



# ゆうあい ほつらいん

令和3年8月・9月号  
第284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

## 令和2年度事業報告概要

### ① 法人運営

#### 健全な公社経営

新型コロナウイルス感染症拡大の余波で、多くの活動が縮小あるいは中止となり、介護保険事業は、利用実績が前年度より落ち込みました。訪問介護、居宅介護支援、入間町地域密着型認知症デイサービスぶちぼあんの自主3事業も厳しい事業展開が続きましたが収支均衡は維持しました。

#### 運営体制の強化・整備

令和2年度は、計画的な常勤職員の確保・採用が進みました。これにより令和3年度は、総合事業通所型市基準（市基準）の拡大や、居宅介護支援事業における特定事業所加算の取得が可能になりました。一方で非常勤職員の欠員補充は、課題として残りました。

施設改修では、積年の懸案であった浴室等の改修と併せ、女性職員用トイレの増設等の施設改修を行いました。これにより入浴サービスは、12月から新しい浴室で開始しています。

### ② 事業運営

#### 介護予防の取組

利用者のフレイル予防、フレイル状態からの脱却を目的とした、総合事業通所型市基準（市基準）

については、新型コロナウイルス感染症予防対策で、実施時間を短縮して2部制を取りながら、週3回の実施を継続しました。

#### 地域の福祉人材の発掘・育成に向けた研修の実施

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度は、通常の協力会員募集活動を控えざるを得ませんでした。代替策として、チラシを作成し、協力会員と職員で、大規模集合住宅へのポスティングを行ったほか、協力会員募集広告を登載した封筒を作成し、市内の各郵便局の窓口配架する等の試みをしました。会員数は大きく減少しました。

例年取組んでいる、社会福祉士等の資格取得を目指す実習生の受け入れについては、受け入れ人数の制限や、オンラインを活用するなど、感染症対策を進めながら実施しました。

一方で、介護技術勉強会（介護職カフェ）については、感染防止のため中止しました。

#### 認知症当事者と家族介護者支援の拡充

認知症サポーター養成講座は、令和2年度は554名の受講者がありました。受講者には、活躍の場リストを配布しています。ま

た、受講終了後の支援として、フォローアップ講座を2回開催しました。

家族介護者（ケアラー）支援では、令和2年度も、「ケアラー支援マップ」の情報を更新し、市内全戸に配布したほか、市内のケアラー支援団体を対象とした学習会を主催しました。

認知症の当事者や家族、また専門職等、どなたでも参加のできる「だれでもカフェ」は、新型コロナウイルス感染症の影響で、3分の1は休止しました。

開催時は、食事の提供を中止し、参加人数も制限する等の対策を講じ、延べ85名の参加者となりました。

#### 医療介護連携の推進

医療と介護の連携では、例年と同様に、市内の医療福祉の職能団体や、行政機関の会議・研修等に参加しました。

#### 地域共生社会の推進

新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年度は、子育て世代支援のため公社が例年実施してきた「親子料理講座」を中止しました。同様に、公社の協会員が地域の方々と共に取り組む、公社がその運営支援を行っている、「こくりよう子ども食堂わいわい」も、中止になりました。



夏の製作

デイサービスセンターでは、利用者の皆さまの共同作業で、四季折々の風物を題材にした作品の制作に、取組んでいます。今回は、わくわく、あいあいの皆さままで、「夏」をテーマに共同で作成した作品を、紹介します。

「ツバメ」、「サクラランボ」、「花火」のお題で、写真のような作品が、複数完成しました。

巣の雛と親鳥の「ツバメ」、木に実った、たくさんの「サクラランボ」、夜空を艶やかに彩る「花火」。

それぞれに素材を変え、多様な表現で製作された作品をご覧ください。



ツバメ



花火



制作風景



サクラランボ

来訪

三度目の緊急事態宣言が解除された後、今年度最初のボランティアとして、田澤様をお招きし、素晴らしいピアノ演奏をご披露いただきました。ご利用者の皆さまも、大いに楽しまれました。



