



ゆうあい ほっとらいん

令和3年12月・令和4年1月号
第286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



玉入れ



じゃんけん大会

今年も、デイサービス恒例のミニ運動会を開催しました。すっかり定着した感染症予防対策を充分に行い、ソーシャルディスタンスを保ちながら、ゲーム内容も考慮して実施しました。

「じゃんけん大会」、「玉入れ」等の種目では、利用者の皆さまから歓声があがり、どの種目にも夢中で取り組まれています。日頃の機能訓練の成果もあり、活気あふれる楽しいひと時となりました。

ミニ運動会

デイサービスセンターより

おんにちは



利用者の皆さまに、毎年大好評の「ハロウィン」を、今年も感染症対策をしながら開催しました。

グループに分かれクイズに回答したり、仮装をしたりするなど、笑顔と笑い声の絶えない素敵なパーティーになりました。



ハロウィン

12月・1月の活動予定

来訪

- ・ハーモニカふるさと
- ・わかば会
- ・シンガーズグリーン
- ・小波会
- ・ピアノ演奏(田澤様)
- ・二胡演奏(松前様)

行事

- ・忘年会
- ・新年会



二胡の演奏 (松前様)

センターでは、様々なボランティアの方々をお招きし、楽器演奏や歌や踊りを楽しむ機会を設けています。緊急事態宣言が解除された9月はピアノ演奏で田澤様、11月は二胡の演奏で松前様においていただき、ご利用者の皆さまに素晴らしい演奏をお楽しみいただきました。

来訪



デイサービスで行ったイベント

来訪

- ・ピアノ演奏【田澤様】
(10月26日、11月26日)
- ・二胡演奏【松前様】(10月12日)

避難訓練

火災を想定した避難訓練です。
今回は感染症対策のため、外
に避難せずに実施しています。
(10月19日)

行事

- ・ハロウィン (10月30日)
- ・ミニ運動会 (11月11日～17日)

☆御礼

個人ボランティア

9月延べ 15名
10月延べ 28名
皆さまのご協力ありがとうございました。

ご寄附

タオルのご寄附をありがとうございました。



はじめてみませんか、あなたに出来るボランティア

飲み物をお出しするボランティア

- ・準備・提供など
- ・利用者さまとお話ししながら
好みに応じた飲み物の提供
- ・週1回から。活動時間は1～
2時間程度

レクリエーションボランティア

- ・製作活動のお手伝い
- ・体操やゲーム等のお手伝い
- ・月何回からでも

お楽しみ会のボランティア

- ・歌や踊り、ミニ演奏会、朗読
などなど一芸を發揮してください。

- ・個人・グループでもOK
- ・年1回でも。30分から1時間
程度で要相談

ご寄附でボランティア

- ・野菜・花の苗や種
- ・活動に使う墨汁・半紙・千代
紙・毛糸・手芸用品・折り紙
等

お申し込み・ご相談・活動先

①調布市国領高齢者在宅サービ
スセンター(国領町3-8-1)

☎042(481)7711

②認知症対応型通所ぶちぼあん
(入間町3-22-5)

☎03-3483-1681

ぶちぼあん通信

新型コロナウイルス感染症対策による縮小に伴い、一部休止していた音楽療法(※)が再開となりました。歌や音楽、また、

高橋先生のフルート演奏を久しぶりに聴く利用者の皆さまは、とても嬉しそうです。

インフルエンザも含め、まだまだ感染症への懸念は尽きませんが、徐々に日常生活が戻りつつあるのを実感した一時でした。(※ぶちぼあんでは、月に4回程度ボランティアの高橋先生をお招きし、フルート演奏と共に、様々な音楽を楽しむ機会を設けています。)



松ぼっくりの飾り

12月のクリスマス会では、ケーキや炭酸ジュースでイベント感を演出し、日常とは違う雰囲気を楽しみました。

利用者の皆さまにはプレゼントで、右の写真のような松ぼっくりの飾りを持ち帰っていただきました。

この作品も、利用者の皆さまが丹精込めて作り上げたもので、松ぼっくりの傘を白く塗り、雪模様にするなど、連続する細かい作業を職員と共に、悪戦苦闘した力作です。

本年も一年、皆さまには、大変お世話になりました。
良い年をお迎えください。
来年もまた、よろしく願い
いたします。

第32回福祉講演会の報告

令和3年10月16日(土)、調布市文化会館たづくりを会場に、筑波大学の辻 大士助教をお招きし、「つながりが健康を育む」暮らしをテーマに、福祉講演会を開催しました。



あいにくのお天気でしたが、75名の方にご参加をいただきました。

参加された皆さまから、「健康で長生きするために、人とのつながりの大切さを改めて感じた」、「地域への参加や人とのつながりが、健康につながると知り、今後の自分の生き方を考えるに至りました」、「一歩踏み出

