



ゆうあい ほっとらいん

令和4年8月・9月号

第290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

ちよこっと さん



『ちよこっとさん』は、ちょっとしたお困りごとをお手伝いするサービスです。
写真左は植木鉢の移動、右上はカーテンの取り付け、右下は蛍光灯の交換です。
※詳しくは2面をご覧ください。

よりご案内



会員交流事業のご案内

利用会員、協力会員、賛助会員の皆さま！

2年ぶりの「会員交流事業」を左記の日程で行います。

皆さまの参加を、心よりお待ちしております。奮って、申込みください。

【日時】 10月2日(日)

13時～14時

【会場】 ゆうあい福祉公社

【内容】 二人組「ハープかなで」によるハープ演奏

【定員】 30人(申込み順)

【参加費】 500円(お茶代含む)

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042(481)7711

スマホ・オンライン相談 会開催のご案内

大好評にお応えし、追加でスマホ・オンライン相談会を9月も開催します。日程・会場は左記の通りです。

【日時】 9月20日(火)

13時30分～16時の間

一人40分程度

【会場】 ゆうあい福祉公社

【対象】 ゆうあい福祉公社の会員の皆さま

※初めての方を優先とさせていただきます。

【定員】 1日3人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042(481)7711



※なお、今後の開催予定日は、10月25日(火)・12月20日(火)・2月21日(火)です。

「ちよこつとさん」を 「活用下さい」

「高い所の電球を取り換えたい」、「天袋から布団を降ろしたい」等々、ちよこつとしたことだけど、ご自分で遺るのは難しい。でも、人には頼み難い。

そんなお困り事には、公社の「ちよこつとさん」をご利用ください。

公社の「ちよこつとさん」は、65歳以上のお一人暮らしや、高齢者のみの世帯を対象に、地域の登録ボランティアが、生活のちよつとしたお困り事を解消するサービスで、利用料は1回300円です。

対象地域は市内全域です。

利用事例

- ・カーペット交換(夏用⇄冬用)
- ・家電の使い方説明
- ・衣服の繕い
- ・時計の電池交換
- ・テーブルやベッド等家具の移動
- ・すだれやカーテンの取り付け、取り外し
- ・エアコンフィルターのほこり取り
- ・登録ボランティアが30分程度

で行えること。

対応できないこと

専門性が必要な物品の修理や修繕・急を要すること・大きな(重い)物品の移動など、ボランティアには困難なこと。

ただし迷ったら、遠慮なくご相談ください。「ちよこつとさん」での対応が難しい場合も、一緒に解決策を考えさせていただきます。

【問い合わせ】住民参加推進係

☎042(481)7711



だれでもカフェ ぶちぼあん

開催します！

だれでもカフェぶちぼあん

ぶちぼあんの「だれでもカフェ」は、主に認知症の方やそのご家族が、日頃抱えておられる生活上の悩みや戸惑いを、お茶を飲みながら語り合う場ですが、どなたでも参加できます。

当日はカフェのほか、介護の専門職が、「ケアラー向けの介護技術講座」を開催する予定です。

皆さまの参加をお待ちしています。ケアマネジャー等、専門職の皆さまの参加も歓迎します。

【日時】 9月4日(日)
13時30分～15時

【会場】 ぶちぼあん
入間町3-22-5
ドリンク・クッキー

【参加費】 100円

【申込み・問い合わせ】
住民参加推進係
☎042(481)7711



認知症サポーター フォロアアップ講座の お知らせ

若年性認知症の当事者として、各地で講演活動等を行い、ご活躍されておられる、さとうみきさんをお招きし、認知症サポーターの皆さんを対象に、左記の日程等で対談形式の講演会を行います。

「妻として、母として、サポーターの先輩として」をテーマに、聖徳大学北村世都准教授との対談形式で、さとうみきさんの様々なご体験や、思いについてうかがいます。



さとうみき氏

【日時】 9月7日(水)
10時～11時30分

【会場】 調布市文化会館
たづくり8階
映像シアター

【講師】 さとうみき氏

北村世都氏(聖徳大学心理・福祉学部心理学准教授)

