



ゆうあい ほっとらいん

令和3年10月・11月号
第285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32回 福祉講演会 開催決定!!

つながりが健康を育む

～暮らしているだけで長生きできる街とは～

講師

辻 大士 氏

体育科学博士 / 筑波大学体育系 助教

日時

令和3年10月16日(土)

午後1時30分～3時

会場

調布市文化会館たづくり 12階大会議場

定員

90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 ※申込み締め切りは、令和3年10月8日(金)まで

TEL: 042-481-7711 / FAX: 042-483-4378

主催

(公財)調布ゆうあい福祉公社

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって、中止または開催方法を変更する場合があります。

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】

博士(体育科学)・筑波大学体育系助教・千葉大学予防医学センター客員研究員・法政大学リベラルアーツセンター
兼任教員・健康運動指導士

<主な経歴>

2014年3月 筑波大学大学院博士後期課程体育科学専攻修了
2014年4月～2015年3月 フィンランド国立ユヴァスキュラ大学ポスドク研究員
2015年4月～2020年2月 千葉大学予防医学センター特任助教
2020年3月～現職

<主な社会活動>

日本介護予防・健康づくり学会幹事 / 日本健康支援学会評議員 / 日本公衆衛生学会査読委員 /
船橋市生涯学習基本構想・推進計画検討委員会委員 也



夏の祭り

感染症対策を行いながら、今年も「ゆうあい夏祭り」を開催しました。

利用者の皆さまには、スーパーボールすくいやテーブルゲーム、また「青い山脈」の曲に合わせての歌体操などにご参加いただき、楽しんでいただきました。

お祭りの雰囲気も感じていただこうと、お楽しみメニューではぶどう、りんご、みかんの3種類を用意し、お好きな味を召し上がっていただきました。

最後は恒例の盆踊りで、全員が太鼓のリズムと音楽に合わせてにぎやかに踊り、大いに盛り上がるラストとなりました。



〈夏祭り〉テーブルゲーム

敬老会

9月の13日～18日の間で、「敬老会」を行いました。

長年にわたり、社会に貢献されてこられた皆さまのご長寿を、心よりお祝いしました。

今年度は、百三賀のお祝いを迎えられる方が三名、節目の米寿を迎えられた方が八名いらっしゃいました。

【百三賀】

高田 功様
金子 千壽子様

【米寿】

山崎 静江様
生駒 康様
神田 喜代士様
高橋 和美様
橋本 綾子様
岩井 キセ様
木村 昌子様
小松 頼夫様
橋本 幸子様

皆さまの、益々のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



東京オリンピック

聖火ランナーがリレーで繋ぐトーチを、高妻栄養士からご披露いただきました。利用者の皆さまは歓声を上げ、歓迎をしてくださいました。

利用者さまを代表して、この度、百三賀をお迎えになられました三名にトーチをリレーで繋いでいただきました。



高田 功様



金子 千壽子様



山崎 静江様

8～9月の活動報告

来訪

・田澤様ピアノ演奏（9月3日、9月28日）

行事

・夏祭り（8月2日～8月7日）
・敬老会（9月13日～9月18日）

10～11月の活動予定

行事

・ハロウィン（10月30日）
・ミニ運動会（11月8日～20日）

☆個人ボランティア

7月延べ 20名
8月延べ 17名
皆さまのご協力ありがとうございました

☆お礼

タオルのご寄附をありがとうございます。引き続きのご支援、よろしくお願いいたします。



ぷちぽあん 通信



利用者の皆さまと楽しむ「お寿司ビンゴ」を紹介します。
まず3段、3列の9コマのマス目に、各人の好きな寿司ネタ、『まぐろ』、『卵焼き』などを記入します。

司会の職員が寿司ネタの札の入った箱を持ち、皆さまの席を回ります。席にいる方は箱から札を引き、書かれている寿司ネタを読み上げます。

「ビンゴ!」選んで良し、揃えて楽しい好評ゲームです。



昼食後の休憩のひととき、ぷちぽあんではピアノの演奏も始まります。

ピアノの得意な利用者さまが、色々な曲を弾いてくださいます。

演奏を聴きながら、他の利用者さまは、曲を口ずさみパズルをしたり、フットマツサージでリラックスしたりするなど、思い思いに過ごされていらっしやいます。

その間、ぷちぽあんでは、穏やかで豊潤な時の流れが感じられます。



地域包括支援センター ゆうあいからのお知らせ

認知症サポーター養成出前講座を承ります

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、支援する応援者です。調布市には、約1万2千人の認知症サポーターが誕生しています。

