



ゆうあい ほっとらいん

令和4年12月・令和5年1月号

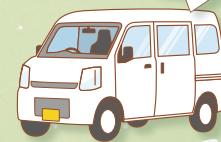
第292号

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

おなかまランナー



おなかまランナー(協力会員) 食事配達頑張っています！
真夏の暑い日も、真冬の寒い日も、年末年始もお休みなく、
利用会員の皆さまへお食事をお届けしています！



祝 敬老会



二つのフロアのご利用者さまにお集りいただき、田口理事長よりお祝いの言葉を贈らせていただきました。

敬老会

9月の12日から17日の間で、恒例の「敬老会」を行いました。連日、お出でいただいた皆さまには、ご長寿をお祝いし、「お花」や「色紙」をお渡ししました。あるご利用者さまに、「ご長寿の秘訣をおうかがいすると、「人と話すこと。よく笑い、不愉快なことはすぐ忘れること。そして、身体を動かし、よく寝る」と、お答えいただきました。今年、百四賀のお祝いの方が一人、米寿の節目の方が四人いらっしゃいました。

ハロウィン

ハロウィンでは、ご利用者さまに飾りを作っていただき、フロアの雰囲気盛り上げました。



活動報告

来訪

・ピアノ演奏 田澤様 (9月6日)

行事

・敬老会 (9月12日～17日)
・ハロウィン (10月31日)

その他

・避難訓練 (9月8日～10日)

12～1月の活動予定

来訪

・音楽演奏

行事

・忘年会
・新年会

個人ボランティア

9月延べ 27人
10月延べ 26人

皆さまのご協力ありがとうございます。



クリスマスプレゼント用に、ご利用者さまと職員で、お皿とクリスマスカードを製作しました。

お皿は、牛乳パックで型を作り、上下2枚の布を貼ってから、重ね合わせたものです。また、クリスマスカードには、色紙を巻いたペットボトルのキャップを貼り付けて、クリスマスツリーに見立てました。

どちらもカラフルで、ご利用者さまも、「かわいらしい」と嬉しそうに、受け取ってくださいました。
材料をご寄附いただいた皆さまには、この場をお借りして御礼申し上げます。



お皿 クリスマスカード

ボランティア募集

ぷちぽあんでは、様々なボランティアの方々にご活躍いただいています。

今回、その中から、ご利用者さまがご来所された際に、お飲み物をお出しするボランティアを募集します。

現在、火・木曜日の午前中（8時30分頃から、概ね2時間程度）の枠に、空きがあります。どちらか一日だけでも結構です。ボランティア活動に関心のある方、ぜひ左記までお問い合わせください。

☎ 03 (3483) 1681



地域包括支援センターだより

「フレイル予防について」 地域包括支援センターから

地域包括支援センターの役割の一つに、介護予防があります。地域の皆さまが、良好な健康状態を維持し、自分らしい生活を少しでも長く継続できるように、支援する取り組みです。

最近では、新型コロナウイルス感染症の影響で、多くの方が外出の機会を失い、身体や心の機能が低下する「フレイル(虚弱)」が懸念されます。

例えば、
・体を動かすことが減った
・歩くのが遅くなった
・元気がなくなった
これらの自覚症状がある方は、フレイルが心配されます。
しかしフレイルは、予防が可能な症状です。

「フレイル予防のポイント」

- * 運動：意識して、これまでより、10分多く身体を動かす。
- * 栄養：意識して、たんぱく質の多いおかずを食べる。
- * 社会参加：まずは、一歩外に出ましょう。近所の方との挨拶や、地域活動に参加する。
- * 口腔ケア：お口の体操



いちに、さん、しー!

地域包括支援センターでは、効果的なフレイル予防として、調布市が推進する「10の筋力トレーニング」の普及啓発を行うとともに、地域の方々が、自主的にその活動を開始できるように支援をしています。

このトレーニングは、仲間同士で出来る運動です。ぜひ皆さまも体験してください。

調布市が主催する講座の開催については、市報に掲載されます。既に活動しているグループや地域の情報については、直接、各地域包括支援センターにお問い合わせください。
地域包括支援センターでは、「コロナ禍でも出来ること」に、皆さまと一緒に取り組んでまいります。

