

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

- 地域で活躍する若手介護職のつながりを ……P1
- 権利擁護課内部研修「専門スキルの向上を目指して」
- 緊張&笑顔の令和5年度内定式
- 排泄ケア専門員コラム 頻尿かも?! ……P2
- 在宅介護・地域包括支援センターって何しているの?
- 待ちに待った子どもたちとの対面交流
- 筆に覚えあり! 書道班 ……P3
- お知らせ・リレーコラム ……P4

# 地域で活躍する若手介護職のつながりを

武蔵野市地域包括ケア人材育成センター



▲メンバーとの記念撮影!

武蔵野市地域包括ケア人材育成センターでは、若手介護職の交流の場を作るために「プロジェクト若ば」という取り組みを行っています。令和2年にコロナ禍で会場開催を中断して以降、開催方法や内容を見直し、この度9月よりリニューアルスタートとなりました。

令和4年度第1回目のテーマは「武蔵野市の介護福祉」。オンラインミーティングにて、障害者福祉、高齢者福祉それぞれの視線で、市職員の方からお話いただきました。

日々の介護業務とは違った観点で、国の制度や市独自の福祉体制を学ぶことは貴重な機会です。また、後半はメンバーの自己紹介を兼ねて、それぞれ

お気に入りのお菓子を紹介し合いながら、和やかな時間を過ごしました。

「介護」というと多くの方が高齢者福祉、介護保険サービスをイメージされるかと思いますが、当センターでは介護を広く捉えています。対象については障害福祉サービス（訪問サービスや施設サービス、就労支援等も含む）を提供する事業所も含めており、介護職の多様性、可能性を意識しています。私たちのイメージ、感覚を若手介護職の皆さまにも理解していただき、事業所を越えたつながりを持っていただくよう取り組んでまいります。(地域包括ケア人材育成センター 糸谷)



▲それぞれ任意の場所で参加。リラックスした雰囲気、会場開催とは違った良さがありました。

### ◆プロジェクト若ば

令和元年から開催している若手介護職交流会。プロジェクト名の「若ば」は地域で活躍する若者=若い「葉」と、その交流の「場」という意味から、メンバーと共に考えた名称。月1回開催し、様々なテーマを設けて意見交換、クリエイティブな交流を行う。

## 権利擁護課内部研修

### 「専門スキルの向上を目指して」

権利擁護センター

#### 老いじたくにおける「家族信託」

9月29日、家族信託について研修を行いました。講師は宮田総合法律事務所の宮田浩志代表司法書士です。家族信託の仕組みを正しく理解し、市民の皆さまに必要なに応じて制度の紹介ができることを目標にご講義いただきました。家族会議の重要性、「点」ではない「線」の資産継承のお話が印象的で、「家族信託について学びを深めたい」といった感想も聞かれました。宮田先生の熱意ある講義に引き込まれ、充実した時間となりました。



▲録画をして他センターと学びを共有します。

#### 生活保護制度について理解を深める

10月13日、武蔵野市健康福祉部生活福祉課より講師を招き、「生活保護の申請から決定まで」と題した研修を行いました。生活保護の要否判定について事例を用いた詳細な説明をいただき、また、扶養照会や資産保有、生活困窮世帯の支援に関する制度についてもお話いただきました。職員からは、「資産がわずかな方の相談が増える中、細かな仕組みを学んだことで今後の支援に活かしたい」といった感想が聞かれました。質問が途切れることのない、意義のある研修となりました。

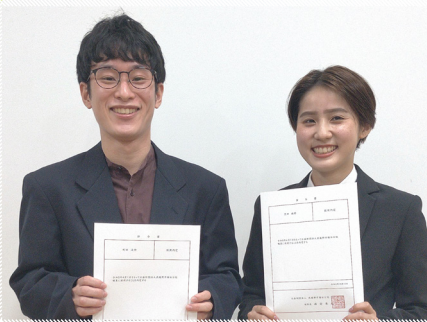


▲一部職員はオンライン会議で参加です。

(権利擁護センター 村山)