ピアノ演奏 田澤様

七夕

七夕で、利用者の皆さまが、それぞれの思いを込めて、短冊に願い事を書かれました。「健康」「家族仲良く」「コロナ終息」等々。どなたの願いも叶いますように。



七夕飾り

6〜7月の活動報告

来訪

・ピアノ演奏《田澤様》(7月2日)

行事

・対抗ゲーム(6月3日〜5日、6月9日〜10日)  
・七夕(7月1日〜15日)

8〜9月の活動予定

行事

・夏祭り  
・敬老会

☆個人ボランティア

5月延べ 1名

6月延べ 8名

皆様のご協力ありがとうございます



七夕祭りの様子

## ぱちぽあん通信

ぱちぽあんでは昼食後に、『脳トレ』のためペットボトルの蓋を使ったパズルを行っています。

蓋に描かれた数字や漢字等を、問題用紙に合わせて並べるのですが、多いものは、なんと100個もあります。それでも利用者さまは、根気よく取り組んでいます。



製作活動では、利用者さまと大きな紫陽花を作りました。

皆さま、「どうやってつけるの?」「これでいいの?」など、職員と話しながら、花びらを一つ一つ丁寧に貼り、素敵な作品に仕上げてくださいました。



中庭では野菜を育て、毎日の成長を楽しんでいます。きゅうりにゴーヤ、茄子(白茄子もと)、収穫した野菜は浅漬けにして、皆さんのおやつになります。



## 令和3年度 介護教室の報告

令和3年度は、「コロナ禍だからこそできる健康づくり!」をテーマに、介護教室を開催しました。

今回は、新型コロナウイルス感染症の影響で、長期にわたり多くの高齢者が、外出や体を動かす機会とともに、人との交流の場を失い、フレイル状態の解消を課題としていることから、本テーマを選定しました。

第一回は6月17日(木)開催で、東京都介護予防フレイル予防推進支援センターの倉地氏(理学療法士)をお招きして、「まだ間に合う!フレイル予防」と題し、講義と実践指導を行いました。

フレイルの予防のためには、運動の実践と、一人で行うより、仲間と一緒に運動を行う方が、より有効であることを学びました。

第二回は6月29日(火)開催で、公社の理学療法士が、「自宅で簡単、健康づくりの運動」と題し、実践運動を交えた講義を行いました。

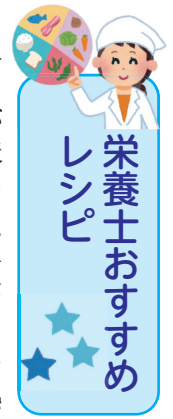
講義では主に、自宅でも手軽

に行える運動として、調布市が推奨する、10の筋力トレーニングについて、取り上げました。

また、やみくもに運動を繰り返すだけではなく、姿勢を正しく保つことを意識することの重要性について、貴重なアドバイスがありました。

専門職による二日間の介護教室を通して、参加された皆さまには、フレイル予防の大切さについて、様々な角度から訴えることができ、大変盛況に終えることができました。





暑さが厳しく、夏バテや熱中症が気になる時期です。今回は、疲労回復に効果のある豚肉と、汗をかくことで失われがちなたミミンやミネラルが補える、「豚肉の冷やししゃぶサラダ風」を紹介しします。

このサラダは、デイサービスの利用者さまにも大変好評で、多くの方に作り方を聞かれたレシピです。サッパリと召しあがれますので、作ってみてはいかがでしょうか。

### 材料(2人分)

- しゃぶしゃぶ用豚肉 120g程度
  - オクラ・・・4本
  - もやし・・・適量
  - 胡瓜・・・1/3本
  - みょうが・・・1〜2個
  - トマト・・・1/4個
- 《ドレッシング》
- だし汁・・・大さじ2
  - 醤油・・・大さじ3
  - 酢・・・大さじ2
  - 砂糖・・・小さじ1
  - ごま油・・・小さじ1
- ドレッシングは作りやすい、多めの分量になっています。

