



ホームヘルプセンター武蔵野

初の合同研修を開催 -移動介助-



2月20日、ホームヘルプセンター武蔵野と高齢者総合センターデイサービスセンター、北町高齢者センター3部署合同で、「身体介護研修～移動介助～」を開催。「階段昇降・杖歩行者介助・車椅子介助の段差」の3つの場面を想定して研修を行いました。

「移動介助」は、訪問介護のヘルパーもデイサービスの職員も毎日行っている基本の介護技術です。車椅子を使っている方、車椅子が入れない部屋に住んでいる方、玄関まで階段昇降を必要とする方等、様々な場面において安全に移動介助できるよう、ポイントを学びながら実践を中心に研修を行いました。

介助者役、利用者役になり、それぞれの立場になって実践することで、今までの介助方法を改めて見直すことができました。

今回の研修では、ホームヘルプセンター、高齢者総合センター、北町高齢者センター3部署の職員交流も図れた良い機会になりました。今後はこの3部署合同の研修を定期的に行い、介護技術のスキルアップを目指していきます！

(吉田)



家事援助を学ぶ

-武蔵野市認定ヘルパー養成研修-

地域包括ケア人材育成センター



武蔵野市認定ヘルパー（いきいき支え合いヘルパー）養成研修が1月末～2月にかけて開催されました。家事援助を担う市独自のヘルパーとして活動するための、計4日間のカリキュラムです。3日間の講義で制度の基本、その他高齢者福祉に関わる様々な科目を学んだのち、別日に家事援助の実習、ロールプレイを行います。

「家事」という身近な事柄も、支援者として考えると様々な配慮、プロとしてのスキルが必要となります。講師の説明を聞きながら、受講生の方々が次々と質問して盛り上がっていたのが印象的でした。

今回は7名の方が修了し、ヘルパーとして登録されました。各事業所でご活躍されることを心より願っております。（桑谷）

お福さん「春ですよ～」

高齢者総合センターデイサービスセンター



2月2日に節分行事として豆まきをし、無病息災を願いました。豆に見立てて丸めた花紙を鬼役の職員に「えいっ」と思いっきり投げる方、「可哀想」と遠慮気味に投げる方、ご利用者がそれぞれ楽しみ、盛り上がりました。

鬼が逃げたあとは、今年の干支の辰年生まれM様とI様がお福さんになり登場し、「春ですよ～」と花びらを撒きながらフロア中を回っていただきました。最後は鬼も来て仲良く記念撮影。

皆さんが今年1年も健康で過ごせますように。

（本橋）

成年後見制度 学習会・相談会を開催しました！

成年後見利用支援センター

1月27日、武蔵野商工会館ゼロワンホールにて、成年後見制度地域連携ネットワーク連絡協議会主催の「成年後見制度学習会・相談会～専門職と学ぶ成年後見制度～」を開催しました。

当日は専門職（弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士）の先生をお招きし、前半は事例報告を通して成年後見制度について学び、後半は個別相談にて8名の方のご相談に応じていただきました。アンケートでは、「具体的な話が聞けてよかった、参考になった」という意見を多くいただき、大変好評でした。一方で、「さらに具体的な事例を聞きたい」「質疑応答の時間を多く設けてほしい」などの声も聞かれたため、次年度以降の企画に活かしていきたいと思っております。（宮本）



権利擁護センター

適正な業務運営 が評価されました

令和5年度第2回権利擁護事業等運営監視委員会が1月26日に開催されました。委員会では「出納件数が多い中、適正に業務執行ができています」との評価をいただきました。権利擁護センターは、これからもご利用者の皆さんの信頼に応えていけるよう、適切な業務運営に努めます。（高橋）

「感謝祭」 開催いたします♡

管理・社会活動センター

令和6年度は高齢者総合センターが大規模改修のため、社会活動センターの講座の開催はありません。そこで、今まで講座を受講された皆さんへ、感謝の気持ちを込めてイベントを開催いたします。ご参加をお待ちしております。

