

# 羅針盤

ロゴデザイン：後藤章（ホームヘルプセンター武蔵野）

## 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

- フォローアップから聞こえる「現場の声」・・・1ページ
- 第1回地域向けフレイル予防講演会「フレイルを防ごう」
- デイサービス 新年会・・・2ページ
- 永年勤続者表彰
- フレッシュな2人が仲間入り
- うちの常務はコラムニスト!?・・・3ページ
- お知らせ、リレーコラム・編集後記・・・4ページ

## フォローアップから聞こえる「現場の声」

地域包括ケア人材育成センターでは、介護職等の研修について、修了後のフォローアップにも注力しています。当センターの研修を修了した方が、日頃の振り返りや仲間との情報共有・意見交換をおこなうための取り組みです。今回は、最近開催したフォローアップミーティングについてご報告します。

### 介護職員初任者研修 フォローアップミーティング



▲12月13日市役所会議室にて開催

本年度開催した研修の修了者の方が多く出席し、参加者の会話が弾んだ様子はまるで同窓会のような様子でした。

研修前からケアに従事していた方の気持ちの変化や、初めてケアに従事した方の気づき、そして今まさに就労を検討している方の率直な悩みなど、それぞれの立場によって様々な話題が繰り広げられました。特に、仕事を始めた方から就労検討中の方へのアドバイス、仕事の魅力を語る場面はとても印象的で、「初めはうまくできず弱気になってしまったが、職場の人に優しく励まされ、気が楽になった」、「自分の生活リズムに合わせて働き方を選ぶことができる」などの声が挙がりました。

### 喀痰吸引等研修 フォローアップミーティング



▲12月21日福祉公社会議室にて開催

翌週には喀痰吸引等研修（3号研修）を修了した方々が集い、たん吸引、胃ろうなどの医療的ケアに関わる悩みを共有しました。

研修時に学ぶ手技はあくまで基本的なものであり、実際のケアは対象となるご利用者の身体状況、生活環境や使用する器具によってそれぞれ異なります。緊張感ある中で支援にあたる皆さまの悩みは、とても切実で、私たち研修主催者側には窺い知れない話ばかりでした。「現場で不測の事態があったが、充実した研修のおかげで冷静に対応ができた」というご意見もあり、改めて研修の意義を感じたミーティングでした。

### 多くの「現場の声」を！

このようなフォローアップの取り組みは人材育成センターにとって、現場の声を聞く貴重な機会となっています。私たちが地域で活躍する皆さまの大きな支えとなるために、是非、皆さまの声をお聞かせください。（人材育成センター 桑谷）

### ◆介護職員初任者研修 (旧ヘルパー2級)

介護の基礎的な研修（130時間講義+演習・実習）を実施。修了後は訪問介護サービス等に従事することが可能となる。

### ◆喀痰吸引等研修（3号研修）

基本研修・実地研修からなる研修。1号・2号研修が不特定の者に対する医療的ケアに対し、3号研修は特定の者を対象としたケアのための研修。

人材育成センターでは介護職の悩み相談、介護・福祉に関わる就労相談もお受けしています。

☎ 0422-20-3741

🐦 @m\_jinzai

人材育成センター HP ▼





## 第1回地域向けフレイル予防講演会 「フレイルを防ごう」

昨年12月24日（金）、高齢者総合センター在宅介護・地域包括支援センターでは、足育研究会の高山かおる講師による「フレイル予防講演会～足の健康からフレイルを防ごう～」を開催しました。今回は、4か所の会場をオンラインで繋ぐという初めての試みです。

講演会には66名の方が参加され、普段、気にかけることが少ない足の爪のケア、靴の選び方、歩き方のポイントなどを学びました。参加者からは、「フレイル予防には、足のケアがとても大切であることが分かりました。」「足のトラブルを防ぐには、歩き方も大切なんですね！」

等の感想も聞かれ、好評のうちに終わることができました。

本講演会には、みどり薬局、グリーンパーク商店会木村会長、西久保福祉の会、西久保コミュニティセンター、大野田福祉の会、けやきコミュニティセンターなど多くの皆さまに、会場の消毒や準備などご支援とご協力を頂きました。音声聞き取りにくい場面もありましたが、皆さまからのアンケートを参考に「第2回フレイル予防講演会」を企画したいと考えております。（在宅介護・地域包括支援センター 柳野）

## デイサービス 新年会



### 今年も無病息災を祈ります

新年を迎えデイサービスでは1月10日（月）から16日（土）まで新年会を開催しました。新年会では職員扮する神主が祝詞をあげると、新年らしい厳かな雰囲気。続いてご利用者のS様扮する神様をお招きし、お伺いをたてました。住んでいるところは？「武蔵野」、お歳は？「8●歳」という神様の自己紹介に、神妙な面持ちだったみなさまの顔が「あら、近くなのね？」とほころびました。続いて「お米は豊作。小麦も」のお告げに「良かったわねえ」とほっとした笑い声があがりました。最後に獅子舞に頭をかんでもらい、無病息災を祈りました。（高齢者総合センターデイサービスセンター 安部）