認知症サポーター養成出前講座では、認知症の方への「接し方」として、次の2点にスポットを当てます。

- 1、3つの「ない」
 - ・驚かせない
 - ・急がせない
 - ・自尊心を傷つけない
- 2、7つの「接し方」
 - ・まずは見守り
 - ・余裕をもって笑顔で声をかける時は1人で後ろから声をかけず
 - ・やさしい口調で
 - ・穏やかにはつきりと相手の言葉をよく聞き
 - ・ゆっくり接する。

これは、認知症の方に限らず、広く人との接し方を学ぼうとする時、大きなヒントとなるものです。

認知症サポーター養成出前講座についてはこれまで、地域にお住いの方々、金融機関やスーパーマーケットで働く方々、児童・生徒など、たくさんの方に受講していただきました。

講座では、どなたにも楽しみながら学んでいただけるように、工夫を凝らしています。

受講された方々からも、大変好意的な声をいただいています。

ぜひお気軽に、地域包括支援センターゆうあいに、ご依頼ください。



ケアラーを支えるグルー プのリリースコラム



市内のケアラーを支えるグループのご紹介第9弾です。

「ケアラーカフェin染地」のご紹介です

ご家族の介護をされている方や、過去に介護をされた方が、介護への思いや介護の工夫・情報を共有し、時には励まし合える場所、それが「ケアラーカフェin染地」です。

市内でも高齢化率の高い地域「染地」。でも、ケアラー≠家族介護者が集い、話をする場所が、この地域には不足していました。

ご家族の介護をされている方が、決して孤立しないよう、また一人で抱え込まないよう、地域包括支援センターとときわぎ国領が中心となり、令和2年12月に開始しました。

職員と広報協力員（地域包括支援センター事業にご協力いただいている地域ボランティア）が参加し、民生児童委員やゆうあい福祉公社の方が参加される日もあります。

コロナ禍のおり、毎回参加されるケアラーは数名ですが、家族の介護をしてきた別の方が、優しく話を聞いてくれる雰囲気思わず涙ぐんでしまう方や、思いの丈を吐き出してスッキリすることができた方もいました。

特別な催しはなく、「介護について、おしゃべりしあう」至ってシンプルな場所です。ほんの少しの時間でも、来ていただけた方が一息つける場所でありたいと思います。ぜひお気軽にご参加ください。

● 毎月第3月曜日 13時半～15時

● 場所 染地地域福祉センター

● 連絡先 地域包括支援センター

電話050(5540)0860
ときわぎ国領

(小嶋・佐藤)



twitter



Facebook

オリパラメニュー

7月～9月に開催されたオリピック・パラリンピックに合わせて、公社のお食事も左の写真のように、五輪そうめんや、五輪サラダ、オリンピックチキンライス等々の、特別メニューになりました。

デイサービスの利用者さまや配食の利用者さまにも、大好評でした。

食品衛生講習会の報告

食事サービスの調理を担う協力会員の皆さまを対象に、8月26日、31日の両日で、食品衛生講習会を開催しました。公社では、利用者の皆さまに安全で美味しい食事を提供するために、この講習会を調理担当の協力会員の必須研修にしています。

講習会では、保健所の資料から食中毒の発生状況やその対策を、動画による解説から食品衛生に関する知識を学んでいただきました。

受講者からは、「思い込みや間違った知識の修正になった」、「衛生チェックの必要性を再認識し、心が引き締まりました」などの、感想が寄せられました。



「すぐに役立つ整理収納術」
協力会員定例会

今回の定例会は整理収納アドバイザー2級認定講師の小宮真理氏をお招きし、実例を交え「整理収納」について、わかりやすく解説していただきます。

出席される皆さまが、「知って良かった」と思える内容です。ホームヘルプ活動に、活かしていただければと思います。是非、ご参加ください。

- 【日時】 10月25日(月)
午前10時～11時30分
 - 【場所】 市民プラザあくろす 3階 ホール
 - 【対象】 協力会員
 - 【講師】 小宮真理氏(整理収納アドバイザー2級認定講師)
 - 【定員】 20人(申込み順)
 - 【費用】 無料
 - 【申込み】 住民参加推進係
- ☎042 (481) 7711



