

きゅうりとの交流



権利擁護センター 柳 亜希

夏野菜が美味しくて、ほとんど毎日のようにトマトやきゅうりをざっくり切っていた。今日この頃。何しろ手軽だし彩りも良くて大好きな食材だ。

子どもたちが小さかった頃、ベランダできゅうりを育てていた。奇跡のリングで有名な木村秋則さんの著書「リングが教えてくれたこと」の中に、きゅうりの巻きひげの前に指を一本出すと、巻きつく人と巻きつかない人がいるというくだりがあった。ふと試してみたくって、早朝が良いというので早起きしてベランダへ。淡い黄緑色の巻きひげに小指をそっと当ててじっくりと待つ。すると、始めは風が吹くたび上下左右になびいていた細いひげが、数分で一巻き。気付けばくると巻き付いて、いつの間にかギュッと痛くなるほどに力強く絡みついている。きゅうりと握手。姿形は植物だけれど、相手も心を持って生きているかのような不思議な感覚になった。子どもたちもそれぞれに指を差し出してはキャッキヤと大喜び。以降、食卓のきゅうりはなんとなくご馳走になり、自然と感謝の気持ちも湧くようになった。

今でも市内各所に点在している畑について目がいてしまう。「あ、あそこにもきゅうりが生きている」と思うと何だかそれだけで気持ちがほっこりと安らぎ癒されるかのようだ。武蔵野のこんな風景が、どうかいつまでも続いてくれますように。

今回は→ 総務課付(武蔵野市派遣研修中) 小野 宗祐

権利擁護センターより

講座・相談 / 予約制

講座



● 老いじたくの基礎知識

8月18日(金) 13時30分から15時00分
場所: 福祉公社1階会議室

● 成年後見制度について

9月8日(金) 10時30分から12時00分
場所: 福祉公社1階会議室

相談



◆ 法律相談 / 成年後見関連

毎月第2火曜日 / 次回: 9月12日 午後

◆ 法律相談

高齢者及び権利擁護に係る法律相談
毎月第4水曜日 / 次回: 8月23日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-27-5070

ホームヘルプセンター武蔵野より

ヘルパー大募集!!

私たちと一緒に働きませんか?
ご応募お待ちしております!



ホームヘルプセンター武蔵野
マスコットキャラクター
へるびよん

- 初めての方も blanks がある方も大丈夫!
サービス提供責任者が100%サポートします!
- 有給休暇が取得しやすく、子育て中の方、
介護中の方も多く働いています!
- あなたのライフスタイルに合わせて、
1週間に1回、1時間から働けます。

詳しく知りたい方はこちらまで▶

事業所ホームページ

<https://help-musashino.jp/>

(問合せ・応募)

ホームヘルプセンター武蔵野 TEL 0422-23-2611



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

私は天然ミートテック(脂肪)を1年中身にまとっているの、この季節が本当に辛いです。その辛さを払拭して下さるのが、講座に参加しているご利用者です。暑い中講座に来てくださっているのを見て、自分も頑張るぞと奮起しています。(庄山)



福祉公社通信

羅針盤

令和5年



第125号
月刊

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

当法人は、武蔵野市が全国に先駆けて昭和55年に設立した機関です。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基本姿勢を示したものです。



法人ウェブサイト



私たちの歴史
(法人年表)

安全衛生委員会



換気や明るさは大丈夫?

職場巡視を行いました

安全衛生委員会では、職場における事故やハラスメント、休暇と残業など、毎月様々な議題を審議しています。7月は北町高齢者センターにて「職場巡視」を行いました。産業医とともに実際の作業環境を見て回り、安全衛生上の問題点を見つけて改善していくことを目的としています。具体的には、室内の明るさや温

度・湿度、床のつまずきやすさ、清潔性など、多角的な視点からチェックを行います。今回は産業医の渡辺滋先生、方波見委員長、衛生推進者※に選任された職員が参加しました。

(鈴木康)

※衛生推進者

10名以上の労働者が働く事業場は選任が義務づけられる。選任者は養成講習を受講し、会社が従業員に対して行う「安全」「衛生」への取り組みが、各事業場で適正に実施されているかをチェックする役割を担う。また、労働災害への周知啓発、衛生推進のための情報発信なども行う。

事務所



事務スペース

部屋の明るさは問題ないが、作業スペースを十分に確保できない

棚の上

キャビネットの上に不要なものが置かれているため撤去する



なぜか作り物のマンパルクイナ

コード

ナースコールモデムの横にあるコードを整理する。床には置かず、小型の壁掛けラックで軽量の機器を収納・設置する



FAX・複合機

大きなFAXと複合機が職員の通行の妨げになっている

ご利用者用トイレ

トイレによって照明の色(電球色、昼光色)が異なり、暗く感じる。全て昼光色に統一



面談室

カーテンを開けないと照明だけでは暗い。日中はカーテンを開けてLED化も検討



調理室

防滑処理の劣化が見られ、床の上に水があると滑りやすそう。専用靴を使用しているが慎重に行動する必要がある。改修が望ましい



産業医 渡辺 滋 先生より



福祉公社産業医として職場環境が適切であるかどうかを調査しました。床の段差も少なく、地震対策のため棚の上に重量物などは置かないように配慮されています。廊下などにも障害物はなく、緊急時の避難対策は適切に行われていました。各室の照明は照度計で測定してほぼ問題のないレベルでした。時代の変化で施設に求められるものが変わり、職員数も増加したため事務所