よりお知らせ

「ケアラーサポーター養成講座」のご案内

公社主催で、調布市では初となるケアラーサポーター養成講座を、左記のとおり開催します。

参加される方々には、事例検討や経験等を語り合っていただし、ケアラー支援に必要な共感力と知識・情報収集力を磨いていただきます。

地域で活躍するケアラーサポーターを、一人でも多く増やすための講座です。皆さまの申込みをお待ちしています。

【日時】 2月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)【全4回】

13時～14時30分

【会場】 クオール薬局調布店
(調布市小島町1-35-13)

【対象】 市内在住の介護をされている方・介護経験者

【協力】 阿久津美栄子氏
(NPO法人アップツリー代表)

【定員】 10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

ゆうあい福祉セミナー

「しっかり噛んで、認知症予防！～オーラルフレイルについて考える～」のご案内

お待ちしております。

2年ぶりに、ゆうあい福祉セミナーを、左記のとおり開催します。

皆さま、奮ってお申込みください。

今回は、オーラルフレイルに着目し、口の中の健康と認知症予防について、しじみデンタルクリニックの岩崎歯科医師と村上歯科衛生士をお招きし、ご講義いただきます。

【日時】 1月25日(水) 13時30分～15時

【会場】 調布市文化会館 たびくり8階 映像シアター

【対象】 市民
【講師】 岩崎敏行氏・村上尚子氏
(調布市歯科医師会会員)

【定員】 40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

協力会員定例会のご案内

今年度の第4回目となる今回は、「あなたの手洗いはバッチリ!?」感染症について考えよう」と題して、手洗い実践の重要性と感染症について、学んでいただく内容としました。

手洗いでは、ブラックライトを使用し、ご自身の普段の手の洗い方をチェックしていただいたのちに、正しい手洗いの仕方について、学んでいただきます。奮って、お申込みください。

【日時】 12月14日(水) 15時30分～17時

【会場】 ゆうあい福祉公社・活動室

【対象】 ゆうあい福祉公社・協力会員

【講師】 公社デイサービス看護師

【定員】 15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



会員交流事業の報告 「ひとつ空の下 ハープコンサート」

昨年度は、コロナ禍で止むを得ず中止した会員交流事業ですが、今年度は10月2日(日)に、公社の活動室で、2年ぶりに、利用会員、協力会員、賛助会員が集い、開催しました。

前半は、ハープ演奏ユニット「かなで」の演奏を、皆さまで鑑賞し、後半は、久しぶりの歓談の場となりました。

特に、ハープ演奏後には、楽器に触れながら、説明をうかがうなど、普段はできない経験をさせていただきました。皆さま、大変興味を持たれ、お話しも弾んだ様子でした。

見知った顔も、初めての顔も、共に楽しい時間を過ごしていただきました。



「ゆづあいつと私」

今回、協力会員を12年間続けられたM・Kさんから、とても素敵なお手紙が、公社に届いたのでご紹介します。

協力会員あつての公社であることを、職員一同、改めて実感した内容のお手紙でした。

M・Kさんのご尽力に、深く感謝申し上げます。



紅葉の便りが聞かれる今日この頃。10月31日をもちまして活動を終了いたします（活動歴11年8ヶ月）。長い間お世話様になりましてありがとうございます。

今までのいろいろなことを思い出します。

最初の活動日、職員の方に同行していただき、訪問。いきなり餃子を作ってほしいと言われて、気に入っていただけたように、何度も注文されて、繰り返し作ったこと。

通院介助で、調布から電車で銀座のクリニックまで往復したこと。

認知症のご利用者さまのお宅



で、料理中にご本人が外に出てしまい、数分の間、心配をしたこと。

コロナ感染者の増加で、退会されたA様が、お元気で過ごされていくか気になります。

B様宅の訪問は、一番長く9年近くになりました。今でもいろいろなことが思い出されま

す。他にもたくさんの方々とお会い、色々勉強になりました。これまでのお心遣いに感謝し、お礼申し上げます。

季節の変わり目、くれぐれもお身体に気を付けてお過ごしくださいませ。

令和4年10月26日

栄養士のおすすめレシピ

ゆづあいつと長寿飯

公社の毎月1日の昼食、あるいは夕食の献立は、ご利用者さまの健康と長寿を祈念して、炊き込みご飯を長寿飯としてご提供しております。

今回のレシピは、その中から、ごぼうを使用した風味豊かで、冷めても美味しく召し上がれる炊き込みご飯です。

炊飯器に入れるだけの簡単なレシピになっていますので、ぜひ、ご参考になさってください。



材料（2合分）

| | |
|-----------------|-----------|
| 米 | 2カップ |
| 油揚げ | 1枚 |
| こんにゃく | 1/5丁 |
| 生椎茸 | 3枚 |
| 人参 | 5cm |
| ごぼう | 10cm |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| みりん | 大さじ 1/2 強 |
| 醤油 | 大さじ 1 弱 |
| だし汁 | 大さじ 1 |
| （顆粒だしの場合は小さじ 1） | |