小宮 真理氏

協力会員向け
健康診断のお知らせ

公社では毎年、活動にご協力いただいている協力会員の皆さまに、健康診断受診の機会を提供しています。

今年度も左記の通り実施しますので、ご希望の方は期日までにお申込みください。

- 【期間】 11月1日(月)～11月30日(火)
- 【日程】 期間内の月～金曜日(祝日を除く)
- 【時間】 ①午前9時～②午前11時
- 【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ココスケア2階)
- 【対象】 協力会員
- 【定員】 各回申込み順1人
- 【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
 - 【申込み】 住民参加推進係
- ☎042 (481) 7711
- 10月23日(金)まで

生きがい介護予防講座「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、手袋を使用し、一人踊りを中心に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、健康づくりをしてみませんか。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

- 【日程】 ①11月6日(土)
②11月13日(土)
③11月20日(土)
④11月27日(土)
- 【場所】 総合福祉センター2階202・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(申込み順)
- 【費用】 1,500円
- 【持ち物】 手袋、運動靴、動きやすい服装

- 【申込み】 住民参加推進係
- ☎042 (481) 7711

採用情報

調布ゆうあい福祉公社では、左記のとおり職員を募集しています。

- 【職種】 介護支援専門員
- 【業務内容】 居宅介護支援事業所におけるケアマネジャー業務
- 【雇用形態】 嘱託職員
- 【資格など】 介護支援専門員又は主任介護支援専門員のいずれか必須

- 【募集人数】 1名
 - 【募集期間】 随時受付
 - 【応募】 管理係まで
- ☎042 (481) 7711

詳細を調布ゆうあい福祉公社のホームページに掲載しています。合わせてご確認ください。



京王バスにゆうあいの
広告が掲載されました

公社初の試みで、7月10日(土)から、左記のような有償ボランティア募集広告を、京王バス車内に掲示しました。

募ったのは、市民の方々へのホームヘルプサービス(掃除・買い物・草取りなど)や、お弁当の調理・配達を担っていただける方です。

コロナ禍もあり、人の集まり難い状況が続いていますが、これに限らず、現状打破に繋がる新たな試みを続けて参ります。なお、有償ボランティアに興味をお持ちの方は、左記までご連絡下さい。

【申込み】住民参加推進係
☎042(481)7711



高妻栄養士が聖火リレー
に参加しました

公社職員の高妻栄養士が、7月16日(金)に開催された、東京オリンピックピック聖火リレーに参加しました。以下高妻栄養士からのコメントです。

『私は調布で生まれ育ちました。この地域の方々、職場の方々、家族に支えられながら生活出来ることに感謝しております。』

数年前より始めたジョギングでは、雄大な富士山や多摩川で見られる朝日、夕日の景色を日々楽しんでいきます。今回、聖火ランナーとして走ることで、大好きな町、調布市への想いを発信したいと考え応募しました。』

コロナ禍で暗い毎日ですが、高妻さんの笑顔と力強い姿は、すべての方々に元気と勇気を分けてくれました!



聖火の成果は利用者さまと
協会会員さんの笑顔でした!

新人紹介

この度、管理係に配属されました新田です。

社会人になり、「大切なことは挨拶に始まり、挨拶で終わる」と教わりました。

だから、この職場での朝の「おはようございます」、帰りの「お疲れ様でした」の挨拶が、とてもうれしいです。ご利用者さま方との挨拶にも、元気が出ます。挨拶を大切にして仕事を頑張りたいと思います。



新田 雅子

次回は
12月1日に
発行予定です!



御礼

令和3年7月20日～9月17日まで
・大西輝雄様
じゃが芋
かぼちゃ
ピーマン
オクラ
ブルーベリー
なす

・寄附金 4千円

・タオル類・オムツ・習字道具
ご寄附をありがとうございました。

会員状況 (令和3年8月末現在)
○利用会員 246世帯(297人)
○協力会員 239人
○賛助会員 個人233人
法人6団体

【お詫びと訂正】

ほつとらいん285号の5
ページ目、「協力会員向け健康
診断のお知らせ」の記事にお
いて誤りがありました。
お詫びして左記の通り訂正
いたします。

誤	正
10月23日(金)まで	10月22日(金)まで