



ゆうあい ほっとらいん

令和2年10月・11月号
第279号

掲載内容に関するお問い合わせ
☎ 042-481-7711

発行 公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社 所在地 〒182-0022 東京都調布市国領町3-8-1

ゆうあいと私 ～コロナ禍の地域の絆～

コロナ禍のなかに在って、公社の住民参加型サービスは、感染拡大防止の予防策を講じながら、利用会員、協力会員のお互いの意思を確認し、必要に応じた事業の縮小や休止をしつつ継続に努めました。

今回、そのような様子の一端を知っていただくために、利用会員の岸本さんと、岸本さん宅でホームヘルプ活動をされておられる協力会員の横田さんのお二方をご紹介します。

お二方の出会いは、平成23年に遡ります。

岸本さんの持病の腰痛が悪化して、掃除や買い物難しくなった時期に、公社のホームヘルプサービスの利用を希望し、近隣にお住いの横田さんが協力会員として、活動して下さったことがきっかけでした。

元来、身の回りのことはほぼご自身でなさっていた岸本さんでしたが、腰痛で難しくなった家事を、横田さんがサポートす

ることで、自立した生活が継続できました。

今年、岸本さんは95歳を迎えましたが、現在も調理や布団干し、庭の草取りなどもご本人が行い、お元気に生活されておられます。

普段は、リハビリに通い、他の参加者と交流するなど、体力の維持に努めていらっしゃいますが、一時期はコロナ禍でそれも難しくなりました。



写真左 岸本さん、写真右 横田さん

感染への不安に重ね、生活全般が大きく変容していくことへの不安も大きく、岸本さんはホームヘルプサービスの継続を望まれました。

一方で横田さんも、お互いが感染に細心の注意を払いながら、活動を継続されることを望まれました。

○岸本さんの談

「横田さんに、全てお世話になり、本当に助かっています。私が気づかないところにまで気遣い、掃除していただいたりとても嬉しいです。大変な時期もありましたが、横田さんに来てもらい、本当に良かったです。」

○横田さんの談

「岸本さんはきれいな好きなので、いつも掃除するところがほとんどないくらいです。今まで綿埃を見たことがありません。また、毎日、新聞を読み、世の中のことに関心を持ちながら過ごしていらっしゃるところは、将来、私もこのように過ごしたいと憧れる姿です。まさに岸本さんは、私が将来の良いお手本とする方です。」

○担当相談員の談

「岸本さんは、『横田さんが頑張るから、私も頑張る』で頑張っているから、私も頑張る。一方、横田さんも同じ思いで、協力会員活動を続ける原動力にしているから。」

お二方が出会って、今年で9年。公社は、このような素敵な地域の絆を、今後も支援して参ります。



ゆうあい夏祭り



新型コロナウイルス感染症予防対策にも取り組みながら、今年も「ゆうあい夏祭り」を開催しました。皆さん、とても集中してスーパールすくいや輪投げ、ジエンガに参加し、楽しんでいらっしやいました。

恒例のかき氷やジュースも召し上がり、お祭りの雰囲気も楽しんでいらっしやいました。

お祭りの最後はズンドコ節で、どなたも音楽に合わせて、にぎやかに踊り、歌い、楽しいひと時を満喫していただきました。



敬老会

9月には皆さまのご長寿をお祝いして、「敬老会」を行いました。

長年にわたり、社会で尽力してこられた皆さまに、心より感謝を申し上げます。

今年は、百二賀のお祝いを迎えられる方が2名、節目の米寿を迎えられた方が6名、喜寿を迎えられた方が1名いらっしやいました。

これからの益々のご健康とご多幸をお祈りいたします。

この度、百二賀をお迎えになられましたお二人をご紹介しますていただきます。



山崎 静江様



金子 千壽子様

8・9月の活動報告

☆来訪

・田澤様ピアノ演奏
(8月28日)

☆行事

・夏祭り
(8月3日～8月8日)
・敬老会
(9月14日～9月19日)

10・11月の活動予定

☆行事

・ハロウィン
(10月27日)
・ミニ運動会
(11月5日～11日)

☆個人ボランティア

7月延べ 41人
8月延べ 36人
皆様のご協力ありがとうございました。

☆お礼

タオルのご寄付を有難うございました。引き続きのご支援、よろしくお願いたします。

敬老週間の「ご報告

9月14日(月)～18日(金)の期間で敬老のお祝いをしました。新型コロナウイルス感染症の影響で、これまでとは異なった日常を過ごす中での敬老週間となりました。

ここで、節目のご年齢を迎えられた7名の方々をご紹介します。

《高橋 月江様(喜寿)》

いつもお元気で、体操もしっかり参加されています。

「足腰の筋力が低下しないように、毎回体操も頑張ります。」

《村井 靖子様(傘寿)》

「家族の支えでここまでくることが出来ました。家族の皆に感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございます。」

