

# 羅針盤

ロゴデザイン：後藤章

## 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

- 理事長挨拶「レジリエンスを高める」・・・1ページ
- 自宅療養者支援事業
- ローリングストック法を楽しむ
- 権利擁護課～学びを支援に活かす～・・・2ページ
- デイサービスのひなまつり
- STコラム 補聴器について
- 関前スペース稼働中！・・・3ページ
- お知らせ・職員リレーコラム・・・4ページ

## 理事長挨拶

# レジリエンスを高める ～令和4年度の開始にあたり～

理事長 森安 東光



▲ 森安東光 理事長

新型コロナウイルス感染症の流行から2年以上が経過しました。第6波の主要因とされる変異株は感染力が強いため、大変なご不安の中でお過ごしの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私たち福祉公社は引き続き、感染防止対策を徹底しながら皆様の暮らしに寄り添い、お力添えさせていただきたいと存じます。

コロナ禍において耳にするようになった言葉に、レジリエンス(resilience)があります。「復元力」「弾力」「回復力」などと訳される英語です。困難で脅威を与える状況にもかかわらず、適切に対応する過程や能力のこととされています。2020年に打ち上げられた米国の民間宇宙船が、「レジリエンス」と名づけられたことでも話題となりました。

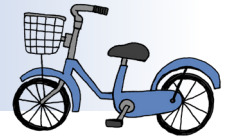
昨年度、福祉公社は事業開始40周年を迎えることができました。今年度は50周年に向けた第一歩を踏み出すこととなります。感染症終息の見通しも立たない中ではありますが、これまでの40年間で培ってきた経験と知識、そしてコロナ禍にあっても職員の工夫や知恵で身に付けた、困難を乗り越える力を存分に発揮して、社会情勢の変化等による新たな課題にも果敢に挑戦していく所存です。

引き続き福祉公社が皆様から信頼され、お役に立てるよう、職員とともにレジリエンスを高める努力を続けてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



▲ 40周年式典での挨拶

# 自宅療養者支援事業



ホームヘルプセンター武蔵野では、令和3年9月より、新型コロナウイルス感染症による自宅療養者の支援を市から受託して行っています。内容は、電話連絡をして療養の状況や体調を確認する支援と、ティッシュ・おむつ・マスク・水などの日用品を、感染や濃厚接触者に当たるため外出できない方のご自宅へ届ける支援の2つです。昨年11月には1か月間で電話確認1件、日用品配送2件だった受

託件数は、オミクロン株の流行に伴って増え始め、今年2月には1か月間で電話確認154件、日用品配送90件と急激に増えました。通常の業務に加えてご利用者やヘルパーの新型コロナウイルス感染症対応などにも追われる日々ですが、その合間を縫って、職員全員で分担しながら市民の皆様を支援しています。

(ホームヘルプセンター 近藤)



## ローリングストック法を楽しむ



防災備蓄品の定番であるアルファ米。リュックに入れたまま賞味期限を切らしてしまった、という経験はありませんか？いざ食べようと思っても、どうやって食べたらいいかわからない人もいます。そこで、ご利用者から教えていただいたアルファ米の美味しいレシピを公開します。ローリングストック法を用いて、少しでも食品ロスを減らしましょう！  
(生活自立支援センター 高岡)

### 「ひつまぶし風キャンプ飯」

#### 【材料】

アルファ米(白飯)1袋、お湯160ml、さんまかば焼き缶詰1缶

#### 【作り方】

- ①アルファ米にお湯を入れかき混ぜる。  
缶詰の中身をすべて投入し15分待つ。
- ②袋の中で、さんまかば焼きをほぐしながら混ぜる。  
お好みで山椒や生姜を添える。
- ③ほうじ茶を加えてお茶漬けで食べるのもおすすめです。

(参考：尾西食品株式会社)

#### ◆ローリングストック法

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法。

## 権利擁護課

### ～学びを支援に活かす～



2月24日、社会福祉士・社会保険労務士の黒田山彦氏を講師に迎え、年金制度について学びました。特に、「本人没後の手続き(未支給年金の請求や返戻)について」「各年金の受給開始から最後まで、事例を通して年金のあらましを知る」をテーマにご講義いただき、学ぶことの多い充実した1時間でした。受講後のアンケートでは、制度全体が以前より理解できた、受給権があるのに請求していない場合もあるので、年金事務所で確認することが大切だと分かった、といった感想が多くあがりました。

権利擁護課で支援するご利用者は年金が唯一の収入の方も多く、学びを支援に活かしてまいります。

(権利擁護センター 馬場)



# デイサービスの ひなまつり



## いくつになっても、お雛様!!

♪あかりをつけましょぼんぼりに、お花をあげましょ桃の花・・・♪

女子にとって特別な日。北町高齢者センターでは、3月2日にみずきことオンライン交流し、子供たちの手作りの可愛いお雛様を見せてもらいました。その後は、一緒に歌を歌い楽しい時間を過ごしました。3日はセンターのお雛様の前で、皆様と記念写真を撮り、昼食はお雛様特別メニュー、おやつには桜餅を頂きました。昨年からの一年を振り返り、健康に過ごせたことに感謝しました。来年もまた皆様が健康で過ごせますようにと、願うばかりです。