【定員】 100人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042(481)7711

協力会員の皆さまへ

定例研修会

「介護保険制度について」

今回は、介護保険制度をテーマに、①～⑤について学んでいただく企画です。

- ① 介護保険制度の考え方
- ② 介護保険の利用方法
- ③ ケアマネジャー(介護支援専門員)の役割
- ④ 介護保険サービスの種類
- ⑤ 介護保険以外のサービス

【日時】 8月30日(火)
13時～14時30分

【会場】 あくろす 研修室3

【定員】 20人(申込み順)

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042(481)7711

協力会員定例報告会

6月24日(金)、協力会員を対象に、緊急時の対応に関する研修を実施しました。

前半は、職員が緊急時の対応について説明し、後半は、協力会員同士で、日常の支援に関する情報交換をしていただきました。

参加者からは、「普段の支援の中で、緊急時について考える発想がなかったので、良い研修になりました。」等の感想がありました。

今後も、協力会員の皆さまが、安心して活動できるように、研修や情報交換の機会を充実させて参ります。





デイサービスセンターより

こんにちは



対抗ゲームの様子

初夏の恒例行事の「対抗ゲーム」を、今年も開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策をしながら、紅白二チームに分かれ、「輪投げ」や「さいころゲーム」、「じゃんけんゲーム」等を行いました。

ご利用者の皆さまの歓声と笑い声にあふれた、楽しい時間が過ごせました。

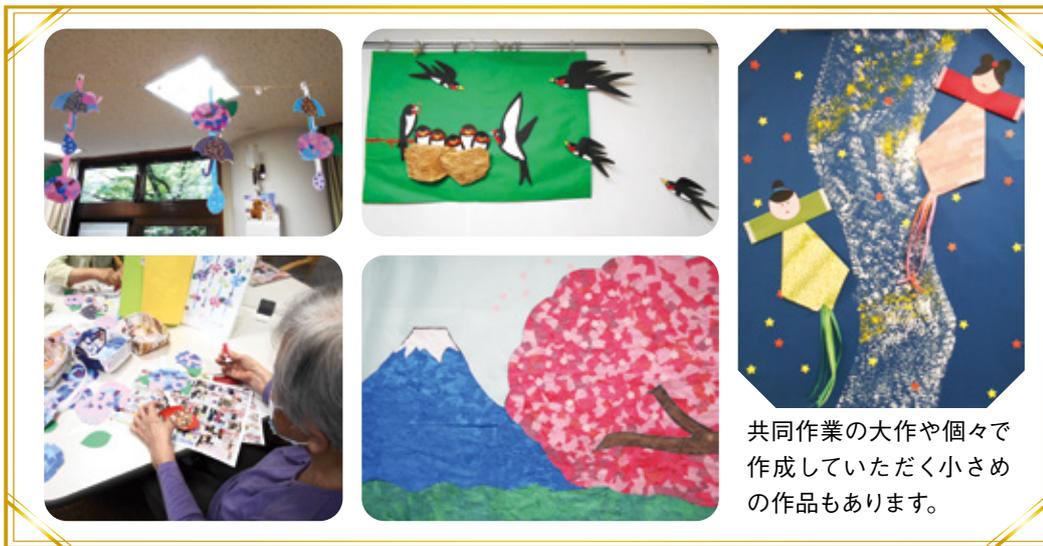


職員が、皆さまの間を移動しながら競技を行いました。

制作活動の紹介

季節折々に、様々な制作活動を企画して、ご利用者の皆さまにご参加いただいています。

完成した作品は、写真のように通路や活動室を彩ります。



共同作業の大作や個々で作成していただく小さめの作品もあります。

活動報告

来訪

- ・ピアノ演奏 田澤様 (6月10日)
- ・二胡演奏 松前様 (6月11日)

行事

- ・対抗ゲーム (6月1日～6月7日)
- ・七夕 (6月下旬～7月上旬)

その他

- ・避難訓練 (5月17日、6月15日)

