



ゆうあい ほっとらいん

令和2年12月・令和3年1月号
第280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

第31回 福祉講演会 開催決定!!

家族介護、独りで悩まないで

～孤立しない地域を作るために～

Withコロナ時代の介護の備え方も考えます

講師 阿久津 美栄子氏

NPO 法人 UPTREE 代表

日時 令和3年1月24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 100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

※申込み締め切りは、令和3年1月15日(金)まで

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、
国際ソロプチミスト東京ー調布



講師 プロフィール

1967年長野県生まれ。自身の介護経験からNPO法人UPTREEを立ち上げる。介護者のための「介護者手帳」を製作し、介護家族の支援モデルの確立に注力している。

2019年4月「介護あつあつぶくん」(介護未経験者・初心者向けに介護の基本的な情報、介護保険の仕組み、介護に利用できる公共サービスなどを教えてくれるLINE公式アカウント)をリリースしている。「後悔しないための介護ハンドブック」「家族の介護で今できること」等の著書がある。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、中止とさせていただく場合がございます。



国領デイサービス
センターより

こんにちは



ミニ運動会

デイサービス恒例となりました、ミニ運動会を今年も開催しました。

今年度はコロナ禍の中、感染症予防対策を行い、ソーシャルディスタンスを保った状態で楽しめるよう、ゲーム内容を工夫して実施しました。新種目の「トングでポン」や「玉送りリレー」では、ご利用者の皆さんから歓声が上がるといいます。

日頃の機能訓練の成果もあり、どの種目にも皆さん夢中で取り組まれました。勝つても負けても笑顔あふれ、活気ある楽しいひと時となりました。



運動会 応援合戦



それでも例年同様、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。

毎年、大好評を博しています。今年も開催しました。今年度は、席の間隔を空け、恒例の仮装も、着回しをしないよう配慮しての開催となりました。

ハロウィン



玉送りリレー

Happy Halloween!

浴室工事完了のお知らせ

老朽化に伴い、令和2年6月よりデイサービスの浴室改修工事を行ってまいりましたが、この度、予定しておりました浴室改修工事が完了いたしました。浴室工事期間中は、ご利用者・ご家族の皆様にご不便をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。



改修後の浴室

9～11月の活動報告

☆来訪

- ・スマイルハッピー (10月8日)
- ・ピアノ演奏 (田澤さん) (9月25日、10月21日、11月25日)

☆避難訓練

地震を想定した避難訓練を、今回は浴室改修工事のため、外に避難せずに実施しています。(9月24日、26日、29日)

☆行事

- ・敬老会 (9月14日～19日)
- ・ハロウィン (10月28日)
- ・ミニ運動会 (11月5日～11日)

12・1月の活動予定

- ☆来訪
 - ・ピアノ演奏 (田澤さん)
- ☆行事
 - ・忘年会
 - ・新年会

☆個人ボランティア

9月延べ 38人
10月延べ 37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。引き続きのご支援、よろしくお願いいたします。



家族会報告

10月19日(月)、ぷちぽあんで家族会を開催しました。当日は、3名のご家族にご出席いただき、短い時間ではありましたが、色々なお話をすることができました。ご利用者様の最近の様子や、お元気であった頃に来ていた事とできなくなっている事、また在宅生活を続ける中での困りごとや、ご家族の苦労などを、共有できました。仕事をしながら介護をしている方からは、「休日は自分の疲労回復で手一杯です」と、ご家族の大変さが伝わるご発言も出ました。

ぷちぽあん
通信



いる、といったお話も伺え、ご家族同士の情報交換ができました。

「ぷちぽあん」での、日頃の様子をお伝えする、貴重な機会になりました。

次回は来年、令和3年に開催予定です。

活動報告

来年、令和3年の干支は『丑』。ぷちぽあんでは、活動の一環で、干支のイラストなどの製作も実施しています。デザインや、基本的なレイアウトは職員が考案しますが、色付けなどは利用者の皆さんが行っています。来年も良い年になるようにと、願いも込めて作成しています。

12月頃には、完成品をご自宅にお持ち帰りいただけますので、ご家族の皆さまも楽しみにお待ちください。



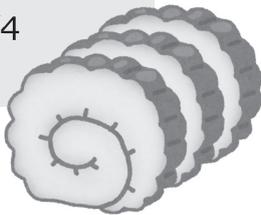
栄養士

おすすめレシピ

12月に入り、そろそろお正月の準備を考える時期になりました。

伊達巻きは、自宅で作ると大変なイメージがあるかと思いますが、ミキサーやフードプロセッサがあれば、家にある材料でお手軽に、美味しく作れます。

今年は、お好みの甘さの、だしの効いた伊達巻きを、ご自宅で手作りしてみたいかがでしようか。



材 料 1本分

たまご	4個
はんぺん	1枚 (60g ~ 80g)
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/4
本みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/4
出し汁	大さじ3

