



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

- 今年オンラインによるライブ配信！ケアリピック武蔵野2021 ..... 1ページ
- 世界の料理、インド編
- 障害者の成年後見制度について  
～住み慣れた地域での生活を支援する～
- 家族介護教室緑の輪「みんなで話そう 認知症」 ..... 2ページ
- 松下市長の訪問介護体験
- 芸術の秋 今年も力作ぞろいです
- 誤嚥性肺炎を予防しよう ..... 3ページ
- おしらせ
- リレーコラム・編集後記 ..... 4ページ

今年オンラインによる  
ライブ配信！  
ケアリピック武蔵野2021

◆ケアリピック武蔵野

介護事業所等の先進的な取り組みを紹介し、互いに研鑽、称賛する場として2015年から開催されている。介護や看護に従事する人たちが誇りとやりがいをもって働き続けられるよう、人材確保の推進を目的としている。

11月27日（土）に開催されたケアリピック武蔵野2021に参加しました。昨年度のケアリピックはコロナ禍の影響で開催されず、今年度はコロナ禍に対応した取り組みに主眼を置いた演題発表に参加しました。福祉公社の演題テーマは「IT化により業務改善を進めたらコロナ対策もできたー就業規則の改正とIT機器導入結果の報告ー」。職員の事務処理負担軽減、特定事業所加算取得のため、IT化と就業規則の改正を進めた結果、業務が改善されただけでなくコロナ対策にもなったという内容です。その他、外出自粛によるフレイルの予防に尽力した事業所や、テレビ会議システムを使っていきいきサロンを運営した団体などの発表があり、他事業所がコロナ禍でどのような取り組みや活動を行ってきたかを知ることができる貴重な機会になりました。

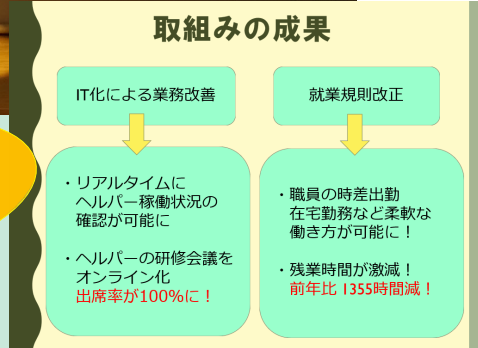
また、杏林大学の学生による介護サービス事業所の訪問取材の演題があり、介護職の魅力を学生ならではの視点で伝えていて、介護のイメージアップにつながる素敵な発表でした。

今年度のケアリピックはオンラインによるライブ配信が行われたため、いつもより大勢の方に見ていただくことができました。

福祉公社は今後も安心して働ける職場づくり、安定した事業継続、サービスの質の向上を目指してまいります。（総務課 田中）



結果としてコロナ対策になった！！



永年勤続表彰

福祉公社の職員18名が介護職員永年従事者として表彰されました。

高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター

武田美智代

ホームヘルプセンター武蔵野

浅野晴美 大柴弥生 金来雅子 木村昌代 佐子万喜子 瀧澤千春

竹内ミキ 田中綾子 辻寿美子 土屋恵津 中村麗 永沼珠子

深津明美 松田麗也子 山口清子 山本陽子 和智美智子

# 世界の料理、インド編



昨年より始まった世界の料理、今回はインド編をご紹介します。

インドと言えばカレー。スパイスも多くの種類があります。香りをつけるクミン、コリアンダー、色をつけるターメリック、後は辛みをつけるチリペッパーなど、好みに合わせてオリジナルなカレーを楽しむことができます。当日はターメリックライス、具沢山カレー、タンドリーチキン、サラダ、フルーツヨーグルトが並びました。部屋中スパイスの香りに包まれて、とても幸せでした。ただし、以前旅行で訪れた職員の「大蛇を首にまいた」話を聞いて、青ざめたご利用者がいらっしゃいました。「やはり、蛇はね・・・」というのが本音でした。(北町高齢者センター 相笠)