8～9月の活動予定

来訪

- ・音楽演奏

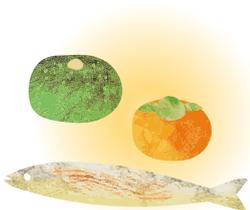
行事

- ・夏まつり
- ・敬老会

個人ボランティア

- 5月延べ 29人
- 6月延べ 30人

皆さまのご協力ありがとうございます。



ぷちぽあん 通信

ぷちぽあんの庭に咲いた紫陽花（あじさい）と、ボランテイヤさんの作った紫陽花、ご利用者の皆さまはどちらも大喜びです。

他にも、様々な花や野菜が育ちますが、変わり種はサボテンの花で、玄関入口付近の鉢植えで成長中です。



サボテンの花



お庭の紫陽花です



紫陽花の製作、お見事！



職員「皆さま揃ってますか？」

避難訓練を実施中

大地震や風水害に備え、ぷちぽあんでも、建物被害や避難を想定した避難訓練を実施しています。職員の指示のもと、ご利用者の皆さまも真剣そのものです。

地域包括支援センターゆうあい

介護教室の報告

地域包括支援センターゆうあいでは、6月17日（金）・24日（金）の2回講座で、「認知症予防と安心して暮らせるまちづくり」と題した、介護教室を開催しました。

初回は、青木病院認知症疾患医療センターから、青木誠医師と岩戸清香医師をお招きし、「認知症を正しく理解し、早期発見」をテーマに講義をしていただきました。

講義では、認知症の予防対策に、生活習慣病の予防が重要であることや、物忘れ外来の受診について教えていただきました。

2回目は、4つの団体の方々から、「自分のために家族のために地域を知ろう」をテーマに、日ごろの活動状況について話そうかがいきました。

初めに、公社の住民参加推進係の職員が、地域の方々の集い場としての「だれでもカフェ」について語り、続いて、介護する方々の集い場として「調布ケアラーの会 クローバー」について、代表の方々から説明がありました。



後半では、医療法人社団心身会の方から、介護保険サービスの認知症高齢者グループホームについてうかがったのち、認知症デイサービスぷちぽあんについて、公社の職員から説明がありました。ここでは、今後の利用に向け、具体的な質問もあり、関心の高さがうかがえました。

2回の講座で、参加者の方々には、今後の生活に密着した情報を届けることができました。



栄養士のひとロメモ

うま味と出汁

味覚には、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5味があるとされています。

そのうち、うま味は、明治時代に日本人の研究者が、昆布の出汁の効いた湯豆腐を食べている時にひらめき、研究を進めて発見し、「うま味」と名づけたそうです。

公社では、汁物や煮物などには化学調味料を使用せず、煮干しや昆布、鰹節などを前日から水で戻し、うま味がより深く味わえるようじっくり成分抽出をしています。調理当日には、加熱をすることで、さらに滋味を引き出した出汁にして、使用しています。

出汁のうま味は、素材本来の味を引き出し、料理が薄味でもほっくり優しい味に仕上がります。また、うま味には、唾液の分泌を促し、消化吸収を高める効果があると言われています。

日本の味「出汁」。これからも公社では、手作りにこだわり、心を込めて作って参ります。

すぎ間時間を見つけ、煮干しの頭と腹わたを丁寧に取り除きます。



※食欲がない時は、まず汁物から味わってください。口の中が潤い、味が感じやすくなり、きっと食が進みます。



お知らせ

左記の事業に関する「重要事項の説明」等を公社事務所入り口に設置しましたので、ご承知おきください。

- 訪問介護及び調布市介護 予防・日常生活支援総合事業
- 居宅介護支援事業
- 通所介護事業
- 認知症対応型通所介護事業
- 調布市介護予防・日常生活支援総合事業



御礼

令和4年5月16日

7月15日まで

匿名 寄附金1万円

匿名 寄附金3千円

大西 輝雄様 そら豆19kg・

米30kg・

大根15kg・

玉ねぎ3kg

名古屋 幸男様

書道用半紙1000枚

匿名 タオル27枚

ご寄附をありがとうございました。

会員状況（令和4年6月末現在）

○ 利用会員 251世帯（306人）

○ 協力会員 223人

○ 賛助会員 個人 260人

法人 6団体