ぷちぽあん通信



《杉井 千鶴子様(米寿)》

「若いころからずっと働いてきたので、今でも健康の秘訣は外出することだと思っています。外に出て色々な方とお話するのが楽しいです。」

《鈴木 好夫様(米寿)》

「妻がよくやってくれているので、安心して過ごすことが出来ます。これからも元気に通いたいと思います。」

《湯澤 節子様(卒寿)》

「気が付いたらこの年齢になっていたのが率直な感想です。92歳で主人も亡くなり、寂しいですが、今はぷちぽあんに来ることが楽しみです。」

《三浦 キヌ子様(卒寿)》

「姉と一緒に、ぷちぽあんに通っています。いつまでも仲良く、元気に過ごせますように...。」

《杉田 コノミ様(卒寿)》

「食べることが何より好き。人間食べられなくなったらおしまいだよ。」と、いつも食事は残さず完食です。

地域ケア会議開催

8月4日(月)、第1回地域ケア会議を実施しました。

テーマは、『誰もが安心して住み続けられる、見守りによる地域づくり』でした。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の発令や、外出自粛の要請で、地域住民同士がつながる機会が失われる状況のなか、必要とされる見守りについて、地域の方々と意見交換を行いました。

参加者からは、「地域の様々な立場での見守りの実態が判った」、「見守る側と思い活動していたが、実は見守られていたと気づいた」などの感想をいただきました。



民生児童委員・地域包括支援センターの連絡会開催

8月24日(月)、第2地区と第4地区の民生児童委員と地域包括支援センターの連絡会を行いました。

地域包括支援センター職員、民生児童委員、広報協力員、コミュニティソーシャルワーカーと総勢17名の参加となりました。連絡会では、地域包括支援センターの活動の様子や、新しい圏域での体制づくりについて説明を行った後、グループに分かれて地域情報の共有を図りました。

新型コロナウイルス感染症予防対策で、広い会場を用意し、参加者同士が適切な距離を保てるよう考慮しながらの開催となりました。



コロナ禍でも元気に過ごす為のポイント

新型コロナウイルス感染症予防で、外出を控えている方も多いと思います。手洗いを中心とした感染症予防を行い、ご自宅で健康や体力の維持に努めましょう。

◆生活リズムを整えよう

早寝早起きで、規則正しい生活をしましょう



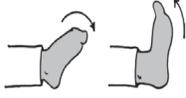
◆日中ずっと横にならない

テレビを観ながらの足踏みや、ラジオ体操など適度な運動は、筋力の衰え予防に役立ちます。



◆足の力を鍛えましょう

足の指を動かしながら、足首の上下運動を繰り返すことで、足首の柔軟性が向上し、転倒予防になります。



ぜひ、ご自宅でお試しください。

ケアラーを支えるグループのリリース



市内のケアラーを支えるグループのご紹介第4弾です。

くいつ立ち寄っても誰かがいる

「しばさき彩ステーション」

しばさき彩ステーションは、昨年の7月にオープンしました。約1年の間に延べ3000人の方が訪れ、交流をしています。

住民が地域に関心を持ち、地域課題を自分の事として感じ動き出し、初めてその“地域に合った、必要な居場所”が出来るのではないかと。自分の身近に居る、SOSの声を発せられない人に気づけるのは、その人の一番近くにいる地域のアナタかもしれない！との思いで、西田医院の隣の空き家を活用して活動を展開しています。

しばさき彩ステーションでは、「常設でいつ行っても誰かがいる場所」「自分が主体となって地域を考える活動」を一緒に創っています。活動プログラムは、自分たちの持っている力ややりたい事を出し合っており、お互

いに教え合ったり、学び合いながら展開しています。自然と集まった人同士で、ご主人の介護の話、子育ての悩み、認知症、病気の事などを話します。地域の中には、自分が今までに経験したことがないような経験をしている人が沢山いて、お互いに交流することは、情報や知識を交換し合う良い機会となります。

新型コロナウイルスの影響で、通常の活動を自粛した際、地域づくりはもはや必要性が低いという風潮もありましたが、こんな時期だからこそ地域力を強める、連携の輪が大切だと感じた事がありました。「親が就労して子供が家で一人になってしまおう」との相談から“臨時こどもの居場所”を提供した事がきっかけで、若いお母さんや子供たちとの関わりができ、現在も一緒に活動する機会となつている事です。8月には子供たちの希望で「小さな夏祭り」を開きました。様々な人が交差して、新たな出会いや展開に繋がっています。

●月～金曜日 10時～16時

●市内柴崎1-64-9

(佐須街道沿い西田医院隣り)

☎042(444)5504



↑こちらのQRコードから、活動の詳細をご覧ください。

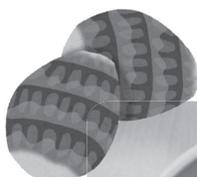


栄養士

おすすめレシピ

旬の食材を使用した
簡単レシピ

里芋の胡麻和え



10月に入り、朝晩過ごしやす
い気候になってきましたが、夏
の疲れが出やすい季節でもあり
ます。

今回は、今が旬の里芋と、疲
労回復に効果的で、栄養豊富な
胡麻を使用した和え物を紹介し
ます。里芋は、芋類の中で一番
カリウムが多く含まれ、高血圧
の予防に効果があります。また
里芋のヌメリにはお腹の調子を
整える作用もあります。