## 緊張&笑顔の令和5年度内定式

総務課



▲町田溪介さん(左)と荒田麻耶さん(右)。

10月13日に来春入職予定の内定者2名を迎え、令和5年度採用者内定式を執り行いました。初めは緊張した面持ちの二人でしたが、自己紹介では仕事への抱負などを堂々と述べ、閉会後には安堵の笑顔が見られました。社会人デビューが待ち遠しいですが、残りの学生生活を有意義に過ごしてほしいと思います。(総務課 鈴木)



排泄ケア専門員コラム

### 頻尿かも?!

「排尿回数が多くて困っている」という相談をよく受けます。1日の正常回数は何回なのでしょう？日中4～7回、夜間0～1回です。この回数以上トイレに行っていて、困っている状態を「頻尿」と言います。原因は多岐にわたりますが、多くは「1日の飲水量が多い」「膀胱が過敏になっている」「残尿がある」などです。

同じ状態でも、その原因は様々です。お困りの方は、①どの様な種類の飲み物をどのくらい飲んだか②トイレに行った時間③トイレに行こうと思った時、堪えられないくらい強い尿意を感じているかを紙などにメモしてみましょう。そのメモを持

参し、まずはかかりつけの医師に相談してみてください。

また、住宅改修・福祉用具相談支援センターには、排泄専門相談(不定期に週1回)があります。コンチネンスの理念※1を実践する排泄ケア専門員「コンチネンスアドバイザー※2」がご相談に応じています。お気軽にご相談ください。

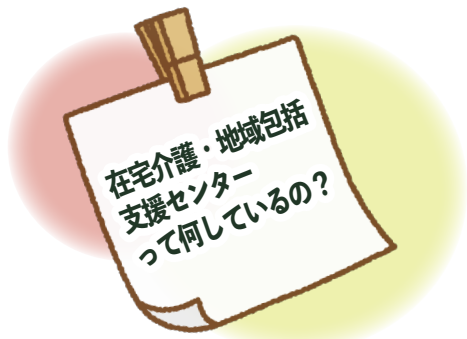
☎ 0422-51-1974



※1「コンチネンスの理念」とは「全ての人が気持ちよく排泄ができる社会をつくること」です。

※2「コンチネンスアドバイザー」とは、排泄ケア専門員の中でも確かな知識と技術を持ち、高い問題解決能力を有した人材で、排泄ケアの啓発や教育に貢献しています。NPO法人日本コンチネンス協会が育成しています。

(住宅改修・福祉用具相談支援センター 牧野)

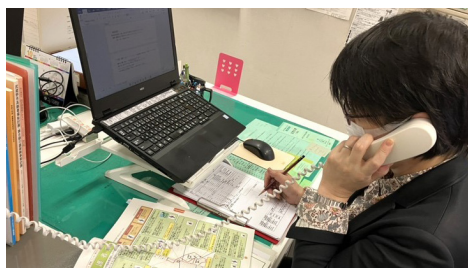


「在宅介護・地域包括支援センターって何しているの?」とよく質問を受けます。在宅介護・地域包括支援センター（通称「在支」）は市内に6カ所のセンターが開設されており、在宅介護などに関する様々な相談を受けたり、介護保険サービスの情報提供・関係機関との連携を行ったりしています。

具体的には、来所・電話・訪問での相談受付、権利擁護支援、ケアマネジメント支援、介護予防の普及啓発、地域のネットワーク構築、要介護認定調査…等々。これだけでもほんの一部ですが、このように業務

内容が多岐に渡り、一口には説明できないことが「何しているの?」の言葉に凝縮される所以です。

親の老いや介護の始まりそうな予感に「どこに相談したらいいの?」と思ったら、まずはお近くの「在支」にご相談ください。在支には社会福祉士、保健師（又は看護師）、主任ケアマネジャーの専門相談三職種がそろっています。まずは「ここに相談してよかった」と安心していただくことが私たちの使命です。（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）