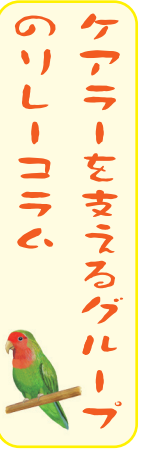


☆彩りや風味に大葉や小葱など散らせば見た目にも鮮やかで食も進みます。

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かす。
- ② ①でオクラにさっと火を通し、取り出す。その鍋でもやしを茹で、網等でザルへすくい取り、冷ます。
- ③ ②の鍋で豚肉を一枚ずつ、箸でさばきながら茹で、冷水にとって、水気を切る。
- ④ 胡瓜とみょうがはせん切り、トマトはくし切り、茹でたオクラは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に②③④を盛りつけ、冷蔵庫でしばらく冷やす。食べる直前にドレッシングをかける。

☆ゆで汁はお肉や野菜のうま味がでています。一度沸騰させ、灰汁を取り、塩、胡椒で味を整え、うどんや雑炊の汁としても使えます。



市内のケアラーを支えるグループのご紹介第8弾です。

### 「花カフェ」のご紹介です

「花カフェ」は、ケアラー支援の場となるために始まり、今年で7年が経ちました。

始めは、特別養護老人ホームちようふ花園の1階相談スペースで、毎週2回、「地域のどなたでも気軽に來ることが出来るカフェ」としてスタートをしました。

エスプレッソマシーンで入れるコーヒーの香りは、空間と、参加している皆さまを癒します。また、素敵なカップを利用し、100円で参加をしていただけます。

ボランティアさんは12名程、個々のペースで参加し、ウエイトレス・ウエイターとして、エプロン姿で活躍しています。

カフェでは、ベイカリーのパンや作業所のクッキー、和菓子などを提供することもあります。また、健康維持のための予防体操(脳トレ体操・骨盤底筋トレーニング)なども、毎週行っていました。

令和2年2月からは、新型コロナウイルス感染症予防のために、施設が

使用中となり、しばらくお休みしています。

代替として現在は、小島町の医師会館横の美容室「ラリス」で、第1・4週の火曜日、午後1時半〜3時まで、包括の相談員も参加し、感染対策と密にならないよう配慮しながら、6、7人のカフェを開催しています。

また、介護疲れを訴える方がいる場合は、少人数での臨時営業も行っています。

お疲れの介護者や、認知症状が気になる方は、左記(ちようふ花園包括支援センター)まで、お電話ください。

電話042(484)2285  
花カフェ担当



令和3年度 第2回ケアラー学習会

## 「一人で悩まない家族介護」

今回の学習会では、前半に家族介護者（ケアラー）のサポート活動に尽力する、NPO法人UPPERE代表の阿久津美栄子氏にご講演いただき、後半は、その内容を踏まえ、調布市版ケアラー手帳の作成に向けた意見交換を行います。

ケアラー手帳の役割について、ぜひ一緒に考えましょう。

【日時】 8月27日（金）午前9時

半～11時30分

【会場】 調布市市民プラザあくろす 3階ホール

【内容】 阿久津美栄子氏による講演・ケアラー手帳作成に向けた意見交換会

【定員】 40人（申し込み順）

【申込み・問い合わせ】

☎042（481）7711

住民参加推進係

※8月20日（金）までにお申し込みください

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、オンライン開催（Zoom）に変更となる場合もあります。

## 会員交流事業のご案内

利用会員、協力会員、賛助会員の交流を目的に、「会員交流事業」を左記の日程で行います。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、皆さまの参加をお待ちしております。

