

公益財団法人武蔵野市福祉公社

武蔵野市福祉公社は、武蔵野市が全国に先駆け、昭和55年に設立した在宅サービス提供機関です。誌名「羅針盤」は、ご利用者を包括的に支援し、その人生と共に歩むサービスの基本姿勢を示したものです。

誌面より

- 成年後見制度市民講演会 開催
- 交通マナー、あなたは守っていますか？ ……1ページ
- 広報委員取材！ケアマネたちは七変化
- 西和会 介護保険ミニ講座 ……2ページ
- 福祉公社ギャラリー
- フレイル予防の食事「さあにぎやか（に）いただく」 ……3ページ
- おしらせ
- リレーコラム・編集後記 ……4ページ

## 成年後見制度市民講演会 開催

～元気なうちに備えましょう～

9月25日、武蔵野商工会館にて市民講演会を開催しました。新型コロナウイルス感染防止対策として、参加者は会場の定員の半分（40人）としましたが、37名の方が熱心に受講され、成年後見への関心や期待の大きさがうかがえました。講師は福祉公社特別顧問の中山二基子弁護士です。豊富な実務経験に根差した具体的な事例をもとに、成年後見から遺言、相続まで幅広い内容の講演でした。特に当事者の心情を含めての事例解説は受講者の理解を深めました。

今回力説されたのは、老いじたくとしての任意後見と見守り体制の整備です。元気な間に積極的、自律的に老後に備える重要性が中山先生からのメッセージです。「事例が豊富でわかりやすい、自分の行く末や財産を見つめたい、遺言を後回しにしている両親に講演内容を伝えたい」など好評でした。今後も「生涯を通じて本人意思が尊重され安心して自分らしく暮らせるまち」づくりをセンターは目指します。（成年後見利用支援センター 鈴木明）



弁護士 中山二基子氏

成年後見制度の草創期から実務に携わり、市民啓発や各自治体の指導に尽力されている成年後見の第一人者で、福祉公社特別顧問です。福祉公社は、同制度が発足して間もなくから、中山弁護士のご指導を頂いています。

◆成年後見制度

成年後見制度には、判断能力があるうちに将来必要になった際の後見人を決めておく任意後見制度と、判断能力が不十分になった後に家庭裁判所によって後見人等が選ばれる法定後見制度の2種類があります。

## 交通マナー、あなたは守っていますか？

10月19日、オンライン配信で交通安全研修を実施しました。公社恒例の全体研修の一つです。毎年、武蔵野市都市整備部交通企画課のご協力をいただき、当日は一般財団法人日本交通安全教育普及協会 普及事業部の彦坂様にご講演いただきました。テーマは『自転車のマナーについて』。武蔵野市内の交通状況など具体的なエピソードを盛り込みながらお話し

していただきました。自転車は、日々の業務に必要不可欠な乗り物ですが、お話の中には自分の行動を思い出しドキッとすることもありました。「交通マナーは思いやり」を合言葉に、1年に1回でも職員一人ひとりが自分の行動を振り返り、交通ルールを見直す機会があることは大事だと感じた研修となりました。（権利擁護センター 塩野谷）



# 広報委員取材！ ケアマネたちは七変化

介護保険サービスに欠かせない居宅介護支援専門員＝ケアマネジャー（通称：ケアマネ）。福祉公社本部にあるケアプランセンターでは、4人のケアマネが在宅で暮らすご利用者を支えるため日々業務に精励しています。今回はそのケアプランセンターのミーティングで取材した内容をお届けします。



## Q. 福祉公社ケアプランセンターの魅力は？

A. 研修が充実している。センターが地域に根ざしていることや福祉ネットワークが広いことで情報が集めやすいと感じます。福祉公社の多彩なサービスを提供する他部署とも連携できるので、円滑な対応が可能な点も魅力です。

## Q. コロナ禍での業務の変化はありますか？

A. 感染者急増の時期には訪問は控え、一部を電話でのご様子確認に切り替え、時差出勤やリモートワークも実施しました。また、IT環境を整え、タブレットパソコンを使用することで事務所外でも業務が可能となりました。

## Q. ケアマネの忙しい時期は？

A. 月初です！前月にご利用者が利用した介護保険サービスの実績集計を行い、介護保険の請求事務を行います。関わっている様々なサービス事業者から利用実績のFAXが届きます。

ケアマネのスケジュールは毎日異なり、突然の変更もしばしばあります。しかしケアマネはどこにしようともエネルギーがつかつ臨機応変な動き…その様子は正しく七変化。そして何より、ケアマネたちの元気あふれる声が、ご利用者はじめ、周りの皆さまを明るくし、前向きな気持ちにすることを実感した取材でした。（広報委員 糸谷）

