



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)

デイサービスの

## 新年会



### 新しい年をお祝いしました

北町高齢者センター

1月11日、新年会を開催しました。お手製の鏡餅を使い1年が健やかで幸多い年になるよう願いを込めて鏡開きを行いました。午前中行った玉入れ大会では、一生懸命玉を投げ入れ、籠に入らないととても悔しそうにされていました。「昔に戻ったみたいで楽しかった!」と笑顔でお話されていたのが印象的でした。

午後の音楽会では講師の先生をお招きし、オーボエやアンデス等珍しい楽器の演奏を聴いたり、曲当てクイズをしたりして新年をお祝いしました。みずきっこの子どもたちも遊びに来て、その可愛らしさにご利用者は笑顔がこぼれ、一緒に音楽を楽しみました。大人数で賑やかに新年をお祝いでき、良い1年のスタートをきることができました。(村上)



### 縁起が良いものなんだろう？

高齢者総合センターデイサービスセンター

初夢で見ると縁起が良いとされる“一富士二鷹三茄子”これに続くのはな一んだ? 「続きがあったの?」。縁起の良さそうなものを挙げるもなかなか当たらず、首をかしげるご利用者。答えは“四扇五煙草六座頭”。

お正月気分から頭を捻ったあとは、ボランティアさんと職員が二人羽織で福笑いに挑戦! 裕次郎さんのイラストに目・鼻・口を載せようと四苦八苦…。端正な顔立ちの完成を期待して、ご利用者からは「もっと右。そこそこ」と誘導の掛け声が次々にかかります。羽織を着た二人は汗をかきながらも声援に応え、完成した男前な福笑いにみんな大満足。最後には縦笛・太鼓の音色によって飛んだり跳ねたり躍動的な獅子が登場し、無病息災を願う舞を披露。みんなの頭を「ぱくりっ!」と厄払いをしました。今年の新年会はボランティアさんも沢山参加され、活気のある会となりました。(北畠)



# 大切な思いを伝えるために

権利擁護センター

12月2日武蔵野スイングホールにて「ケアリンピック武蔵野2023～広げよう！まちぐるみの支え合い～」が開催され、福祉公社からは権利擁護センターが登壇しました。演題は『みんなで考えよう！没後のこと』～成年後見人から見た「本人意思が尊重される没後の備え方」～です。ご利用者が没後の準備をしておいたかどうかで、亡くなったあとの手続きや流れに顕著な違いが生じた2事例を比較してみました。人生の終い方を考えていく大切さを感じていただくために、思いを込めて



動画アーカイブ/YouTube

「ケアリンピック武蔵野2023

広げよう！まちぐるみの支え合い」

発表しました。

元気なうちに没後に備えることは、その後の暮らしを不安なく穏やかに過ごしていけるものだと考えます。敢闘賞をいただくことができたのは、私たちの思いを市民の皆さんも、行政機関の方々も、それぞれが心にとめてくださった結果ではないかと思っています。(山保)



## ◆ケアリンピック武蔵野

武蔵野市における「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」に向け、介護や看護に従事する方々が誇りとやりがいをもって働き続けられるように、人材確保の発展に寄与することを目的として、平成27年から開催されています。

## 事業所をつなぐ 地域をつなぐ

地域包括ケア人材育成センター

地域包括ケア人材育成センターでは、3つのアプローチ（医療的・心理的・実践的）による「認知症支援研修」を毎年動画配信形式で開催しています。

今年度は通常の講義収録のほか、認知症グループホーム2カ所を取材しました。市内にある「光風荘」、横浜市の「あすなる式番館」です。この研修を機に、受講する支援者が地域の事業所を知り、他地域との違いを知ることで、新たな視点や発見が得られたらと内容を構成しました。受講者の方々から好評をいただき、嬉しい限りです。事業所をつなぎ、地域をつなぐことを意識しながら、介護・福祉現場を多面的にサポートできるよう、日々試行錯誤しております。(桑谷)



### ◀ 光風荘（関前3丁目）

フロアや居室はもちろん、浴室についてもご紹介。入居前から入居後、退去までの支援について事例を交えてお話しいただきました。



### ▲あすなる式番館（横浜市港北区）

横浜市内には340事業所以上の認知症グループホームがあります。事業所同士の連携、地域に暮らす人々とのインフォーマルな関わりの例が印象的でした。

## 福祉公社の発展に寄与 永年勤続者7名を表彰

1月15日に永年勤続者の表彰を行い、7名の職員が理事長より表彰状を授与されました。(鈴木)



### < 勤続 30 年 >

総務課 新谷 まどか (課長)  
北町高齢者センター 張 黎明 (主事)

### < 勤続 20 年 >

高齢者総合センター  
デイサービスセンター 中村 美和 (介護職員)  
  
ケアプランセンター 田淵 清美 (ケアマネジャー)

### < 勤続 10 年 >

地域包括ケア  
人材育成センター 桑谷 美耶子 (主任)  
  
ホームヘルプセンター  
武蔵野 加藤 有実 (主任)  
  
ホームヘルプセンター  
武蔵野 瀧澤 千春  
(サービス提供責任者)

ケア  
仕事 発信

## ケアマネジャー の魅力

ケアプランセンター

ケアマネジャーは様々な高齢者を担当します。99歳で毎朝3種類の新聞を読みこなし、世界情勢から芸能ニュースまで詳しい女性や、トイレトペーパーの芯を大事にとっておいて草履を作る器用な90代の女性もいます。90代の独居男性はいつも元気一杯に出迎えてくれます。温暖な気候の島国出身なので、一年中下着1枚で過ごし、デイサービスに行く時だけズボンを履きます。その方らしさを考えて作ったケアプランで元気になった姿を見ると嬉しいです。

