



# ゆうあい ほっとらいん

令和6年2月・3月号  
第299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

ゆうあいの特製おせち  
今年もお届けしました！

いっしきまーす！



調理担当の皆さま



朝から楽しく心を込めて、特製おせちを作りました！

配達担当の皆さま



配達中、地域の方から「元旦も活動しているのね！」と  
応援の声をいただきました！

令和6年1月1日(月)元日  
あけまして  
おめでとうございます

- 元日祝い膳 -

赤飯	紅白なます
魚の西京焼き	紅白かまぼこ
筑前煮	黒豆
伊達巻	田作り
栗きんとん	



年末年始も休まず、活動しています！



## 忘年会

12月20日(水)～26日(火)に忘年会を開催しました。

当日は、ご利用者の皆さまと、様々な催しやゲーム、歌を楽しんでいただきました。

恒例の職員の出し物では、日替わりで、歌、ハンドベル演奏、ピアノとヴァイオリン演奏などを披露させていただきました。

寒さを吹き飛ばすくらいの元気な笑い声が響く、温まる忘年会になりました。



皆さま、頑張って～♪



「高校三年生」歌います！  
ぜひ、一緒に！！



### 12～1月の活動報告

#### 来訪

・演奏 弦楽四重奏様 1月13日(土)

#### 行事

・忘年会 12月20日(水)～26日(火)  
・新年会 1月4日(木)～10日(水)

### 2～3月の活動予定

・節分  
・ひな祭り



### 個人ボランティア

11月延べ 23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。





## 「フットケアサロン」のご報告

利用者さまのご家族の紹介で、足裏研究家の鈴木きよみ先生(アンピール代表)を中心に、セラピストの皆さまがボランティアで、フットケアサロンを開催してくださいました。

フットケアサロンでは、足を健康に美しく保つための施術が受けられます。

セラピストの皆さまの施術の見事さは言うまでも無く、施術中のコミュニケーションの取り方も、大いに勉強になった一日でした。



作品は、クリスマスのプレゼントになった『ノエル』ちゃんです。何と本体は、バドミントンの羽です。可愛いと大好評でした。

## 詐欺の電話にご注意！

最近、市役所の職員を装い、「医療費や年金が戻ってくる」などと偽り、銀行のATMに誘導する「還付金詐欺」や、子供や孫になりすまして現金をだまし取る「振り込め詐欺」などの詐欺被害が増えています。

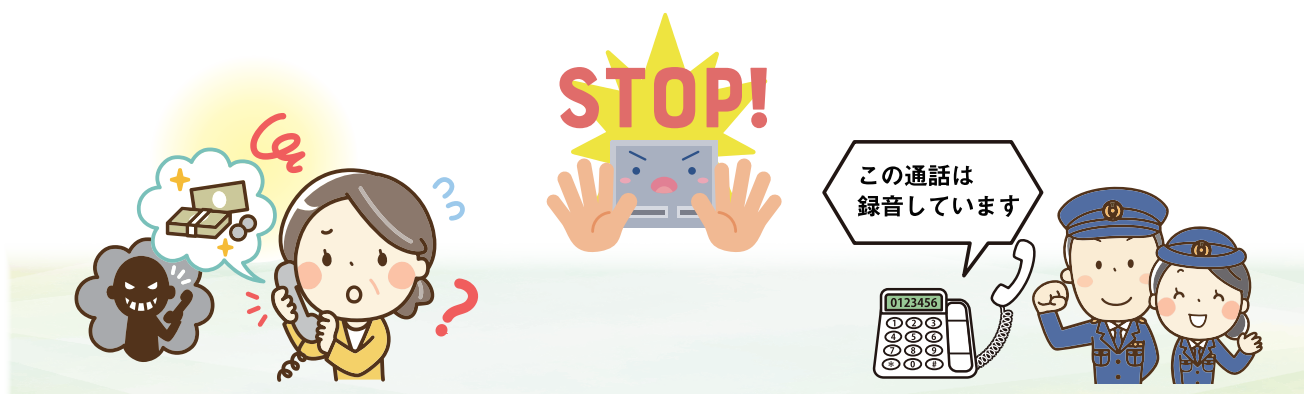
詐欺被害にあわれた高齢者の中には、「恥ずかしい」という気持ちと「家族に怒られる」という心配から、誰にも打ち明けられず、一人で抱え込み、結局ストレスから体調を崩し、場合によっては介護が必要な状態になってしまう方もいらっしゃいます。

被害を防ぐには、まずは「本当かな？」と疑い、必ず家族や市役所・警察などに確認することが重要です。

調布市では詐欺被害防止対策で、「自動通話録音機」の無料貸し出しを行っています。

すでに設置した多くの方々から、「怪しい電話が掛かって来なくなった」という声が寄せられています。

ご存じない方には、自動通話録音機の設置を強くお勧めします。



## ゆうあい福祉セミナー 「それってほんとうに認知症?!」

広く市民を対象に、老人性うつと認知症の違いについて学ぶセミナーを開催します。

講師は、東京さつきホスピタルの松本怜子医師です。

両者の違いについて学ぶことで、認知症の早期発見につなげましょう。

- 【日 時】 2月18日(日)  
10時～11時30分
- 【会 場】 調布市文化会館たづくり  
1002学習室
- 【定 員】 50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



## スマホ使い方相談会

2月は20日(火)、3月は19日(火)開催です。3月はグループでの開催となります。

公社の利用会員・協力会員・賛助会員であればなたでも参加可能です。

申込み、お待ちしております。

- 【日 時】 2月20日(火)  
3月19日(火)(グループ開催)  
13時30分～16時
- 【会 場】 公社相談室
- 【対 象】 利用・協力・賛助会員
- 【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



