

令和5年

福祉公社通信

羅針盤

11月

第128号

月刊



公益財団法人 武蔵野市福祉公社

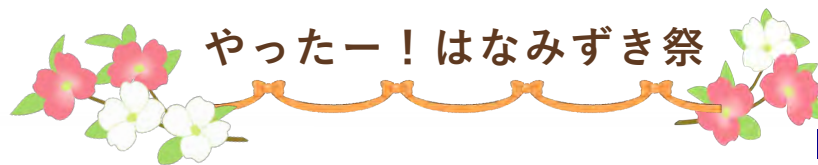
当法人は、武蔵野市が全国に先駆けて昭和55年に設立した機関です。誌名「羅針盤」は、ご利用者を包括的に支援し、その人生と共に歩む基本姿勢を示したものです。



法人ウェブサイト



私たちの歴史
(法人年表)



北町高齢者センター

10月14日、5年ぶりのはなみずき祭を開催しました。久しぶりの開催に職員もボランティアのみなさんもワクワクと不安が入り混じる中、当日を迎えました。不安な気持ちを吹き飛ばすため、職員みんなで「おー！」と気合いを入れ、はなみずき祭は幕を開けました。

オープニングを飾るのは、「むさしのママ'Sミュージック」。歌声と幻想的な演奏に一気に会場は盛り上がり、聴き逃すまいと真剣な表情の方や目を瞑り気持ち良さそうな方で、ホールいっぱい人が溢れかえりました。歌い終わると割れんばかりの拍手が建物全体に響き渡りました。

2階の体験コーナーでは、子どもたちが魚釣りコーナーで「魚つれたー！」とニコニコ顔。

折り紙コーナーでは、みずきっこスタッフの子どもたちがボランティアとなりレクチャーをするなど、世代間交流が実現しました。最後は音楽の先生方による「歌声広場」。セレクトされた曲の中でも特に「鬼のパンツ」では振付も加わり、一般来場者の方も体を動かしながら一緒に歌い、盛大に盛り上がりました。

最後は全員が笑顔になり、ご利用者、ボランティアのみなさん、職員、地域の方々が一体となった、はなみずき祭となりました。(谷口)



秋晴れの中、ご利用者と一緒に『木曾路・善福寺店』での外食会を開催しました。今回は、ご家族も招待。

品数の多いお膳を前に、みなさん素敵な笑顔を見せてくださいました。食べきれないかもしれないと心配されていた方も、手のひらサイズのモンブランをペロリと召し上がり、「やっぱりデザートは別腹ね」とにっこり。「ごちそうの写真をスマホから息子に送って自慢します」「今度は、子どもや孫と一緒にここへ来たい」などなど、嬉しい感想が聞かれました。

食事の後は石神井公園の景色をゆっくりと巡るドライブを楽しみ、4時間余りの外出となりました。次回の外食会は、来年5月を予定しています。（安部）



総務課

来春入職! New-Face



▲ 神藤未弥さん(左)と伊藤沙姫さん(右)

来年4月入職予定の内定者2名を迎え、10月19日に令和6年度採用者内定式を執り行いました。自己紹介では、緊張の中にも希望に満ちた面持ちで入職への思いを語り、私たち職員も身の引き締まる思いがしました。これからも内定者研修などを通して精一杯サポートして参ります。（鈴木）

交通安全研修

自転車安全利用五則を守りましょう!

研修委員会

業務上、自転車利用は欠かせません。日々ヒヤリとしたり、疑問を抱えたままだったりするのは、私だけではなかったようです。研修前に事前質問を募ったところ、「〇〇交差点の安全な通行は?」「△△通りのT字路はどちらが優先?」など、予想以上に多数あがりました。

昨年同様、日本交通安全教育普及協会の彦坂誠先生より、これら該当地点の画像から具体的な安全走行をご指導いただきました。事故の多発地域や損傷部位など恐ろしいデータもあり、非常に分かりやすく実践的な内容でした。

今後、自転車安全利用五則「車道が原則! 交差点では信号と一時停止を! 夜間は点灯! 飲酒運転禁止! ヘルメット着用!」をもとに、気を引き締めてまいりましょう。（桑高）

ホームヘルプセンター武蔵野

ホームヘルプセンターの
新ホームページが完成しました



▲ 採用募集ページも刷新し、ホームヘルプセンターの魅力が伝わるページが出来上がりました。ヘルパーさん絶賛募集中です!

トップページの写真を一新し、爽やかな青空とTシャツの写真に変更しました! 全体としてもシンプルに、より分かりやすいデザインになりました。これからも時代のニーズに合わせた温かなサービスを提供していきます。（町田）



Instagramも更新中!
介護情報から吉祥寺のグルメ情報まで、職員が交代で投稿しています!

