



ゆうあい ほっとらいん

令和5年8月・9月号
第296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



おかげさまで
だれでもカフェこくりよう

第100回

多くの皆さまのご尽力で
節目の100回を迎えることができました
ありがとうございます



今後も、「多くの方々が集うカフェ」を目指し、励んでまいります。



対抗ゲーム

毎年恒例の対抗ゲームを、6月上旬に開催しました。

チーム対抗で「紐巻きリレー」や「言葉探し」などのゲームに興じました。また今年は新たに曜日対抗で「碁石つかみ」を実施しました。

結果は見事火曜日の優勝でした！

「そんなに取れたの？」「手の大きな男の人が多いのかしら」など、別の曜日の方々にも思いを馳せる素敵な催しとなりました。



★曜日対抗ゲーム★

木	金	土
71点	96点	98点
日	火	水
89点	129点	126点



七夕

短冊に書かれた願い事。意外なお願いに思わず吹き出してしまう人も？



6～7月の活動報告

来訪

- ・ピアノ演奏 田澤様 6月30日(金)

行事

- ・対抗ゲーム 6月1日(木)～7日(水)
- ・七夕 7月7日(金)

避難訓練

- ・6月14日(水)
- ・7月20日(木)

8～9月の活動予定

- ・夏祭り
- ・敬老会
- ・避難訓練 など

個人ボランティア

- 5月延べ 29人
- 6月延べ 24人

皆さまのご協力、ありがとうございました。



運営推進会議報告（第1回）

6月12日（月）今年度第1回目の運営推進会議を開催しました。新たに久家 優子民生委員もメンバーとして加わり、新型コロナウイルス感染症対策を中心に意見交換を行

い、引き続き感染症対策には注意を払いつつ、地域との交流も活性化させていくことを確認しました。



レクリエーション「お寿司でビンゴ！」

ご本人に、好きなお寿司のネタを9つ、用意したビンゴの用紙に記入していただきます。後は、通常のビンゴゲームの要領でゲームを開始し、縦横斜め、いずれかがそろったところで、「ビンゴ！」と掛け声が上がります。

お寿司を注文するかのように、皆さま熱中されていらっしゃいました。



長期予報では今年は猛暑とのこと。皆さま体調管理に注意しましょう。

地域包括支援センターゆうあい 認知症地域支援推進員よりお知らせ

今年も9月は認知症サポート月間として、様々なイベントが開催されます。（※認知症サポート月間についての詳細は、8月5日号の市報に記事が掲載されます。）

＊「オレンジガーデニングプロジェクト」

4月頃より、オレンジ色の花の種をお配りし、9月頃までにオレンジ色の花を咲かせて認知症サポート月間を盛り上げようという企画です。圏域内では、80袋の花の種を各所で育てていただいています。6月頃から「花が咲いたよ」とご報告いただいております。

＊「認知症シンポジウムの開催」

9月14日（木）にたづくりにて、講演会、パネルディスカッション、学習会、健康チェックなどを企画しております。多くの皆さまに認知症について考えていただく機会となっております。ぜひ、ご参加お待ちしております。

＊「認知症にまつわることの展覧会」

認知症の方が作られた作品、認知症のご家族の葛藤が書かれた手記、認知症のことを学べる



情報がたくさん詰まった展覧会を企画しています。

9月の認知症サポート月間の様々な企画では、認知症サポーター養成講座を受けて、認知症サポーターとされている市民の皆さまと共に、企画を盛り上げていきたいと考えております。ご協力いただける方、地域包括支援センターゆうあい認知症地域支援推進員・宮下まで、お声かけください！

オレンジガーデニングプロジェクトにご協力いただいている宗上さんです！



会員交流事業

恒例の会員交流事業を下記の日程で開催します。利用会員・協力会員・賛助会員の皆さまは、奮ってお申込みください。

【日 時】 10月1日(日)
13時～14時30分

【会 場】 調布ゆうあい福祉公社

【内 容】 リコーダー・アンサンブル「ハミングバード・リコ」によるリコーダー演奏

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 30人(申込み順)

【参加費】 500円(お茶代含)

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで
住民参加推進係 ☎042-481-7711



申込み
専用フォーム



協力会員定例会

今回は、「認知症について～最新の動向や実践事例から学ぼう～」をテーマに、最近の認知症施策や実践事例から、認知症への理解を深めていただきます。

協力会員活動だけでなく、日頃の生活にも役立つ情報が満載です。

【日 時】 9月8日(金)
13時～14時30分

【会 場】 あくろす 研修室3

【対 象】 協力会員

【定 員】 25人

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



地域見守り訓練

認知症サポーター養成講座を受講された方々を対象に、認知症の方への「声掛け」について、実習を交えて学んでいただきます。

【日 時】 9月29日(金)
14時～16時

【会 場】 あくろす ホール

【対 象】 認知症サポーター

【定 員】 50人

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



スマホ使い方相談会

今回は、グループ形式での相談会です。

公社の利用会員・協力会員・賛助会員であれば、どなたでも申込み可能です。

皆さまで、楽しく快適なスマホライフをエンジョイしましょう！

【日 時】 8月29日(火)
14時～15時30分

【会 場】 あくろす はばたき(2階)