## 居宅介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護保険サービスを受けられるように「ケアプラン」の作成や各サービス事業者との連絡調整を行う専門職。居宅介護支援事業所の他、入所施設や地域包括支援センターにも配置されます。



## ケアマネのとある1日

### [9:15-10:00 ミーティング]

事務連絡やそれぞれの業務内容を共有、判断に迷う課題があれば互いにアドバイスします。

### [10:30-11:30 A様、B様宅へ訪問]

サービスの内容を振り返り（モニタリング）、それぞれのご利用者に話を伺い、今後のプランについて確認・調整します。

### [12:00 帰社、昼休み]

### [13:00 事務、訪問準備]

訪問の記録や会議のための資料作りをします。

### [14:00 C様 サービス担当者会議]

ご利用者宅にて、様々なサービス事業者の担当者、専門職とともにサービス内容についての会議を行います。ご利用者のご意向を第一に、サービスプランを決定します。

### [15:00 D様デイサービス見学同行]

新しいサービスを検討いただく際、必要に応じて一緒に見学することもあります。

### [16:00 帰社、事務、電話連絡]

事務所に戻ると電話メモの伝言がたくさん！それぞれに連絡してサービス調整や必要な事務を行います。

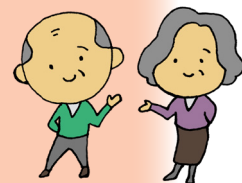
### [17:15 終業]

時には夕方以降の業務も…ご利用者が安心して生活するために柔軟な対応が求められます。

## 西和会 介護保険ミニ講座

在宅介護・地域包括支援センターでは地域の方々を対象に様々な講座を行っています。さる9月2日、西和会よりお声をかけていただき、西久保コミュニティセンターにて介護保険ミニ講座を開催しました。西和会は発足46年目の歴史ある西久保地域の老人会です。今回は、お一人暮らしの方14名がご参加されました。質問コーナーでは、介護保険に関するものばかりではなく、地域

で他者との交流を拒否し、引きこもっている方への支援をどうしたらいいかといった質問がありました。地域全体で助け合っていくのだという皆様の姿勢に励まされる想いでした。在宅介護・地域包括支援センターの機能や役割をあらためてご案内し、今後も連携させていただくことになりました。（在宅介護・地域包括支援センター 小木曾）







いい香り♪



アロマ講座の講師、  
今村容子先生！

## アロマ講座

高齢者総合センター  
社会活動センター

植物の香りは、疲れた心を癒し、身体に活力を与える効果があります。講座では香りを楽しみながら受講者が独自の香りを創り出し、アロマディフューザーやルームスプレーなどを用いて日々の暮らしを豊かにする方法をご案内します。



手作りのハンドル！

## あなたの夢は なんですか？

高齢者総合センター  
デイサービスセンター

ご利用者に夢を尋ねました。「旅行に行きたいわ」「長生きしたいな」「健康で過ごしたい」と様々なお答えを頂きました。そこで「あなたの夢をかなえます」をテーマに夢カフェを開催しました。S様の「愛車（ジャガー）でドライブしたい」夢は映像で実現。華麗なハンドルさばきを披露いただきました。



色とりどり。



## 絵にしてもおいしそうな フルーツ

北町高齢者センター  
コミュニティアサロン①

美術は、カレンダーの絵を月毎にボランティアさんに書いていただいたものを参考にして、思い思いに色づけしています。見学したご利用者からは「美味しそう」との声が出ていました。



室内が華やかに。

## 私の好きな文字

北町高齢者センター  
コミュニティアサロン②

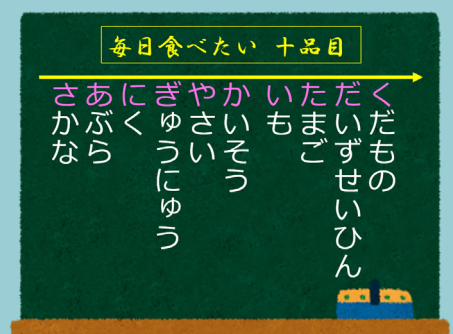
作品展用のお手本を手にして、迷いに迷って選んだ皆さんの作品は個性豊かで、どの作品を見ても心が弾んできます。「風」の漢字や、「憩」、「笑」にはそれぞれの個性が出ていて素敵です。

## 住福相センター ST (言語聴覚士) コラム **フレイル予防の食事「さあにぎやか(に)いただく」**

最近よく耳にする「フレイル」。加齢に伴い様々な機能が低下し、健康障害を起こしやすくなっている状態をいいます。「フレイル」の進行は「要介護」につながります。「フレイル」予防のポイントは①栄養・口腔機能、②運動機能、③社会参加の3つです。