10月29日には、今回紹介した
こちらを、夕食で提供させて頂

く予定です。
どうぞ、お楽しみに。

材 料 (2人分)

里芋	中4個程度
人参	中1/4本程度
白すり胡麻	大さじ2
味噌	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
だし汁又は水	適宜(大さじ1)

☆作り方☆

- ① 白すり胡麻、味噌、砂糖、出し汁又は水をよく混ぜ、あえ衣を作る。
- ② 芋はタワシでよく洗う。皮付きのまま柔らかく茹でる。熱いうちに皮をむき、約1cm厚さに切る。
- ③ 人参はいちよう切りにし、茹でておく。
- ④ 里芋、人参をあえ衣であえる。

協力会員の皆さまへ (ご確認ください)

日頃より、公社事業にご理解
とご協力をいただき、誠にあり
がとうございます。

令和2年に協力会員活動を行
った方、また、これから行う
予定の方は、「令和2年分給与
所得者の扶養控除等(異動)申
告書・活動費の源泉徴収につい
て」の提出をお願いします。

提出されない場合、実際の活
動費と公社からの振り込み額
に、差異が出る場合があります。
すでに、提出済みの方は、対応
は不要です。

ご不明点は、事業課管理係
まで。



協力会員向け 健康診断のお知らせ

毎年度、公社では協力会員の
皆様の健康を願ひ、健康診断受
診の機会を設けています。

今年度も左記のとおり実施しま
すので、是非この機会に受診を
お願いします。

【期間】 11月4日(水)～11月25
日(水)

【日程】 期間内の月々金曜日
(祝日を除く)

【時間】 ① 9時10分～
② 11時～

【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・
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(金)まで

【申込み・問合せ】

住民参加推進係

会員交流事業のご案内

公社に関わる利用会員、協力会員、賛助会員の方々の交流を目的とした「会員交流事業」を、左記の日程で行います。

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策で、限られた定員とはなりますが、皆さまの申込みをお待ちしています。

【日時】 10月18日(日)
13時～14時半

【会場】 調布ゆうあい福祉公社

【内容】 ゲスト「パワーズ」による南京玉すだれ、民舞等を楽しみましょう。

【定員】 20人(申し込み順)

【参加費】 500円(お茶代を含む)

当日集金させていた
だきます。

【申込み・問い合わせ】
住民参加推進係



第3回協力会員定例会

「コミュニケーション・スキルアップ研修」のご案内

今年度の第3回協力会員定例会を、左記のとおり開催します。

今回は、講師に清水有香氏をお招きし、「伝える」から「伝わる」コミュニケーションへ」をテーマに行います。

新型コロナウイルス感染症予防対策で、限られた定員とはなりますが、皆さんと一緒に、支える側のコミュニケーションの基本や、必要な視点について学びましょう。

【日時】 10月29日(木)
13時～14時半

【場所】 市民プラザあくろす
3階・ホール1

【対象】 協力会員・ちよこつとさんボランティア

ア・市内在住の介護をされている方・介護に関心がある方

【費用】 無料
清水有香氏(SST)

【講師】 普及協会認定講師

【定員】 15名(申し込み順)

【申込み・問い合わせ】
住民参加推進係

フォークダンス講座のご案内

今回のフォークダンス講座は、新型コロナウイルス感染症予防対策として、ハンカチーフを使用したダンスや盆踊りなど、一人踊りを中心としたプログラムで開催します。

この機会に、基礎からフォークダンスを学びませんか？

専門の講師から、楽しく丁寧な指導を受けられます。

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

【日時】 ①11月7日(土)
②11月14日(土)
③11月21日(土)
④11月28日(土)

全日程とも午前10時～11時半

【場所】 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。

【講師】 調布フォークダンス
連盟 会長 守屋和子氏

【定員】 10人(申し込み順)

【参加費】 1,500円
【申込み・問い合わせ】
住民参加推進係

災害義援金8,246円

ご協力ありがとうございました。

皆様からお預かりいたしました「令和2年7月豪雨災害の被災地福祉施設等への義援金」は、東京都社会福祉協議会に送金させていただきました。

被災地では、未だ復興半ばであり、この義援金が被災地支援の一部となります。

ご寄附ありがとうございます

工藤 尚子様 新品タオル30枚
大西 輝雄様 かぼちゃ10kgと
1袋・じゃが芋

5kg・トマト10kg・ミニトマト7kg・なす1袋・ゴーヤ1袋

会員状況(令和2年8月末現在)

○利用会員 250世帯(309人)

○協力会員 255人

○賛助会員 個人227人

法人6団体