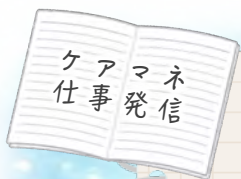
冬場の入浴室温の変化にご注意！

住宅改修・福祉用具相談支援センター

あったかいお風呂にホッとする季節。しかし、毎年11月から2月は入浴中の事故が増える時期です。冬場の入浴は「温かい部屋から寒い脱衣所」「寒い洗い場から温かい湯船」と、温度差のある場所を移動します。この温度の変化に伴い急激な血圧の変動が起こると、めまいや立ち眩み、一過性の意識障害が起き、転倒や浴槽で溺れるという事故につながります。

これを防ぐには、①脱衣所や浴室を温めておく②丁寧にかけ湯をして湯船に入る③

湯船はぬるめのお湯（40度未満）にする④長湯をしない（お湯につかる時間は10分くらい）⑤浴槽からゆっくり立ち上がる⑥食後すぐの入浴、飲酒後、服薬後の入浴は避ける、といった対策があります。また、同居のご家族がいる場合、入浴前や入浴中に声を掛けましょう。脱衣所に小型の暖房器を置く、ご自宅をリフォームする機会があれば、住宅の断熱性を高める対策も検討すると良いでしょう。（原）



ケアマネジャーのやりがい

ケアプランセンター

私が子どもの頃は、老人ホームや障害者施設は、現在のような住宅街にはなく、人里離れた山奥にありました。子ども心に「病気になって体が不自由になったら、山奥で暮らすのか…」。なかなか家族に会えないのか？」と思い、暗い気持ちになりました。どうしたら年をとって病気になっても自宅や自宅近くの施設で暮らすことができるのか…？と考え、

福祉を学び、念願の福祉の仕事に就きました。そして介護保険制度ができたことで福祉がサービスとして地域に浸透し、ご利用者が地域の施設で生活し、最期まで住み慣れた自宅で生活することができるようになってきました。ケアマネジャーの仕事は大変なこともありますが、自分が立てたプランでご利用者の生活を支える醍醐味を感じています。（室）

成年後見制度市民講演会を開催しました！

成年後見利用支援センター

10月1日スイングホール10階スカイルームにて、成年後見制度市民講演会を開催しました。講師は昨年に引き続き、司法書士の稲岡秀之氏をお招きし、また初めての試みとして、紙芝居使せんべい氏に成年後見制度の紙芝居『もう一度笑顔になりたい』の口演をしていただきました。

当日は28名の市民の方が参加され、紙芝居と講演を通して制度の

理解を深めていただきました。アンケートでは、「紙芝居がわかりやすく制度について理解できた」「その後の稲岡司法書士の講演で具体的な事例を聞いてよかった」などのご意見が多く寄せられました。次年度も、市民ニーズに応えられる講演会開催を目指していきたいと思っております。（宮本）



私の家族について



北町高齢者センター 石橋 美奈

私の父母は、どちらも要介護5で姉家族と山形の実家で暮らしています。介護保険サービスをフルに使いながらも介護を担っている姉の言葉は、「だっていつ死んじゃうかわからないじゃない？」それを助けてくれている年上の従姉2人は、「まあそう思うんだったら仕方ないべー」と、淡々とシフトを組んで介護に来てくれます。

特に父は、12年前に肺がんのステージ4で、余命数か月と言われて以来入退院を繰り返し、その度に余命幾ばくもないと言われながらも生き続け、とうとう昨年の夏、医師から1週間もたないと言われ、看取りのために家に戻ってきました。それから1年2か月、退院当初寝たきりで意識もぼんやりしていたのが、今ではお試して食事をし、車いすで散歩もできるようになりました。表情も穏やかです。

私としては、介護はプロにというのが信条のため、家族だけで看られないなら施設へと思いつつ、従姉らに申し訳ないやら、嬉しいやら、休みに実家に帰り介護を手伝いながら、複雑な気持ちで見守っています。それでも両親、姉たちを見ていると、人の生命力とパワーってすごいなあと思嘆している日々なのです。

今回は→ 高齢者総合センターデイサービスセンター 中村 美和

権利擁護センターより

講座・相談 / 予約制



● 老いじたくの基礎知識

11月24日(金) 13時30分から15時00分
場所：福祉公社1階会議室

● エンディングノート講座

12月8日(金) 13時30分から15時00分
場所：市民会館第2学習室



◆ 法律相談 / 成年後見関連

毎月第2火曜日 / 次回：12月12日 午後

◆ 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：11月22日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-27-5070



家で最期まで過ごせるの？

パート②訪問看護編

住み慣れた自宅で最期まで過ごすために、訪問看護師からヒントを学びます。



令和5年11月30日(木)

14時00分～15時30分 (13時45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

講師 大金 幸世
(訪問看護ステーションサンセール武蔵野 看護師)

申込期間 11月1日(水)～ ※お電話にてお申込みください。

(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
TEL 0422-51-1974

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

部屋の一角に、そこだけは絶対に綺麗な状態を保つ、と決めている場所があります。余裕のあるときは花を飾ったりするのですが、その整った一角に目をむけると、せわしない日々のなかでも心が落ち着いてくるのです。体調を整え、心を整え、師走まで駆け抜けたいと思います。(村山)