面積の狭さや収納の少なさ、電気・配線など構造的な問題はあるものの、コロナ禍で最も重要な換気に関しては、エアコンなどの空調で対応できているという説明を受け安心しました。3回目の訪問ですが、その度に感染対策など細かい点で改善が認められます。故山崎浩先生、倫子先生の生活を垣間見るようで懐かしく感じました。

ノルディックウォーキングで 防災まち歩き

in 武蔵野中央公園

6月28日に武蔵野中央公園で防災まち歩きを実施しました。このイベントは昨年、八幡町住民皆様の協力を得て、「地域の居場所」について議論を重ねた結果、「運動×学び×食」の3つのキーワードを掛け合わせたイベントが多くの人を惹きつける！という結論から企画したものです。

当日は、全日本ノルディックウォーキング連盟講師及び、武蔵野中央公園サービスセンター長の協力を得て、ノルディックポールを使用し、地域のランドマークである武蔵野中央公園内の防災設備の確認を行いました。

参加者からは積極的な質問が飛び交い、防災意識の高さがうかがわれました。同時にノルディックウォーキングも好評であり、実りの多いイベントとなりました。「食」のキーワードについては、備蓄食品の提供にとどまりましたが、次の機会があれば備蓄食品の試食会やアレンジレシピなどもご紹介できるといいなあ、と思いを巡らせています！（宮地）



▲太陽光パネルが設置されている街灯



▲ノルディックポールを使った準備体操も念入りに

在宅介護・地域包括支援センター



在宅介護・地域包括支援センター

「ゴーヤのカーテンお助け隊」
見学に行ってきました！

6月28日に武蔵野市役所正面玄関前の緑のカーテンを見に行ってきました。ゴーヤが収穫できる9月頃まで毎週水曜日の9時半から高齢者支援課が「ゴーヤのカーテンお助け隊」と名付けて、ゴーヤの水やり&ラジオ体操を実施しています。当日は、蒸し暑い中、ご近所の方と近くの施設利用者数名が参加されていました。参加者は、参加カードにシールが増えていくのでとても楽しいと話されていました。食べ頃になったら、収穫し持ち帰っていいそうです。暑さに負けずに身体を動かし、夏バテ防止に食べるゴーヤはとても美味しいと思います。ご興味がある方は、是非、高齢者支援課までお問合せください。（下平）

（問合せ・申込み）高齢者支援課 0422-60-1846

ホームヘルプセンター武蔵野

Instagram 開設しました！！

7月よりホームヘルプセンター武蔵野のInstagramをスタートしました。一緒に働く仲間を募集するのが目的ではありませんが、現場で働くリアルな姿や介護の知識・吉祥寺情報など、有益な情報をお届けしていきます。週3回ペースで更新していきますので、ぜひご覧になってください。（石田）



@HOMEHELP_MUSASHINO



へるびょん

みんな、あなたを待っていた

高齢者総合センターデイサービスセンター



◎4年3ヶ月ぶりに対面のボランティア活動や絵手紙のレクリエーションを再開しました。（後藤）



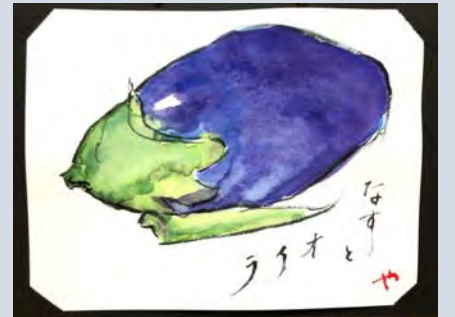
ボランティアの渡辺さん

数年のブランクで私も歳をとり、ボランティアを再開できるか不安でしたが、ご利用者や職員の方々に会って元気が出ました。これからも身体が続く限り楽しみたいと思います。

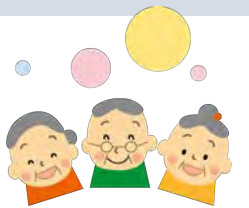


田中講師（絵手紙）

絵手紙の時間では、墨で描いて顔彩で色をつけます。みなさん夢中になっている様子を見ると、こちらも自然に笑顔になってしまいます。皆さまのやる気を引き出せるように講義をしていきたいですね。



▲ご利用者 越山康子様作品



織姫と彦星の再会を願って

北町高齢者センター

年に一度しか逢う事ができない織姫と彦星は再会できたでしょうか？みずきっこの親子6組が七夕交流に参加されました。大野田福祉の会の皆さんが来てくださり、七夕の由来を分かりやすく紙芝居を通して教えていただきました。真剣に紙芝居を見ている子どもたちを、後から温かく見守っているご利用者の皆さんの姿が何とも微笑ましく思いました。七夕の歌を歌ったり、短冊の願い事を披露したり、とても幸せな時間でした。（相笠）



救急搬送データから見る 高齢者の事故

東京消防庁のホームページをみると、救急搬送データ（令和3年度）がまとめられています。年齢別（5歳単位）の救急搬送人員をみると65歳以上が全体の59.6%を占めます。事故の発生場所は「住宅等居住場所」、つまり「自宅」が65%です。事故種別は「ころぶ」が83%です。そして、高齢者の「ころぶ」事故の4割は「中等症以上」＝「入院」

を伴います。いつも通る通路にコンセントのコードや、滑りやすい敷物を使っていませんか？昼間でも自宅の廊下や階段が暗くはないですか？廊下や階段の照明の明るさを確認したり、敷物や家具などの整理整頓を心がけて、転倒を防止しましょう。

住宅改修・福祉用具相談支援センターでは、主に介護保険を利用した改修のご相談に応じております。お気軽にご相談ください。（原）



住宅改修・福祉用具相談支援センター