



ゆうあい ほっとらいん

令和5年2月・3月号

第293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



美味しいお食事に心を込めて、365日休まず作っています！

よりお知らせ



ゆうあい特製おせち

今年も元日の昼食に、「ゆうあい特製おせち」を、利用会員の皆さまの元へお届けしました。

黒豆は利用会員の皆さまが、1年間健康で元気に過ごせますように、との願いを込めて、調理の方々が年末から3日間、コトコト煮ては冷ましたのバトンを渡し、美味しく仕上げました。

元日は、朝から調理の方々が盛り付け、出来上がったおせちを、配達の方々に託しました。



1月1日昼食の調理・配達の方々

思いの込もったおせちをお願いしますね！



利用会員の皆さまへ
思いと一緒に届けます！

受講者からは、「バランスよく食べているつもりでも、イモ類やわかめなどの海藻が足りないことがわかった」、「長年の習



低栄養予防ミニ講座のご報告

フレイル（虚弱）を予防するには3つの柱があります。社会参加、適度な運動、そして栄養バランスの取れた食事です。

公社では、総合事業通所型市基準サービスのご利用者さまに、運動だけでなく、栄養についても関心をお持ちいただこうと、毎年、公社の栄養士による栄養ミニ講座を開催しています。

慣で肉より魚を食べることが多かったが、これからは肉を食べることも意識したい」等のご感想をいただいています。

一般に、高齢期に入ると筋肉量が減りやすく、筋力低下を招きやすいと言われます。フレイル予防には、運動だけでなく、タンパク質を十分にとり、色々な種類のものをしっかりと食べるのが大切です。生活習慣病予防から低栄養予防へギアチェンジしましょう。



第33回福祉講演会のご報告

ご報告

11月12日（土）に、東京慈恵会医科大学看護学科の梶井文字教授をお招きし、「自分事として考えよう〜認知症のバリアフリー社会とは〜」のテーマで、講演会を開催しました。

当日は、77人の方々にご参加いただきました。

参加された方からは、「認知症になる大変さばかり心配するが、なつても大丈夫！という社会や思いを醸成することが大切だと思った」、「認知症を恐れず、向き合って共生していきたい」等の感想をいただきました。

寄せられた感想からは、「認知症」のテーマへの、関心の高さを実感しました。

今後、啓蒙・啓発につながるテーマの福祉講演会を企画します。



広報活動のご報告

コロナ禍で中止されていたイベントも、今年度は復活の兆しが見えます。

去る11月23日（水）には、第15回国領わいわいまつりが、12月3日（土）には、第45回調布市福祉まつりが開催され、公社も広報活動で参加しました。



どちらも専用のブースを設け、協力会員さんの手もお借り

して、工作等を作りながら、公社の活動や会員の募集について広報を行いました。

両方とも、これまでになく多くの方々にお立ち寄りいただき、大盛況でした。

引き続き今後も、こうしたイベントも活用し、幅広く公社について、また協力会員活動と募集について、積極的な広報に努めます。

「ゆうあいと私」

今回、利用会員のO・Kさんから、協力会員のO・Tさんに関するとても素敵なお話を伺ったのでご紹介します。

「毎年、春と秋はO・Tさんに庭の草取りをお願いしています。丁寧な仕事ぶりには、大変満足しています。

仕事が終わった後には、民謡を披露してくれます。それがまた実に見事で、初めて聞かせてもらった時は、朗々とした歌声の凄さに涙が出るほど感動しました。

毎回、違った曲目を披露してくれますが、自然に歌詞の情景が浮かび、心が揺さぶられます。

コロナで不自由な生活を強いられています。O・Tさんの民謡は気持ちを晴れやかにしてくれます。」

O・T協力は民謡が趣味で、長年練習し、発表会にも参加される腕前です。

O・K利用会員は、主に草取りのホームヘルプサービスをご利用されており、O・T協力は、そのサービスを担うことが多いので、こうした関係性が自然に出来上がったようです。

活動を通して利用会員と協力会員の間に、このような交流が生まれることを知り、職員一同、改めて公社の事業の意義に気づかされました。



こんにちは



あけまして
おめでとーございます

令和5年も、どなたにとっても良い一年となるよう祈りを込めて、ご利用者の皆さまとともに「鏡餅」の制作物を作りました。



忘年会の様子

昨年末、恒例の忘年会を開催しました！廊下には、メッセージ付きのクリスマスツリーなどを飾り、一年の最後の行事の雰囲気盛り上げました。

当日は、ご利用者の皆さまに、様々な催しやゲームを楽しんでいただきました。職員の出し物では、「わくわく」、「あいあい」それぞれのフロアから、何度も笑い声上がるなど、大いに盛り上がっていました。



わくわく



あいあい



職員の一芸を披露しました！



活動報告

来訪

- ・ピアノ演奏 田澤様
(11月5日、12月6日)
- ・ウクレレ演奏 熱烈じよくれつ
(12月24日)

行事

- ・敬老会 (11月10日～16日)
- ・忘年会 (12月19日～24日)
- ・新年会 (1月4日～10日)

2～3月の活動予定

来訪

- ・音楽演奏

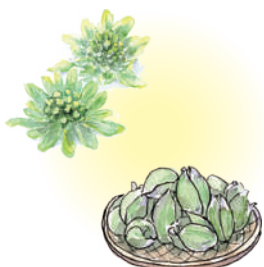
行事

- ・節分 (2月3日)
- ・ひな祭り (2月下旬)