【日時】 9月12日（日）13時～14時半

時半

【会場】 調布ゆうあい福祉公社

【内容】 富永和音氏によるリコーダー演奏会

【定員】 20人（申し込み順）

【参加費】 500円（お茶代を含む）

当日受領いたします。

【申込み・問い合わせ】

☎042（481）7711

住民参加推進係



富永和音氏

## 令和3年度・第32回福祉講演会開催のお知らせ（予告）

この度、令和3年度福祉講演会を、左記の日程で開催することが決定しました。

今回は、筑波大学助教の辻大士先生をお招きします。

お申込み等、詳細は9月に発行予定の、広報誌ゆうあい22号をご覧ください。

【日時】 10月16日（土）13時半～15時

【会場】 調布市文化会館たづくり12階大会議場

【テーマ】 「つながりが健康を育む」暮らしが健康を育てる街とは

【講師】 辻大士氏（体育科学博士・筑波大学助教）

## 食中毒に気を付けましょう

食中毒は、主にウイルスや細菌により引き起こされます。高温多湿になる夏場は、特に細菌による食中毒が増えるので、注意が必要です。

原因となる代表的な細菌は、腸管性出血大腸菌（O157等）やサルモネラ菌、カンピロバクターなどです。また、ノロウイルスは、乾燥した冬場に多く発生します。

食中毒の防止には、次の3つが有効です。

- ① 入念な手洗いで洗い流し、細菌を「つけない」。
- ② 購入した食材は、なるべく早く使い切る、保存する場合は、低温で保存して、細菌を「増やさない」。
- ③ 食材を加熱して、細菌を死滅させ、「やっつける」。

細菌は、包丁やまな板等の調理器具にも付着します。特に、使用後は念入りに洗浄、殺菌してから保管しましょう。

コロナ禍で、皆さま、ご自宅で調理する機会が増えていることと思います。食中毒には、充分お気を付けください。

## コロナウイルス感染に関する報告

5月22日(土)に判明した、公社職員の新型コロナウイルス感染症罹患の顛末について、ご報告します。

同日、罹患者並びに保健所からの一報を受け、5月24日(月)より安全が確認できるまでの間、デイサービスについては休業を決定しました。

休業中は、保健所等の指導を受け、濃厚接触者の判定と自宅待機措置、また、全職員のPCR検査や施設内の消毒等を実施し、感染拡大防止対応を徹底しました。

その結果、懸念をしていた感染の拡大もなく、6月2日(水)より、デイサービスを再開いたしました。

この度のデイサービスの休業については、ご利用者さまをはじめご家族、関係者の皆さまに、多大なるご迷惑とご心配をお掛けしましたことを、深くお詫び申し上げます。

今後は、定期的にPCR検査等も行い、より一層、感染防止対策の徹底を図ります。

## 事業提案報告

公社では、日々の事業を推進する中で得られた知見や福祉ニーズを基に、新たな事業展開や既存事業の見直し、効率化を図る目的で、職員から毎年事業提案を募っています。

令和2年度は、35件の提案があり、管理職が提案者から、内容に関するプレゼンテーションを受けました。審査の結果、次の4件の推進が決定しました。

①読者の読みやすさを重視した、「機関紙ほつとらいんのカラー化」については、令和3年度実施に至りました。

②フレイル予防を、「食事」の視点から補強する提案を受け、令和3年度はデイサービス(市基準)で低栄養予防の講座開催を予定しています。

③働き方改革を推進し、新型コロナウイルス感染症対策にも寄与する方策として、複数の職員から提案のあった「職員の在宅ワーク」については、令和2年度実施に至りました。

④「だれでもカフェ」についても、より当事者の声が反映できるような仕組みづくりの提案があり、令和3年度はそれを具

体化します。

採用に至らなかった提案も、内容に依っては担当の係に紹介し、検討を進めています。

事業提案はこれまで、単年度で審議最終してききましたが、令和2年度からは、全職員が共有できるように、報告書を作成する形式に改めました。

これにより、提案の経緯が複数年追えるようになると共に、新たな提案のヒントやアイデアの整理にも寄与するものと考えます。

なお、報告書については、公社のホームページでも公開予定です。ご興味のある方は、ぜひ一読願います。



## ご寄附ありがとうございます

匿名	1万円
匿名	1万円
匿名	1万円
匿名	1万円
大西 輝雄様	じゃが芋
	玉ねぎ
匿名	キャベツ
匿名	タオル
匿名	大名笥

会員状況(令和3年6月末現在)	
○利用会員	242世帯(295人)
○協力会員	253人
○賛助会員	個人231人 法人6団体