最初の「栄養・口腔機能」では、バランスの良い食事を摂ることが大切ですが、

キーワードは「さあにぎやか(に)いただく」です。10の食品群のうち、1日7つ以上の摂取を目指しましょう。特に、筋肉を作るたんぱく質(肉、魚、豆腐、乳製品、大豆など)、骨を作るビタミンD(キノコ類、魚など)は意識的に摂りましょう。食欲の秋、運動の秋。しっかり食事を摂り、適度な運動を！(住宅改修・福祉用具相談支援センター 山口)



## おいじたく講座

### ● おいじたくの基礎知識

11月25日(木)  
13時30分～15時00分  
@福祉公社1階会議室

### ● エンディングノート講座

12月10日(金)  
13時30分～15時00分  
@市民会館第2学習室

## 法律相談(成年後見関連)

毎月第2火曜日  
(次回は12月14日 午後/予約制です)

## 法律相談(高齢者にかかる一般法律相談)

毎月第4水曜日  
(次回は11月24日 午後/予約制です)



【問合せ・申込み】 権利擁護センター ☎ 0422-27-5070

## 家族介護教室 みどりの輪 「家で最期まで過ごせるの？」

日時 令和3年11月26日(金) 13時30分～15時00分(13時00分受付開始)  
場所 高齢者総合センター 3階講義室  
講師 田中恭子氏・狩野治美氏(はみんぐ訪問看護)  
定員 15名



【お問い合わせ・申込み】 高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター ☎ 0422-51-1974

## 職員リレーコラム


## 洗濯機

高齢者総合センター デイサービスセンター 田島 雅子

16年前ごろワンルームの寮に住み、部屋が狭く洗濯物を室内干しが出来ないことがストレスでした。そこで洗濯乾燥機を思いきって購入しました。高価で購入を悩みましたが、雨でも洗濯物をためることが無くなり、問題は一気に解決しました。その後嫁入り道具となり、1日数回家族4人の洗濯物を担ってくれました。壊れてみるとあれこれ思い出す事もあります。週末、子供の体育着を洗い忘れ慌てて深夜に洗濯した事、洗濯機に携帯電話を入れてしまったことに気づかず洗い→すすぎ→脱水された

携帯電話を発見した事、何度か子供のおむつを洗濯し洗濯機内をポリマーだらけにした事、想定外の使い方もしましたが、平均耐用年数8.4年(インターネット情報より)の所、16年も我が家で活躍してくれました。近々、新しい洗濯機がやってきますが、そそっかしい私を支えてくれた16年の思い出と、切羽詰まっていたコラム締切を「洗濯機との思い出」で何とか乗り越えることができたことに感謝の気持ちで一杯です。



次回は  高齢者総合センター デイサービスセンター 谷口 裕美

## 福祉公社 各部署のご案内



### 武蔵野市福祉公社 本部

武蔵野市吉祥寺北町1-9-1

総務課 ☎ 0422-23-1165  
権利擁護センター ☎ 0422-27-5070  
成年後見利用支援センター ☎ 0422-27-1238  
生活自立支援センター(三鷹サテライト) ☎ 0422-66-2801  
ケアプランセンター ☎ 0422-27-5076  
ホームヘルプセンター武蔵野 ☎ 0422-23-2611  
地域包括ケア人材育成センター ☎ 0422-20-3741

### 武蔵野市立北町高齢者センター 武蔵野市吉祥寺北町4-1-16

コミュニティケアサロン ☎ 0422-54-5300  
子育てひろば・みずきっこ ☎ 0422-38-5150

### 武蔵野市立高齢者総合センター 武蔵野市緑町2-4-1

管理・社会活動センター ☎ 0422-51-1975  
在宅介護・地域包括支援センター ☎ 0422-51-1974  
住宅改修・福祉用具相談支援センター ☎ 0422-51-1974  
デイサービスセンター ☎ 0422-51-2933

## 広報委員会

## 編集後記

子どもの運動会の応援に行ってきました。登り棒を上まで登り切り誇らしげな笑顔に息子の成長を感じ、クラス対抗リレーでは上手にバトンを繋ぎ姿に感動した楽しい1日でした。2年半担当した広報委員も今月で交代です。息子のように熱い気持ちで交代のバトンを繋ぎます。新しい力で羅針盤はこれからみなさまに情報をお伝えします。(デイサービスセンター 北島)

<ホームページ>

◇ 武蔵野市福祉公社 <https://www.fukushikosha.jp>

◇ 武蔵野市地域包括ケア人材育成センター <https://www.m-machigurumi.jp>

◇ ホームヘルプセンター武蔵野 <https://help-musashino.jp>

営業時間 8時30分から17時15分(すべて共通)