### 子供に一升餅を背負わせて ご利用者にっこり

1月11日、北町高齢者センターとみずきっこのオンライン開催での鏡開きを行いました。はじめに鏡開きの説明をした後、オンライン上で同時に「せーのっ！」の掛け声でそれぞれに工作した鏡餅を割りました。みずきっこでは、その割った餅を一升餅に見立て、ちょうど一歳になったばかりの子に、その健やかな成長を祈念して背負わせました。ご利用者も皆様も温かい目線で「かわいいね」「がんばれ、がんばれ」と応援していました。おやつにはお餅ならぬお芋の入ったお汁粉を頂きました。（北町高齢者センターコミュニティケアサロン 池田）



#### ◆ 鏡開き

お正月行事というのは新年の神様である「年神様」を家に迎え、もてなし、見送るための行事だそうです。その「年神様」は鏡餅に宿るとされており、鏡開きでは鏡餅を木槌や手で割って、お雑煮やお汁粉にして食べることによって「年神様」の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。

# 福祉公社で働く私たち



## 永年勤続者表彰

1月11日に永年勤続者の表彰を行い、4名の職員が理事長より表彰状を授与されました。

(勤続20年)

権利擁護センター 石橋 美奈 (課長)  
ホームヘルプセンター武蔵野 三木 明美 (センター長)  
ホームヘルプセンター武蔵野 堀本 総子 (常勤ヘルパー)

(勤続10年)

生活自立支援センター 江尻 陽一 (センター長)

## フレッシュな2人が仲間入り

令和4年4月に新卒者を採用することになり、内定式を実施しました。

左から吉田朱里さんと澤田亜藍さんです。フレッシュなお二人を迎えることを職員皆で楽しみにしております。

新しいことにどんどんチャレンジして成長して欲しいですね。(総務課 新谷)



## うちの常務はコラムニスト!?

一昨年4月の緊急事態宣言期間中、各部署で分散勤務を行いました。万が一クラスター発生等により業務が停止しては多くの市民やご利用者に多大なご迷惑をおかけしてしまうためです。期間中は、別拠点で勤務する職員同士が直接会う事を禁止し、職員間のコミュニケーション不足が懸念されました。そんな中、小島常務から、全職員に向けて毎日のメール送信が始まりました。

業務に関する事から、通勤の途中で見た景色、昼食に食べたお弁当の話まで、実に幅広い内容で、思わずクスッと笑ってしまうような洒落たコラムのような内容に、読むとほっこりしてしまいます。

分散勤務は数か月続き、現在は通常通りですが、今も常務からの職員へのメール送信は続いています。毎日、ユーモアあふれるメールを読んで、「今日も1日頑張ろう」と明るく気持ちを引き締めています。(広報委員・堀田)



## 常務にインタビューしました!



▲ 小島 一隆 常務理事

Q. メール送信を始めた目的は?

分散勤務で離ればなれになっても心を1つにしよう、という思いで始めました。

Q. 毎日内容を考えるのは大変だと思いますが、どのようにネタを探していますか?

新聞や本、テレビ、通勤途中や買い物中などで気になることがあると、その場でメールのネタにできないかと考えるようになりました。ネタ探しよりも、ネタをうまく膨らませられるかがメールの出来に影響していると思います。

Q. メールの内容で心掛けている事は?

自分の意見を抑え、批判的な内容は避け、固有名詞もできるだけ使用しないようにしています。また、その日に書くテーマについて、今までの経験などのエピソードや、関連する知識・情報など、2つ以上の話題を織り込みたいと思っています。



## 老いじたく講座

- 成年後見制度について  
2月24日(木)  
13時30分～15時00分  
@福祉公社1階会議室
- 3月11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3月8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2月16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 『高齢者とのコミュニケーション』

日時 令和4年2月25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 山口 優子 氏(武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター 言語聴覚士)  
定員 15名 ※定員を超えた場合は新規の方を優先します。  
申込 2月1日(火)～

【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 マイブーム

高齢者総合センター デイサービスセンター 麻生 千春

ここ数年続いているマイブームは「パワースポット巡り」です。テレビで特集されているとついチェックしてしまいます。きっかけは子どもの合格祈願で参拝した時に御朱印をいただいたことからです。最初はシールを集める感覚で御朱印目的でしたが、いつの間にか訪れた寺社の清閑な雰囲気魅了され、ご利益など他のことにも興味を持つようになりました。

都会の中にもパワースポットと呼ばれる

場所はあるのですが、急な階段を何段も上がらないとたどり着けない場所もあり、ご利益を得るためには体力も必要ようです。息を切らしている私の横を年配の方が軽快に階段を上られている姿を見かけ驚かされたことがあります。デイサービスではご利用者に運動をお勧めしている側ですが、私も年齢を重ねても続けられるように体力をつけて、またパワースポットに赴きたいと思います。



## 広報委員会 編集後記

1月上旬に武蔵野市でも10cmほどの雪が夜まで降り積まりました。

翌朝、センター玄関前に人参鼻の可愛い雪だるまが立っていました。運転手とセンターの清掃担当のスタッフの計らいでした。

とても寒い朝でしたが、気持ちほっと温くなりました。まだまだ寒い冬に負けぬように今日も開所にて利用者の皆様を迎え入れたいと思います。(北町高齢者センター 鈴木)



次回は  北町高齢者センター コミュニティケアサロン 梅沢みづき

## 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

<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)