すきっかけになりました」等の感想をいただきました。

集まった感想からも、多くの皆さまが「健康」や「社会参加」といったテーマに、高い関心をお持ちでいらつしやるのが実感できました。

これからも、皆さまのご意向や関心をうかがいながら、多くの方々にご参加いただける福祉講演会を、企画してまいります。

なお、公社ホームページで本講演の動画を令和3年度内(令和4年3月31日まで)閲覧することができます。



安全運転講習会の報告

食事サービスの配達を担う協力会員の皆さまを対象に、10月18日(月)から1週間、安全運転講習会を開催しました。

この講習会は、配達でドライバーをされる方々の必須研修です。今回は、車の運転時に遭遇しがちな危険を予測して、事故を回避する『危険予測テスト』を行いました。

毎日のミーティング時間を利用して、1週間を掛け、全てのドライバーさんに受講していただきました。

配達に携わる方々が、調理に携わる方々の作る美味しいお食事を、楽しみに待つておられる利用者さまの元へ届けるアンカー役として、安全に活動へ参加していただけるよう、今後も定期的に開催してまいります。



家族介護者向け 介護技術講座報告

表題の講座を、11月4日(木)染地地域福祉センターで、「体感して学ぶ介護のコツ」と題して開催しました。

当日は、地域の関係団体の協力もあり、介護用ベッドや床ずれ対策のエアマットレス、また車いすや歩行器も展示し、講座の受講者に最新の福祉機器を体感していただきました。

講座では、福祉用具を上手に活用しながら介護するコツを学んだり、体感を通して介護技術に関する理解を深めていただきました。

受講者の中には、過去の介護の経験談を話してくださる方もいらつしやいました。

公社では、引き続き、家族介護者支援に取り組んでまいります。



※今回、ココカラファイン様より、福祉用具等を無償で貸して頂きました。

専門職のつばやき 「主任介護支援専門員」

地域包括支援センターゆうあい
いで、日々、地域を飛び回って
いる主任介護支援専門員の内圍
です。

今回、私の業務を通して、「主
任介護支援専門員」について、
皆さまにご紹介します。

主任介護支援専門員は、指定
居宅介護支援事業所、あるいは
地域包括支援センターに配置さ
れる専門職です。

私たちは主に、事業所内の介
護支援専門員への指導・助言や、
保健医療や福祉サービスを提供
する他の事業者等との連絡調整
を行います。

私は、地域包括支援センター
に配置されているので、前述の
業務の他に、地域の介護支援専
門員の支援や育成、また、連携
の仕組みや場づくりも担ってい
ます。

例えば私の場合、自分の働く
「ゆうあいエリア」にある、10
か所以上の居宅介護支援事業所
に協力・参加を呼び掛け、年2
回の勉強会（ケアマネット）と、
月1回程度の事例検討会を開催
しています。

介護保険制度は、3年ごとに
大きな法律の改正があり、その
都度、制度の手直しが図られます。
また、地域で寄せられる相談
事も、年々、多様化・複雑化し
ています。
そうした変化にいち早く対応
するために、地域で活躍されて
いる介護支援専門員の方々と共
に、切磋琢磨に励む毎日です。



(上) ケアマネット
「多職種連携について考える」の様子

(下) 講師と3か所の地域包括支援
センター主任介護支援専門員



作り方

1 味噌はみりんと酒で溶きのばしておく。
2 ポールに鶏ひき肉と①、生姜汁を入れて、
粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。さら
に卵を入れて混ぜる。

3 最後にパン粉を加えて、さつくり混ぜる。
4 型にオーブンシート
を敷き、③を入れ、
ヘラで平らになら
す。中心は少しへこ
ませる。その上に胡
麻又は青のりを全体
的に振り入れる。



ひき肉を半分、
彩りを2割、
青のりと、
胡麻とすま
す。

5 190度に予熱したオーブンで25分程度焼く。
途中で表面が焦げそうになったら、アルミ
ホイルを被せる。竹串を差し、汁が透明な
らば完成。

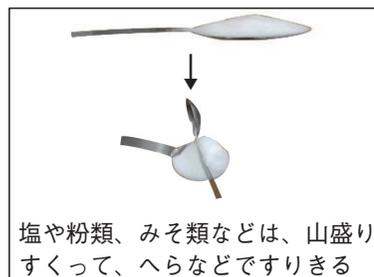
6 冷めたら、型から取り出し、オーブンシー
トを剥がし、好みの形に切り、盛りつける。
※右記は基本のレシピですが、お節準備の
最終日に作り、飾り切りで残った、人参、
レンコン、インゲンなども小さく切り混ぜ
込めば、食材の無駄がなく食感も楽しめる
松風焼きになります。