## ケアラー団体情報交換会 「ケアマネジャーのケアラー支援を知ろう!」

前半は、調布市内で活躍しておられるケアマネジャーをお招きし、現に実践しておられるケアラー支援についてうかがいます。後半は、参加者の皆さまで日々の活動について話し合います。

- 【日 時】 2月29日(木) 10時～12時
- 【会 場】 あくろす ホール
- 【対 象】 ケアラー支援団体・関係機関の方々
- 【定 員】 30人(申込み順)
- 【協 力】 介護支援専門員調布連絡協議会
- 【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 「初めて学ぶ認知行動療法」

協力会員・ちょこっとさんボランティア・ケアラーやケアラーを支えるグループの方など、支援者を対象とした研修会を開催します。

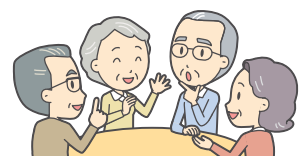
あなたのイライラ、もやもやは、単なる気分の問題?

グループワークなどを通して、楽しく皆さまと一緒に学んでみませんか?

- 【日 時】 3月12日(火)  
14時～15時30分
- 【会 場】 調布市文化会館たづくり  
1002学習室
- 【定 員】 50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



## 令和5年度版 ケアラー支援マップを発行します！

「令和5年度版ケアラー支援マップ」を、2月5日号の市報とともに全戸配布します。

マップには、調布市のケアラー（介護者）を支えるグループや居場所を掲載しています。

うれしいことに、新たに2つのグループが加わり、ケアラーを支える居場所がさらに増えました。

マップの全戸配布が、一人でも多くの市民に、調布市のケアラー支援の周知につながればと考えています。



## 会社の広報活動について

会社の取り組みについて、地域の皆さまにご理解いただくために、ほっとらいだけでなくSNSやホームページも活用し、事業内容や活動報告などを広報しています。

お手持ちの機器を使ってぜひ、アクセスしてください！



最近では、ホームページのトップページに、「協力会員募集」や「フードドライブ」、また「学生服リユース」や「ケアラーサポートブック」のお知らせを追加しました。

事業にご協力いただける方は、会社までご連絡ください。

住民参加推進係

☎042-481-7711



## 第4回協力会員定例会の報告

久しぶりに皆さまと、会社のお弁当を食べながら、日頃の活動などについて情報交換をしました。併せて当日は、会社の新規事業「ヤングケアラー・コーディネーター事業」について、報告をさせていただきました。

参加された皆さまからは、「他の会員の活動経験も聞けて、大変に参考になった」、「美味しいお弁当と楽しいおしゃべりで、素敵な食事会でした」、「ヤングケアラーの話は、大変興味深く、勉強になりました」等々の声が聞かれました。



## 食事サービス活動 ありがとうございました！！

令和5年12月に食事サービス活動を終了さ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会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。



末岡 和子様  
調理担当 13年



森 久枝様  
調理担当 15年

## 協力会員の皆さまへ 事務連絡

日頃より会社の事業にご協力いただき、ありがとうございます。

新年度を迎えるにあたり、皆さまへは、「新年度の活動に関するアンケート」、並びに「会費納入のご案内」を、3月中旬に送付させていただく予定です。アンケートでは、会社への要望や活動の中での気付きなど、忌憚のないご意見をいただければと存じます。ご協力をお願いします。



## BCP（事業継続計画）策定に向けて

BCP（事業継続計画）をご存知ですか？

令和3年の介護報酬改定で、介護事業者に策定が義務付けられたもので、有事の対応を検討し、それに対する戦略を記した計画です。

公社でも、令和4年度からプロジェクトチームが、主に災害時を想定し、利用者・協力会員などのボランティア・職員などの生命や身体の安全確保と、事業への影響を最小限に留めるために知恵を出し合い、策定を進めています。

BCPは、Business Continuity Plan の略称で、日本語訳は、**事業継続計画**です。

令和5年度は完成したものから、6月に「震災編」、11月には「風水害編」と「感染症編」に関し、職員全体での研修も実施して、共有を図りました。

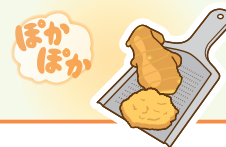
引き続き、公社全体での研修や訓練を重ね、BCP（事業継続計画）の周知と改善に努めます。



生姜は、体を温める効果がある食材としてよく知られていますが、実は生と加熱では、体の温め方に違いがあります。

生の生姜には殺菌作用があり、血流を良くして、体の表面を温め、発汗を促します。風邪の引き初めなど、体に熱がこもっている時などにお勧めです。加熱生姜は体を芯から温めるため、冬の冷え性対策に効果があります。

生姜を上手に使って、まだまだ寒い冬を元気に乗り切りましょう。



### 生姜の葛湯

おろし生姜	小さじ1/2程度
砂糖 又は はちみつ	小さじ2～3(お好みで)
片栗粉	小さじ1
水	湯のみ1杯

小鍋に上記の材料をすべて入れ、よくかき混ぜ、弱火でとろみがつくまで加熱する。スライスレモンを浮かしても美味しくいただけます。

※生姜は刺激の強い食材です。胃腸の弱い方は摂りすぎに注意してください。

### 御 礼

令和5年11月21日～令和6年1月19日まで

大西 輝雄様 かりん30個、キウイ60個、さつまいも50kg、米袋3袋、大根1袋、パプリカ30個

井上 たけ子様 タオル8枚

ご寄附をありがとうございました。

### 会員状況（令和5年12月末現在）

● 利用会員	292世帯（355人）
● 協力会員	229人
● 賛助会員	個人 298人 法人 6団体



★次号は、4月発行予定です。