▲ 電話は顔が見えないからこそ、丁寧な対応を心掛けています。



▲ 来所相談では、チラシやパンフレットを用いて説明します。



▲ 自転車は仕事の相棒です！

## 待ちに待った 子どもたちの対面交流

北町高齢者センターコミュニティケアサロン

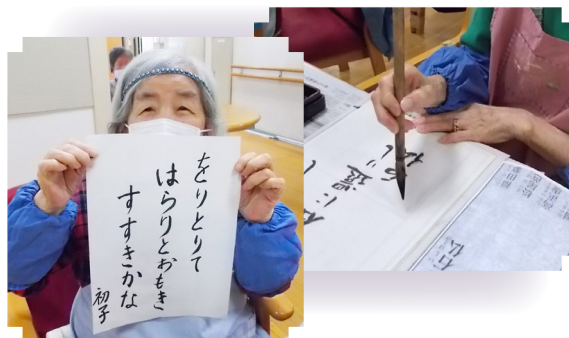
10月より「子育てひろば みずきっこ」との対面交流を再開しました。コロナウイルスの影響によりオンラインにて交流を図っていましたが、お子さんにセンターに遊びに来てもらえることになりました。少しの時間ではありますが、顔と顔を合わせて世代間交流や文化交流を楽しめる日が戻ってきたことを嬉しく思います。（北町高齢者センターコミュニティケアサロン 村上）



▲ 1歳1か月と102歳の交流。101歳の年の差です!!

## 筆に覚えあり 書道班

高齢者総合センターデイサービスセンター



木曜午後のレクリエーションの時間に、書道プログラムがあります。ご参加者は心のおもむくままに書をしたため、古典から引用した文章を書く方など様々です。職員はいつもその出来栄に驚かされています。「腕に覚えあり」ならぬ、「筆に覚えあり」の書道班です。折に触れ、高齢者総合センター正面のショーウィンドウに掲示し、市民の方にもご覧いただいています。

（高齢者総合センターデイサービスセンター 後藤）

## 権利擁護センターより

**講座**

- 老いじたくの基礎知識**  
11月24日(木) 13時30分から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9日(金) 13時30分から15時00分  
@市民会館第2学習室

**相談**

- ◆ 法律相談 (成年後見関連)**  
毎月第2火曜日 (次回は12月13日 午後 / 予約制)
- ◆ 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30日 午後 / 予約制)

【問合せ・申込み】 権利擁護センター ☎ 0422-27-5070

## 家で最期まで過ごせるの？パート② ～希望をかなえるチームのカ～



【日時】 令和4年11月25日(金)  
13時30分～15時00分 (13時15分受付開始)  
【場所】 高齢者総合センター 3階講義室  
【定員】 20名 (申込制)  
【講師】 田中恭子氏・久保田幸子氏 (はみんぐ訪問看護 看護師)  
【申込】 事前にお電話にてお申込みください。

自分らしい人生の最期の迎え方を一緒に考える講座です。



【問合せ・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

## 職員レコラム 今 学び

権利擁護センター 小山 美緒

我が家の小学生の娘は、入学当時からとにかく勉強が嫌い。一時期は、「私は中学校まで大丈夫！」と言っていたほど。思い返せば、私自身も子ども時代に勉強が好きだと思ったことはなかった。大人になったら「勉強しなさい！」と、言わないお母さんになろうと思っていたくらいである。しかしながら、いざ大人になってみると、子どもの頃からの学びの大切さを所々で感じるではないか。これはぜひ娘に伝えたい。でも伝わらない。伝えるためには背中を見せるのが1番かと思い、私なりに背中中で伝えようと努力もしている。でも伝わらない。どうしよう。

母がそんなモヤモヤを抱える中、娘はあっという間に高

学年となった。今年の夏休みは、「漢字検定で満点を取りたい!」と、突然言い出し、自ら問題集をこなして受検していた。結果、満点とまではいかなかったが、なかなかの高得点。母の出番はなかった。こうやって子どもは自ら成長していくのだなと改めて実感した夏休みであった。

今はなぜか「英語の筆記体が書きたい!」と日々筆記体を書きまくっている。何でもいい、興味のあることから学びを深めてもらいたいと思う。そしてなにより健康第一で大きくなってほしい。



次回は 成年後見利用支援センター長 服部 哲治

### 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.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)

### 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・みずぎっこ ☎ 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

編集担当になってから、街中の看板や書店に並ぶ物への興味が増しています。受け手が求めているもの、知りたいことはなんだろうと思う今日この頃です。羅針盤のご感想やご要望、お待ちしております。(地域包括ケア人材育成センター 桑谷)