【トースター使用の場合】

アルミホイルを被せたグリルトレーに薄く
油を引き、③を2cmぐらいの厚さになるよ
う四角く伸ばし、胡麻又は青のりを振り、
様子を見ながら15分程度焼く。

計量のしかた

小さじ1=5cc
大きじ1=15cc



**協力会員定例会
すぐに役立つ整理収納術
の報告**

協力会員定例会を、10月25日(月) あくろろすで開催しました。今回は、整理収納アドバイザー12級認定の小宮真理講師をお招きしました。

講習では、見事な整理収納の実例紹介や、家族間での家事分担を楽にするコツを教えていただきました。

また、「名前は付かないけれど、誰かがしなければならぬ家事」の可視化など、整理収納に絡め、家事全般について、有益なアドバイスや情報提供を受けました。

参加された皆さまにも、大変好評な講習会でした。



**協力会員定例会
認知症のこと、介護のこと、家族のご案内**

今回の定例会では、高齢者とそのご家族のための総合相談窓口である「地域包括支援センター」の職員を講師に、「認知症・介護・家族」をテーマに、タイムリーなお話を聞いていただきます。

日時・会場・定員等は、左記のとおりです。

協力会員活動にも、参加された方々の生活にもつながるような内容を企画いたします。ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

- 【日時】 2月1日(火) 午後3時30分～4時30分
- 【会場】 調布ゆうあい福祉公社
- 【対象】 協力会員
- 【講師】 地域包括支援センター ゆうあい職員
- 【定員】 14人(申込み順)
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 住民参加推進係
- ☎042 (481) 7711



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。そこで今回は、お節にもよく使われて、普段のおかずとしても、簡単でたんぱく質が豊富に摂れる、『松風焼き』を紹介します。

松風焼きの表面はケシの実や青のりなどで飾られ、裏側には何もされていないことから裏や隠し事をしない生き方ができるよという意味が込められているようです。



- 材料**
- パウンドケーキ型1台分
- 味噌 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 生姜汁 大さじ1/2
 - 鶏ひき肉 300g
 - 卵 1個
 - パン粉 大さじ9 (30g)
 - 胡麻又は青のり 適量



令和3年度調布市市政功 労者の報告

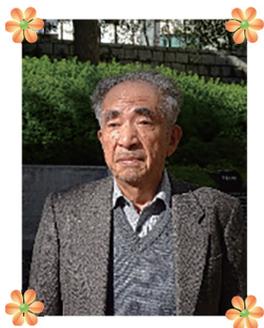
今年度は、1名の協力会員が調布市市政功労者表彰を受けられました。表彰された協力会員は左記のとおりです。

社会福祉功労

平野 悟さん

平野さんのコメントです。

『前職が営業配達の仕事でしたので、食事の配達にすぐ慣れて、週2日間の横乗りから始めました。全コースを覚えたことで活動回数も増え、また、市内の様々な裏道を知ることができたので、自分の生活にも役立ちました。利用者さまとの会話やふれあいは、楽しいひと時でした。配達卒業後は、公社で行われる講習会や研修、だれでもカフェに参加するのが、楽しみになっています。』



このたびは受賞
おめでとうございます！

ゆうあい福祉セミナー 親子で認知症サポーター 養成講座のご案内

親子で認知症を学び、地域を支えよう！

ゆうあい劇団による寸劇などを通して、認知症の方への声の掛け方などを親子で楽しみながら学んでいただける講座です。認知症についての正しい知識や理解を深めていただける機会になればと思っております。

【日時】 2月6日(日)
午前10時～11時30分

【場所】 調布ゆうあい福祉公社活動室

【対象】 調布市内在住
小・中学生と保護者

【定員】 16名(申し込み順)

【費用】 無料

【講師】 地域包括支援センター
ゆうあい職員

【申込み】 住民参加推進係

☎042 (481) 7711



令和3年度年末年始のスケジュール

各事業名	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	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	○	○	×	×	×	×	×	
地域包括支援センターゆうあいサブセンター	○	○	×	×	×	×	×	
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	○	×	×	×	×	×	×	

※訪問介護事業については、12/29(水)～1/3(月)電話受付なし。(事前予約分のみ訪問実施いたします)

御礼

令和3年9月17日～11月18日まで

K様より 寄附金 10,000円

匿名 寄附金 9,000円

匿名 寄附金 9,000円

匿名 寄附金 3,000円

匿名 寄附金 2,000円

匿名 寄附金 5,000円

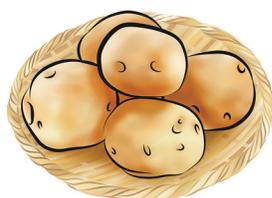
大西輝雄様 米 1袋

じゃがい芋 1袋

さつまい芋 2袋

匿名 さつまい芋 5キロ

ご寄附をありがとうございました。



会員状況(令和3年10月末現在)

○利用会員 251世帯(304人)

○協力会員 236人

○賛助会員 個人 260人

法人 6団体