1日  
事務所を移転いたします  
住所 (新しくなります)  
調布市国領町3の8の15  
都営調布くすのきアパート  
5-109

電話番号

042-481-4973

ファックス番号

(新しくなります)  
042-426-9882



## ご寄附ありがとうございました

匿名	2万円
匿名	1万円
匿名	2千円
匿名	2千円
匿名	植物鉢植え
	(オリーブの木 2本、
	金のなる木、ローリエ
	各1本)

会員状況 (令和2年2月末現在)

○利用会員 291世帯 (367人)

○協力会員 283人

○賛助会員 個人229人

法人 8団体