巻きすは100円ショップでも購入できます！

☆作り方☆

- ① はんぺんは一口大にして、全ての材料をミキサーに入れ、1分程度泡がたつまでしっかり混ぜる。
- ② フライパン(22cm目安)にうすく油をひき、フライパンを温めておく。
- ③ ①の泡が消えないうちに、静かにフライパンに流し入れる。もし①の泡が消えたら、もう一度まわして泡立て、流し入れる。
- ④ 弱火で蓋をして、こんがりきつね色に焼き(10~12分目安)、ひっくり返し、両面に火を通す。(弱火で3~4分)
- ⑤ 焼き上がったたら、少し表面が落ち着くまでそのままにして、巻きすの上におく。
- ⑥ 粗熱がとれたら、海苔巻の要領で丸めて巻く。
- ⑦ 両端を輪ゴムで固定し、ラップをして冷蔵庫へ入れ、2時間程冷やし、食べやすい大きさに切って完成。

地域包括支援センター
ゆうあいより

令和2年度 介護教室

9月1日(火)・3日(木)の二日間で、「知って活かそう暮らしの知識」をテーマに、介護教室を開催しました。

一日目の9月1日(火)は、西田医院所属の管理栄養士、本橋先生に「バランスの良い食事で健康寿命を延ばそう」のテーマで講義をしていただきました。

バランス良く栄養が採れる食事について、細かく教えていただき、参加された方々が、改めて普段のご自分の食生活を顧みる絶好の機会となりました。



二日目の9月3日(木)は、国領薬局の薬剤師、山内先生に「知って得するおくすり講座」のテーマで講義をしていただきました。

薬局の持つ機能や、そこで得られるお得な情報、また薬局で何をやっているか等、普段あまり気に留めていない事について教えていただき、参加された方々が、調剤薬局の役割や活用の仕方について理解する機会となりました。

参加者は二日間でおよそ30人で、新型コロナウイルス感染症の予防に留意しながら、暮らしの知識を学んでいただきました。

地域包括支援センター
出前講座を開催

10月2日(金)に、調布市市民プラザあくろすで、地域にお住まいの方を対象に出前講座を開催しました。

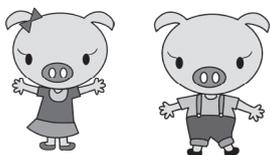
『高齢者の見守り〜みまもりさん養成講座〜』と『困ったときの相談窓口、地域包括支援センターについて』をテーマに、イラストの事例で分かりやすく解説しました。

地域包括支援センターでは、随時、出前講座を受け付けています。『介護保険の使い方』『フレイル予防』『成年後見制度とは?』等、気になるテーマがあればご相談ください。



調布市地域包括支援センターの担当地域が変わります！

地域包括支援センター
ゆうあいの担当地域



- 国領 1～5丁目、8丁目 1・4 (現担当地域)
- 国領 8丁目 2・3 **NEW**
- 八雲台、佐須町 3丁目 1～24、42 **NEW**
- 調布ヶ丘 2丁目、3丁目 5～22、26、27、
布田 2～3丁目 **NEW**

令和2年10月1日から新しい担当地域での相談を受け付けています

令和2年度
東京都 高齢福祉功績
者表彰

令和2年度の東京都高齢福祉功績者として、公社から前評議員の古屋紀子さんを推薦し、感謝状が贈呈されました。

長年、児童福祉に尽力されてきた古屋さんは、昭和55年、公社近くにみゆき保育園を開所され、国領デイサービス利用者と園児との交流を始められるなど、地域の世代間交流に貢献されました。

また、公社理事として14年、評議員として8年余りに渡り、公社の活動を支え続けてくださいました。深く感謝申し上げます。

この度は受賞誠にめでたうございます。



オンライン協力会サロン
開催しました！

9月25日(金)に、オンライン協力会員サロンを開催しました。

新型コロナウイルス感染症感染予防対策の一環で、参加者が対面で行う協力会員サロンは、これまで休止していました。今般、このような状況下でも協力会員同士が、継続してつながりが持てるように、オンラインを活用したサロンの開催を企画しました。