(北町高齢者センター 相笠)

## うれしいひなまつり 今日はわたしも はれ姿

桃の節句のお祝いにお雛様の豆知識クイズや、ご利用者がお雛様に扮して持ち物の間違い探しをしました。答え合わせしながらかわいい帽子、しゃもじやマラカス、お祭りのうちわなどを烏帽子や笏、冠や檜扇、三方や銚子などに持ち換えると、素敵なお内裏様と三人官女になり、「あらすてきね。いいじゃない」と褒めの言葉をいただきました。古式ゆかしい七段飾りのすました雛人形とは違い、扮した皆さまは親しみあふれる良いお顔。間違い探しの解答者も微笑みます。「お姫様をやったのよ」「冥途の土産になったよ」と嬉しそうでした。(高齢者総合センターデイサービスセンター 安部)



## ST (スピーセラピスト 言語聴覚士) コラム 補聴器について



年齢を重ねると難聴に悩む方は多いと思います。難聴を放置し音の刺激が伝わらない状態が続くと、音を言葉として聞き取る能力も低下します。「聞こえが悪くなってきたかな？」と思ったら早めの補聴器装用をお勧めします。

補聴器は慣れるまでの時間が必要です。人の脳には必要な音を聞き分ける能力がありますが、補聴器は必要ではない音(雑音)も大きくします。最初はうるさく聞こえるかもしれませんが、続けて使うと徐々に慣れます。慣れると必要な音が良く聞こえ、会話がスムーズになります。

現在、様々な種類の補聴器があります。補聴器を購入したい場合、まず耳鼻咽喉科を受診し、補聴器が有効と診断されたら、補聴器販売店に相談するとよいでしょう。(住宅改修・福祉用具相談支援センター 山口)

## 関前スペース稼働中!

3月2日にオープンした「関前スペース」。早速、武蔵野市認定ヘルパー養成研修の実習会場として使用しました。本来はご利用者宅で同行実習を行いますが、コロナ禍のため形式を変えた実習が必要になったためです。

### 関前スペースでの研修メリットを発見!

浴槽、トイレ、引き戸…デモンストレーションとはいえ、かつて民家であった会場を利用する実習はリアリティに富んでいます。また、ご利用者宅では細かい解説や質問ができない環境であるのに対し、今回の研修ではその場で活発な質疑応答をすることができました。窮余の一策として決めた実習方法が、結果として良い効果を生みました。

ご利用者からの大切な贈り物…関前スペースでは、今後も研修会場利用や職員の業務利用など、様々な活用を予定しています。

(人材育成センター 桑谷)



## 老いじたく講座

### ● 老いじたくの基礎知識

4月22日(金)  
10時00分～11時30分  
@ 高齢者総合センター4階研修室

### ● 成年後見制度について

5月11日(水)  
10時30分～12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5月10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4月27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

## 権利擁護センターの新パンフレットができました!

権利擁護センターの新しいパンフレットが完成しました。多岐にわたる事業内容を皆様理解していただくために、精一杯工夫いたしました。ピンクの表紙が目印となっています。お手に取っていただけましたら幸いです。



▲ 高橋 新センター長(左)とパンフレット担当の松本ワーカー(右)

## 職員リレーコラム

## 黄色の日めくりカレンダー

権利擁護センター 長谷川ゆかり

我が家のリビングの西の隅、朝陽が射す吹き抜けの壁に、手のひらサイズの小さな日めくりカレンダーが掛けてあります。

きっかけは一昨年暮れ、外出先で目にした雑誌の風水記事。『西は金運を司る方位。汚さぬこと。金色の置物が吉』と書いてありました。なんたる不覚、我が家では猫のトイレの定位置でした。

その帰り道、吉祥寺の街で、小気味いいほど鮮やかな黄色の日めくりカレンダーを見つけました。迷わず持ち帰り、以来、起きしな

に日をめくるのが日課となっています。

月日はロール紙が転がるように過ぎていきます。それでも、毎朝の暦をめくる行為で、不安や葛藤がリセットされ、暮らしが整えられていくような、そんな不思議な感覚を覚えます。

ところで、肝心の金運はというと、小さな吉報がいくつかありました。けれど、金運は副産物。『日々是好日』と真摯に思う一時が、何よりの恩恵だと思っています。

次回は  総務課 鈴木 康子

## 福祉公社 各部署のご案内



<ホームページ>

◇ 武蔵野市福祉公社 <https://www.fukushikoshi.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)

### 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

皆様が春を感じる時はいつですか? 私は井の頭公園の夜桜を見て春を感じます。ライトアップされ水面に映る桜はとても綺麗で癒されます。今月から新年度がスタート、羅針盤を多くの方に読んでいただけるように試行錯誤してまいります。今年度も羅針盤を宜しく願います。(総務課 田中)