## 障害者の成年後見制度について ～住み慣れた地域での生活を支援する～

権利擁護課では、今年7月より職員の専門スキル向上を目的として独自の課内研修を行っています。11月は小平市にあるNPO法人「生活応援あらかと」から講師を招き、障害者の成年後見制度利用について学びました。「あらかと」は、知的障害者の方を中心として法人後見を受任しています。「住み慣れた地域での生活を支援する」を原則とし、それを実現するために関係機関と協議を重ねている、本人・親双方と信頼関係を構築するよう努めている、若

い利用者も多いため、一緒に未来を見つめていく醍醐味がある、8050問題など家族支援の必要性が高まっていること等、お話しいただきました。何より、「本人ができることは本人が行う」という視点を大切に支援していることが心に残りました。

主として高齢者の成年後見制度を担う権利擁護課職員にとって、知見を広める良い機会になりました。(権利擁護センター 垂見)



## 家族介護教室みどりの輪

### 「みんなで話そう 認知症」

高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センターで月1回開催する「家族介護教室 みどりの輪」。10月は菅朋江氏(公益財団法人認知症予防財団)を講師にお迎えし、「みんなで話そう 認知症」というテーマで開催しました。武蔵野市認知症相談の相談員として、「認知症」に関係する様々な相談に乗っている菅氏。長年にわたる豊富な経験をもとに、認知症の方と介護する側、それぞれの心理やケア、接する方が持つべき視点、具体的な対応の仕方などについて解説していただきました。休憩時間にはフレイル予防体操でリフレッシュ!講演後はグループに分かれ、参加者の感想やそれぞれの体験、思いなど、講師や職員も交え話し合いました。講師の励ましに、中には感極まって涙を流す方も。温かな雰囲気分かち合う貴重な時間となりました。(在宅介護・地域包括支援センター 加藤)



◆ 武蔵野市では、経験豊富な専門相談員が、市役所(毎月第2木曜日)及び市内6カ所の在宅介護・地域包括支援センター(毎月第1・第3水曜日)で、認知症相談を実施しています。相談は事前予約制です。お気軽にご相談ください。



# 松下市長の訪問介護体験



「介護の現場を体験視察したい」とのご希望を持つ松下市長。先日、当センターのヘルパーと共に二人のご利用者宅で訪問介護を体験されました。

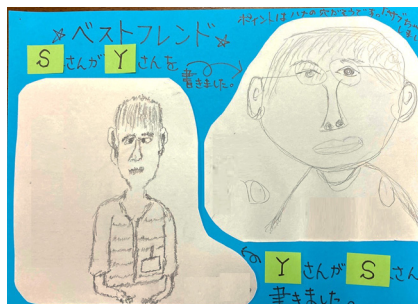
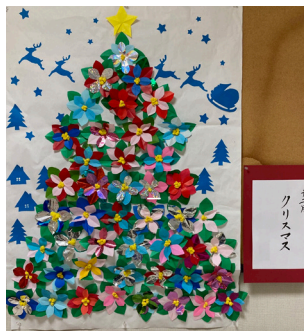
1件目はA様宅。50分でお掃除の生活援助。市長も掃除機掛けやトイレ掃除等実際にヘルパー活動をしました。「私、お掃除は得意なのよ。任せて！」とおっしゃって、きれいにして下さいました。A様からも「市長にお会いできて、色々お話ができてとても嬉しかった」と感想をいただきました。

2件目はB様宅。身体に障害があり、現在自力で動かせるのは右手の指先のみという方です。毎日、複数の事業所のヘルパーが入っています。食事介助・排泄介助等の身体介護中心の内容なので、お手伝いいただけるのは、洗濯物の取り込みと収納、洗面所への移動時車いすを押す…程度でしたが、市長にB様がパソコンで作った年賀状やデザイン画等を見ていただきました。1枚作るのに半年かかるという作品を見て「すてきですね！」とのご感想。B様もとても感激していました。

市長には、「体が動かなくてもおひとりで在宅生活をしている方がいること」や、「ヘルパーが単独で行うケアの大変さ」等をご理解いただき、とても良い機会だったと思います。(ホームヘルプセンター 土屋)