下準備

- ① 米を洗い、浸水しておく。
- ② 油揚げは、熱湯に通し油抜きをする。
- ③ 縦に3等分し、薄切りにする。
- ④ こんにゃくは、縦に3等分し、薄切りにして、熱湯で茹でて、あく抜きをする。
- ⑤ 生椎茸は石突きを切り落とし、かさど軸に分け、それぞれ薄切りにする。
- ⑥ 人参は皮を剥き、薄切りにする。
- ⑦ ごぼうは、薄切りにし、水にさつとさらし、アク抜きをする。（長くさらすと、風味が無くなるので注意）
- ⑧ ②③④⑤⑥と各調味料をボールに混ぜ合わせ、しばらく置いておく。

炊き方

- ⑦をザルに上げ、具材と調味液に分ける。
- ⑧炊飯釜に水を切った①を入れ、⑧の調味液を加える。
- ⑩炊飯釜の2合分のメモリで水加減をし、よくかき混ぜる。
- ⑪炊き上がった後、すぐに軽くかき混ぜ、数分間蒸らしたら、出来上がり。

令和4年度調布市市政功 労者の報告

今年、1名の協力会員が調布市市政功労者表彰を受けました。表彰された協力会員をご紹介します。

社会福祉功労

山澤由起子さん

市報で「調理有償ボランティア」の募集をみて、地域デビューしようかな、ちよつと躊躇していた私に「思った時、今でしょ！」と末娘の一言に背中を押され登録しました。

あれから15年。おいしいお食事を作りたいをモットーに仲間と助け合い支え合いながらの調理は緊張のなかにも出来上がった時の達成感、たくさんの楽しさも味わってきました。また、家庭の諸事情で多忙な時期もありましたが、シフトを調整しながら両立できましたことはゆうあいの有償ボランティアであったからこそと感謝しありがとうございます。私のためになり得たものが多い活動で賞を頂きまして恐縮しています。ご指導いただきました諸先輩、お世話になった皆

さまに感謝申し上げます。



このたびは受賞おめでとうございます！

安全運転講習会の報告

食事サービスで、配達を担当してくださる協力会員を対象に、10月17日から1週間、安全運転講習会を開催しました。

この講習は必須研修で、毎年、昼・夕食それぞれの配達前のミーティング時間を利用して、実施しています。内容は、主に「危険予知トレーニング」で、実際に街中を運転する中で、予想される危険を各自が発表し、回避の方法を話し合いました。

配達担当の協力会員の皆さまには、改めて安全運転を注意喚起しました。



新人紹介

この度、デイサービスの看護士として入社した、高橋千恵子です。前職では、ケアマネジャ

ーとデイサービスの看護師を兼務していただきました。その経験を活かし、ご利用者さまの健康管理に努めてまいります。

趣味は、寺社を散策し、御朱印を集める事です。スタッフの協力を得ながら、一日も早く仕事に慣れたと思います。よろしくお願いいたします。よろしくお願いたします。



高橋千恵子

御礼

令和4年9月16日

11月10日まで

K様 現金 1万円

青柳 健様 現金 2万円

大西 輝雄様 さつまいも 24kg・米 11kg・里芋 1kg・ピーナッツ 900g

匿名 タオル 13枚

●ぶちぼあん開所15周年の記念に、送迎職員用として雨具2着、防寒着2着をご寄附いただきました。

ご寄附をありがとうございました。

令和4年度年末年始スケジュール

| | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 | 1/1 | 1/2 | 1/3 | 1月4日から通常通りになります |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----------------|
| 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 | ○ | × | × | × | × | × | × | |
| デイサービス ぶちぼあん | ○ | × | × | × | × | × | × | |
| 訪問介護事業所 | ○ | ○* | ○* | ○* | ○* | ○* | ○* | |

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

会員状況(令和4年10月末現在)

○利用会員 265世帯(328人)

○協力会員 230人

○賛助会員 個人 273人

法人 6団体