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 10人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで

住民参加推進係 ☎042-481-7711



申込み
専用フォーム

体感して学ぶ 介護のコツ

5月30日(火)、表題のテーマで家族介護者向け介護技術講座を、初めて西部地域福祉センターで開催しました。

福祉用具ひまわり館様にご協力いただき、公社の職員も講師となり、参加された方々に、車イスへの移乗介助の仕方や車イスでの坂道体験などをしていただきました。

今後もこのテーマで、多くの方に参加していただけるよう、市内各地域での出張講座を企画します！



だれでもカフェ ぷちぼあん

認知症の方もそのご家族も、ケアマネジャーなど専門職の皆さまも、どなたでも大歓迎です。ぜひご参加ください。

お茶を飲みながら、語り合しましょう。

当日は、介護の専門職が、「ケアラー向けの介護技術講座」も開催する予定です。

【日 時】 9月3日(日)
13時30分～15時

【会 場】 ぷちぼあん
入間町3-22-5

【参加費】 100円(お茶菓子代)

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



子ども食堂再開しました

6月3日(土)、公社もサポートする『こくりょう子ども食堂わいわい』で、およそ3年ぶりに食堂が再開しました。

コロナ禍で、活動の形態をフードパントリーなどに変えていましたが、ようやく対面での食事提供ができるようになりました。

50食分の予約もすぐ埋まり、当日は地域の子供たちと保護者が、スタッフお手製のカレーを美味しく食べていました。

久しぶりに見る皆さまの笑顔に、いっぱいパワーを頂きました。



食事サービス活動 ありがとうございました！

令和5年5月に食事サービス活動を終わられた方をご紹介します。

長年にわたり、住民参加型で実施している公社食事サービス事業にご尽力いただきまして心より感謝いたします。



市川 良子様
調理担当 9年

協力会員の皆さまへ 事務連絡

- ①公式LINEへの登録のお願い！身近な話題や、有益な情報をお届けしています。活動報告時などに職員に声をかけてください。
- ②活動報告は引き続き5日までお願いします。

栄養士のひとロメモ



夏の暑さに負けない丈夫な身体づくりには、たんぱく質が欠かせません。特に高齢の方は、不足すると筋力低下や免疫力の低下を招き、回復にも時間がかかります。

今回は、夏の定番「そうめん」にスポットを当てて、夏バテ予防と疲労回復に効果バツグンのおすすめトッピングを紹介します。

そうめんと麺つゆだけでは栄養が偏るので、色々な食材をバランスよく食べ、元気に夏を乗り切りましょう。

「そうめん」おすすめトッピング



豚しゃぶ風そうめん
豚しゃぶ用肉とたっぷりの薬味など



ねばねばそうめん
山芋、納豆、オクラ、海藻類、木綿豆腐など



タレはいつもの麺つゆでOK



夏野菜そうめん
鯖缶ときゅうり、オクラ、しそなど



スタミナ満点そうめん
豚しゃぶと素揚げしたなす、ピーマンなどの夏野菜と



新人紹介

松本 由満



皆さま、こんにちは。
このたび公社に入職しました松本 由満です。

これまで私は、施設での介護職や地域でのケアマネジャーを経験してきました。そこで実感したのは、高齢者や障害者が地域で生活することの難しさです。

これから公社の職員として、ご本人やご家族と一緒にその課題解消について考え、調布市が「高齢者・障害者にとって住みやすい街」と呼ばれるよう精進してまいります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

下村 千亜紀



今年6月より住民参加推進係に配属になりました下村 千亜紀です。

以前も公社で働き、事情で一旦、離れはしましたが、ご縁があり、再度勤務することになりました。

住民相互の助け合いの理念のもと、働けることをとても楽しみにしています。



御礼

令和5年5月20日～7月20日まで

- ・匿名 現金 1万円
- ・匿名 車イス、リハビリパンツ など
- ・大西 輝雄様 そら豆9kg、玉ねぎ2kg、じゃが芋21.6kg、キャベツ3玉、トマト1.1kg、なす1.4kg、ピーマン0.3kg、きゅうり2.8kg
- ・小沢 礼子様 画材用品(水彩絵の具、画用紙セット、パステル、絵筆、色紙、色鉛筆セット、風景写真)
- ・小林 月美様 タオル10枚

ご寄附をありがとうございました。

会員状況 (令和5年6月末現在)

- 利用会員 286世帯 (350人)
- 協力会員 213人
- 賛助会員 個人 280人
法人 6団体



★次号は、10月発行予定です。