## 芸術の秋 今年も力作ぞろいです

芸術に親しむ秋。デイサービスセンターでは11月8日(月)から一週間、作品展を開催しました。デイルームのフロアや廊下を月々の壁面飾りや書道・手芸などのご利用者が制作した作品で飾りました。アンケートの結果、1位は「色があざやかでステキね」との声が寄せられた6月の「あじさい」が選ばれました。ご利用者同士でお互いを描きあった似顔絵は「中学以来、似顔絵なんて描いたことないよ」と嬉しそうなY様、「そうだね」と穏やかにほほ笑むS様。「楽しかった」と声を揃えておっしゃり、普段の仲良しぶりが絵からも伝わってきました。(デイサービスセンター 安部)



住福相センター ST (言語聴覚士) コラム

## 誤嚥性肺炎を予防しよう

「誤嚥」は、食べ物や唾液が、本来、入るべきではない気管に入ってしまうことです。それが原因で引き起こされる肺炎が「誤嚥性肺炎」です。気管に物が入ると反射により「ムセ」という防衛反応が働きますが、加齢により喉の感覚が低下すると「ムセ」が弱くなります。同時に飲み込む力が弱くなると誤嚥してしまいます。

誤嚥性肺炎を防ぐためのポイントは次の3つです。

- ① 日頃からたくさんお喋りをする
- ② 適度な運動を心がけ全身の筋力を落とさないようにする
- ③ しっかり口腔ケア(毎食後の歯磨き、舌磨き)をして、肺炎の原因になる口の中の菌を減らす

最近は口廻りをマスクで隠していますが、マスクの下でもよく動かし、口の中をきれいにすることを心がけましょう！(住宅改修・福祉用具相談支援センター 山口)

マスクの下でも口を大きく動かそう！



## おいじたく講座

- **おいじたくの基礎知識**  
12月24日(金)  
13時30分～15時00分  
@市民会館第2学習室
- **成年後見制度について**  
1月7日(金)  
13時30分～15時00分  
@福祉公社1階会議室

## 法律相談(成年後見関連)

毎月第2火曜日  
(次回は1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12月22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** 「食べること」から「出すこと」まで

日時 令和4年1月28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 牧野 美奈子 氏(武蔵野市住宅改修福祉用具相談支援センター排泄ケア専門員、コンチネンスアドバイザー)  
定員 15名 ※定員を超えた場合は新規の方を優先します。

【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 母への想い

高齢者総合センター デイサービスセンター 谷口裕美

先日母に電話をしました。コロナ禍でしばらく会っていないこともあり、「大丈夫? 困っていることない?」の私の一言に「え! じゃあ、100万円頂戴って言ったらくれるの? (笑)。大丈夫だよ。何かあったら頼るね。」と。でも母の性格上、本当に困った時に頼ってくれるのかちょっと心配。

私は母子家庭で育ちましたが、特にイジメにもあう事も、父親がいないことで寂しいと思った事もなく育ちました。今思うと、母子家庭でも私を不自由なく育てようと、職場や家でも母が頑張っていたおかげです。もう1つ気づいたことが、今まで私が決めた事に何1つ口出しをすることの

なかった母。聞いてみると「貴方は頑固だから、何言っても無駄でしょ。(笑)」と。私の勝手な解釈ですが、それだけ私を信用してくれていたんだと嬉しく思い、自信にも繋がりました。

私も母を見習い、自分の子ども達を信じ、自分自身で未来を決めさせようと思いました。結局最後まで「今までありがとう」が恥ずかしくて言えなかったけれど、この羅針盤を母に渡し「ありがとう」の気持ちを伝えられたらと思います。

次回は  在宅介護・地域包括支援センター 小木曾聡子

## 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

広報委員で製作中の法人パンフレットが完成に近づいております。年内には完成し、年明けから徐々にお披露目予定です。職員たちが一から作り上げているからこそ、共有する嬉しさも大きく、親しみあるパンフレットになりそうです。完成とともに気持ちよく師走を駆け抜けたいと思います。(人材育成センター 桑谷)

<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)