個人ボランティア

- 11月延べ 27人
- 12月延べ 22人

皆さまのご協力ありがとうございました。



あけまして
おめでとーいございます

令和5年の干支は、「うさぎ」です。

それにちなみ、ぷちぽあんのボランティアの方が、写真のような飾り物を、手作りしてくださいました。

愛らしい表情で、来所される方々を歓迎してくれます。本年も、よろしくお願い申し上げます。



寒さで、身体の負担が大きい季節になりました。

引き続き、ぷちぽあんをご利用いただき、適度な運動や栄養満点のお食事、また、暖かい環境で楽しく仲間と過ごして、風

邪も感染症等も、吹き飛ばしていきましょう。

クリスマス会の報告

12月19日(月)〜23日(金)の1週間、連日、クリスマス会を行い、ケーキやプレゼントで、心も体も満たしていただきました。

特に21日(水)は、音楽療法の高橋先生が、「赤鼻のトナカイ」など、定番のクリスマスソングを演奏してくださいました。ご利用者の皆さまも一緒に楽器を取り、「ジングルベル」などの演奏に参加されました。この日は、3人のご家族様も参加され、楽しいひと時を共にすることができました。



地域包括支援センター ゆうあいの主任介護 支援専門員の訪問記



地域包括支援センターの主任介護支援専門員として、日々、様々な高齢者様と関わる中で、ACP(人生会議)の重要性を強く実感します。

ACPとは、自身の将来を見据え、どのような医療や介護を受け、最後を迎えるかを計画し、それを親族や医療等ケアの担当者と共有する取り組みで、人生会議と呼ばれます。

今回、ACPを考える上で、新たな「学び」となった私の経験について紹介します。その方は、83歳になられたKさんでした。

Kさんは口癖のように、常々私に、次のような自分語りをしてくださいました。

「私は病氣と50年付き合ひ、長く担当しているお医者様とは良好な関係で、病氣仲間ともお互いを支え合う関係ができていますの。」

仲間を亡くす辛い体験もしてきたわ。

でも、クリニックでは、初の百歳超えの患者さんになって!

と言われているの。
だから、まだまだ頑張らなくちゃね。

それとね、見つけるのが大変だったけど、良い本を手に入れたから、何度も読み返しているの。友達にも貸したし、貴女も読むといいわ。

『80の壁』(和田秀樹著)よ。この本読んで、その通り実行しようと頑張っているの。

だから、大変な事も多いけど、どうにかなるっていう気持ちで、楽しい事を続けるために、どうするかを考えて、過ごさようにしてるの。」

そんなKさんの人柄に惹かれ、早速、勧められた『80の壁』を、私も読んでみました。すると、Kさんが「もしも」の際に、何を望んでおられるか、ヒントをいただけたように感じました。

そして、それを具体的な言葉に替え、Kさんのご承認を得た上で、Kさんのご意思として、ご家族等にお伝えできたならなと考えたのです。

ACPのヒントは、ご高齢者様との日々の関りの中にも、たくさんあるのだと、新たな発見をした経験でした。

「ケアラー団体情報交換会」のご案内

市内のケアラー団体と関係機関が集まり、意見交換会を開催します。

ケアラーの皆さま、あるいはケアラー支援に関心をお持ちの皆さまも、ぜひ一緒に参加しませんか。

【日時】 2月22日（水）

15時30分～17時

【会場】 調布市市民プラザ

あくろす3階あくろすホール

【対象】 ケアラー・ケアラー団体の方・関係機関の職員

【内容】

前半／他市ケアラー団体の活動実践のお話 後半／意見交換

【講師】

特定非営利活動法人 介護者高齢者支援・けあポート

代表 中島由利子氏

【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

なお、令和4年度も令和5年2月に、公社のケアラー支援の取り組みの一つとして、調布市

ケアラー支援マップを全戸配布する予定です。



「傾聴」の基本を一緒に学びませんか？

「傾聴」は、福祉の現場やビジネスの世界で、とても重要視されています。

その基本を、この機会にしっかり学んでいただき、日頃の皆さまの活動で、実践していただけたらと考え、企画をしました。

多くの皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。奮って、お申込みください。

【日時】 3月16日（木）

14時～15時30分

【会場】 調布市文化会館

たづくり8階 映像シアター

【対象】 協力会員・ちよこつ

とさんボランティア・市内在住の介護をされている方・介護に関心がある方

【参加費】 無料

【講師】 澤村直樹氏

（アクティヴリッスン代表）

【定員】 50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

新人紹介



この度、住民参加推進係に配属になりました、高橋愛です。出身は長野県で、木島平村に本籍がありました。

調布市の姉妹都市であることを知ったときは驚きましたが、少しでも、調布市の皆さまの、お役に立てたら嬉しく思います。よろしくお願いいたします。



高橋 愛

この度、管理係の事務職として入社した鶴田浩二です。これまで労務事務や電気技術者の仕事をしていました。その経験を活かし管理業務が少しでも円滑になるように役立ちたいと考えています。

休日はおいしいランチがある店によく行きます。ラーメンやカレーなど安価なジャンルが主です。自宅でもスパイスカレーを作りますが、なかなか店の味が出せず試行錯誤しています。周囲の協力を得て一日も早く

仕事に慣れたいと思います。よろしくお願いいたします。



鶴田浩二

御礼

令和4年11月16日

令和5年1月15日まで

岩崎 則篤様

ウォーキングシューズ2足

松本 順子様 リンゴ10kg

匿名 バスタオル・タオル3組

ご寄附をありがとうございました。

会員状況（令和4年12月末現在）

○利用会員 279世帯（343人）

○協力会員 228人

○賛助会員 個人 279人

法人 6団体

次号よりほつとらいは横書きにリニューアルさせていただきます。