日時

4月4日(木)・5日(金) 10時～15時

内容

各講座講師による歌唱披露、
参加型歌唱、演奏披露、
参加型体操（イス・脳トレ・椅子ヨガ・太極拳）
ダンス披露、マジック披露、指導碁、
お茶のお点前、作品展示等



ホームページはこちら▶

<https://senta-kouza.com/>



- 詳細につきましては、市報3月15日号及び社会活動センターホームページ、館内ポスター等でご確認ください。（庄山）

一緒につくろう 家計表

生活自立支援センター

1月の家族介護教室みどりの輪では参加者と一緒の家計表を作成し、自身の家計について振り返っていただく機会を設けました。実際に作成してみると、「日頃は家計簿をつけるだけだった」「振り返りはしていなかった」などの声が聞かれました。家計を定期的に見える化し、細かく把握することは、限られた収入で物価高騰を乗り切るだけでなく、自身の生活やお金を守る上でもとても大切です。是非、また機会があればいろいろな方に参加していただきたいと思います！みなさんも家計の見える化や改善にトライしてみませんか？（今村）



ケアマネ
仕事発信

思い描いた、なりたい職業

ケアプランセンター

中学生の頃、将来なりたい職業について作文を書いたことがありました。「困っている人の役に立ちたい」という純粋な気持ちを書いたという記憶があります。その頃は漠然としていたけれど、今思えばケアマネジャーの仕事はその頃に思い描いた、なりたい職業にかなり近いイメージだと感じています。

大学生の時、叔父が経営する歯科医院で歯科助手のアルバイトをしていました。卒業後、叔父に勧められて歯科衛生士学校に入学しました。在学中に介護保険制

度がスタートすると、歯科衛生士の経験でケアマネジャーの資格が取得できることを知りました。「これだ！やってみよう」と強く思ったのを今でも覚えています。歯科衛生士にやりがいを感じていたこともあり、ケアマネジャー業務に就かずには時が経ちました。資格失効してしまって、「やっぱりやりたい」との思いが強くなり今に至ります。一度きりの人生なので、これからもやりたいことに挑戦していきたいと思います。（竹下）



高原列車は行く



権利擁護センター 石毛 明子

「汽車の窓からハンケチ振れば」の歌いだしで始まる『高原列車は行く』は、私が北町高齢者センターの実習でご利用者の皆さんと音楽の時間に歌った曲です。まだマスクをしての合唱でしたが、久しぶりにお腹から声を出し歌うのはやはり気持ちがよく、楽しい時間でした。

皆さんは、この高原列車がどの地域の列車かご存知ですか？

実習後、この高原列車を調べてみると大正2年～昭和44年まで57年間運行されていた「沼尻軽便鉄道」のことでした。沼尻鉱山で採れる硫黄鉱石の輸送のために鉱山鉄道として敷設され、その後は湯治客、沿線の人々の足として福島県猪苗代町の川桁駅から沼尻駅まで11駅を結ぶ15.6kmの鉄道でした。その駅名の中に私には馴染みの深い地名がたくさんあり、祖父母や父母が過ごしたところのある場所でした。そして、私もスキーや温泉に訪れた場所でした。

現在、秋には懐かしい沼尻軽便鉄道を訪ねて鉄道跡を偲び歩く軽便ウォークが開催されているそうです。私も黄金色の稲穂と磐梯山を望みながら歩いてみたいです。

今回は→ 住宅改修・福祉用具相談支援センター
堀家 京子

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

3月22日（金）10時00分から11時30分

場所：高齢者総合センター 4階研修室

● エンディングノート講座

4月15日（月）13時30分から15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：4月9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：3月27日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-27-5070



楽しく学ぼう

『聞こえ』について

耳の聞こえについて
講義やクイズで楽しく学びましょう。



令和6年3月28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 / 市内在住・在勤のテーマに関心のある方

講師 横田 基氏
(パナソニック補聴器株式会社)

申込期間 3月1日(金)～ ※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

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

本部事務所

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

3月をもって広報委員を卒業します。介護の仕事しながら、レイアウトや編集の仕事ができるなんて！とても楽しく業務全体の中で良いアクセントとなっていました。最後になぞかけでご挨拶。「福祉公社の情報」とかけまして、「羅針盤」と解きます。「どちらにも、こうかい(公開/航海)を進めています」。皆さんに感謝。(後藤)