参加者は2人でしたが、コロナ禍での活動やオンラインの活用について、忌憚のないお話が伺えました。今後も定期的に行う予定です。

協力会員さんの地域活動
のご紹介



協力会員 河合 環 さん
は、1年前に調布市に転入、公社

で協力会員活動を開始され、現在、食事サービスやちよこっちゃん等で活躍されています。

今春、コロナ禍で人との対面を避ける生活が日常となったそんなある時、住民懇談会で知り合った方から、家の中の困りごとについて「サービスを頼んでも誰が来るかわからない。顔や人となりを知っているあなたにお願いしたい。」とお願いされました。

そのお願いを、無償でお手伝いしたところ、口コミで他の方々からも似たような依頼が入り、思いのほか件数も増え、中にはお礼の物品を用意する方も出てきました。

そこで、お互いが気を使わないですむようなサービス提供ができないかと考え、今般、有料での地域お手伝いサービスを立ち上げました。

事業の立ち上げに当たっては、公社で培った協力会員活動での経験や、社協の地域福祉コーディネーターのアドバイスが大いに役立ったそうです。

公社ではこれからも、河合さんのように地域に貢献する協力会員の皆さんを、力強く応援していきます。

新人紹介

■デイサービス係 兼 訪問介護係 (デイ介護職員 兼 ヘルパー)



あきやま とおる 徹 秋山

上ノ原小学校・神代中学校の卒業で、現在も調布市民です。体を動かすことが好きで、バレーボールのプレーヤーとコーチ、ゆっくりペースの水泳を定期的にやっています。不足を求めず、感謝をさがして「ありがとうございます」の言葉をたくさん発して、みなさんと毎日嬉しい楽しい気持ちで過ごしていきたいと思っています。

介護サービス情報の
公表への取組

公社では、支援の質の向上を目指し、「介護サービス情報の公表制度」に取り組んでいます。この制度は、ご利用者様やそ

のご家族等が介護サービスを利用する際に、サービス事業所や施設を適切に選択できるような、サービス内容や事業所の運営状況などを、インターネット上の「介護サービス情報の公表システム」で公開するものです。公社の実施している居宅介護支援・訪問介護・通所介護の三事業についても、情報を公開していますので、ぜひご覧ください。

ケアラーを支えるグルー のソリーコラム



市内のケアラーを支えるグループのご紹介第5弾です。

「仙川オレンジカフェ」

仙川オレンジカフェは、平成29年6月から活動を続けています。

オレンジ色は、認知症支援のイメージカラーで、オレンジカフェは、認知症カフェを意味します。認知症の言葉が周知されるに従い、皆さんの関心も高まっています。

認知症への不安は、本人や家

族だけでなく、その周囲で関わる方、近隣に暮らす方、また、一見全く関係のなさそうな方にも影響を及ぼします。

認知症の方の多くは、周囲に支えられながら、在宅生活を続けていますが、「それぞれの立場で協力し合うことで、不安の分かち合いや、解決の糸口が見つかり、気持ちも軽く、前向きになれるかもしれない。」そんな思いから、『仙川オレンジカフェ』は生まれました。

地域で暮らす認知症の方を支えることはもちろん、住み慣れた地域で認知症になっても安心して暮らせるようにと願い、地域住民が主体となって運営しています。

①負担がない事②仲間がいる事③楽しい事を、モットーに会を重ね、認知症について学び、感じ、考え、時には心を揺さぶ



られながらも、最後は必ず笑顔で終わる特別な場所になりました。

運営スタッフも参加者同様、毎月の開催での皆さんとの再会を心待ちにしています。コロナ禍でカフェスタイルは休止していますが、自慢の手作りお菓子はテイクアウトで健在です。元気いっぱい、明るく楽しい運営スタッフが、温かく迎え入れ、心安らぐ空間が広がるのを感じてもらいたいと思います。是非一度、足を運んでください。お待ちしております。

連絡先：地域包括支援センター 仙川

☎03(5314)0030

ご寄附ありがとうございます

泉谷 たつ子様 2万円
匿名 10万円
大西 輝雄様 ゴーヤ11本
ミニトマト 2.5kg
さつまい芋 3kg
ピーマン 15個

会員状況(令和2年10月末現在)
○利用会員 253世帯(312人)
○協力会員 256人
○賛助会員 個人235人
法人7団体

令和2年度 年末年始の営業状況について

各事業名	12/28 (月)	12/29 (火)	12/30 (水)	12/31 (木)	1/1 (金)	1/2 (土)	1/3 (日)	4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	○	○	○	○	○	○	○	
デイサービスぷちぼあん	○	×	×	×	×	×	×	

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