ご利用者の症状が進み、ご家族も心配する中、訪問医やサービス事業所と連携して、ご利用者が最期まで住み慣れた家で過ごせた時は本当に良かったと思います。悩んだ時に一緒に考えてくれる職場の仲間や、協力を惜しまないサービス事業所の方々に支えられ、忙しくても？楽しく仕事をしています。

人生100年時代、私も半世紀を超えましたが、この年になっても感動や笑い、諦めずにやり遂げた時に喜びを感じる仕事にはなかなか出会えないと思います。たくさんの人生の大先輩と出会い、『自分はどんなおばあちゃんになるのかなあ〜?』と想像しながら自転車を漕ぐ毎日です。(秋山)



住福相コラム



## 加齢性難聴と認知症の関係

住宅改修・福祉用具相談支援センター

年齢が上がり、聞こえが悪くなる方は多いですね。実は、聞こえの悪さは40歳代から始まり、65歳以上では3人に1人、70歳以上では半数以上、80歳代では8割以上の方が難聴と言われています。

しかし、聞こえにくいと自覚するのは難しく、生活に支障が出て初めて気づくケースが多いです。

難聴を放置して音の刺激が脳へ伝わらない状態が続くと、音を言葉として聞き取る能力はどんどん落ちてしまいます。聴覚は聞こえ以外にも思考や情緒にも深く関わっている重要な感覚です。他の感覚に比べて

認知症との関係が強いと考えられており、耳から脳への刺激が少なくなると認知症を引き起こしやすいと言われています(※)。

また、聞こえが悪くコミュニケーションが取りにくくなると、社会活動が減少し抑うつ、意欲低下、フレイルなどを引き起こし、日常生活に支障をきたす事があるとも言われています。聴こえが悪くなってきたかな?と思ったら早めに耳鼻科等を受診してみてください。(山口)

## 特別休暇

高齢者総合センター  
方波見 美穂



私の81歳の母は長野で一人暮らし。勤続20年の特別休暇3日間か…と考えていたところ、「豪華客船で行く日本1周10日間の旅〜」という新聞広告に「こういうのいいね」と言ったら「私も思った」「じゃ行こう!」「いいね」と即決。早速職場に話し、送り迎え含めて14日間を確保。

しかし!申し込み完了の電話をすると「冗談でしょ?まさか本気にしたの?無理無理!」と全面拒否。あの手この手で説得すると、あの手この手で断ってくる。パスポートが必要と話すと「ほら無理じゃない!(何が?)」ここは一緒に手続きしクリア。その後も「あーやっぱり無理なのよ(やっぱりって?)」「思ったんだけど(思わなくていい)」「今更旅行なんて(今更とは?)」「腰が痛い人は駄目よ(そんな決まりはない)」「何を買ったらいいの?(買わなくてもいいけど)」という発言が数か月続いたが、「楽しみにすればいいのよね(よしよし)」「これ船で着れるかしら(そんな服どこから)」「こんなにいらない?(さすが親子!荷物が多さそっくり)」と変化し、無事当日を迎えた。冥途の土産と連呼し、船酔いもせず、「腰?痛くないのよ」と毎日1万歩以上歩き、パスタやピザを美味しく食べて、10日間の旅を終えた。毎月長野への往復、乗船までの手配や送迎等々…心地よい疲れと達成感、そしてほぼ強制だったが(笑)本当の特別休暇になった。

今回は→ 権利擁護センター 石毛 明子

## 権利擁護センターより

講座・相談 / 予約制

### ● 成年後見制度について

講座



2月19日(月) 13時30分から15時00分  
場所: 福祉公社1階会議室  
3月8日(金) 13時30分から15時00分  
場所: 福祉公社1階会議室

### ◆ 法律相談 / 成年後見関連

相談



毎月第2火曜日 / 次回: 3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: 2月28日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-27-5070

## 高齢者総合センター イベント案内

高齢者総合センターは7月から大規模改修工事を行うため、令和6年度の通常の各種講座は休止となりますが、イベント及び短期講座を開催予定です。開催場所は、6月までは高齢者総合センター、9月以降は市内公共施設を予定しています。詳細につきましては、市報及びウェブサイトでお知らせします。

開催月	イベント・講座名	内容	市報掲載予定
4月	コーラス講座	歌の短期講座	3月1日号
	感謝祭	社会活動センター講座講師による発表会	3月15日号
5月	ダンス講座	ジャズダンス/ ディスコダンス	4月1日号
6月	「歌声喫茶ともしび」によるコンサート	参加型歌唱会	5月15日号

## ご案内



営業時間 8時30分から17時15分(すべて共通)



法人ウェブサイト  
<https://www.fukushikosha.jp>  
▶ 採用情報についてもこちらをご覧ください

## 本部事務局

武蔵野市吉祥寺北町1-9-1

部署名	TEL
総務課	0422-23-1165(代表)
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

子どもの成長は早いもので、以前編集後記を書いた頃の息子はハイハイもできてなかったのですが、今では歩いたり喃語が増えたり音楽に合わせて体を動かしたりと目まぐるしく育っています。さすがにこの成長の早さには負けてしまっていますが、これからも頑張っていきたいと思います。

(池田)