



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)

高齢者総合センター 引っ越しのご報告



高齢者総合センター

このたび、武蔵野市立高齢者総合センターが大規模改修工事のため、中町の仮施設へ移転しました。嵐のような引っ越し準備を経て、7月16日から仮施設での運営を開始しました。デイサービスセンター、社会活動センター、住宅改修・福祉用具相談支援センター、在宅介護・地域包括支援センターは、令和7年7月中旬まで仮施設での運営となります。どうぞよろしくお願いいたします。



新しい事務所は蛍光灯の明るさも最上級！眩しさに目が慣れるまで時間をください・・・



デイサービスセンターのフロアもご利用者から好評です。



広くて、綺麗で快適ね！

▲ 見た目はプレハブですが、中身は立派！！
新しくて綺麗な事務所に職員の心も浮き立ちます。

住宅改修・福祉用具相談支援センターの福祉用具展示室では、展示のほか、ポータブルトイレやシャワーチェア、車いすの貸し出しも、以前同様に行っています。



**武蔵野市立
高齢者総合センター**

(新住所)
武蔵野市中町2-15-14

- 管理・社会活動センター
- 在宅介護・地域包括支援センター
- 住宅改修・福祉用具相談支援センター
- デイサービスセンター



介護技術の今昔



地域包括ケア人材育成センター

福祉公社が平成9年から開始した「介護職員初任者研修」…現在は地域包括ケア人材育成センターが担当部署として事業を継いでおります。今年が高齢者総合センターの大規模改修や本部事務所の一時移転のため、二葉総合学園学生会館を会場としてお借りし、8月末まで開講中です。

研修時には福祉用具を備品としてレンタルしておりますが、今回使用した車いすと介護ベッドは、なんと新品かつ最新モデル！経験豊富な

講師陣も目を輝かせるほど、機器の進化は目覚ましいです。一方、介護技術を学ぶ上で必要なのは基本原理や変遷。予期せぬ嬉しい事態ではありましたが、急遽旧式の車いすも調達し、受講者の皆さんには基礎的な構造や用途を学んだ後、最新機種と比較することでその差を実感してもらいました。

時代が変われば技術も変わる…今も昔も見つめつつ事業に取り組んでまいります。(桑谷)



◀ 車いすを乗り比べつつの講義。座位の不安定さやその理由を考え、基本から介護技術を学びます。



1年ぶりの対面ヘルパー研修

ホームヘルプセンター武蔵野



ホームヘルプセンター武蔵野で毎月行っている登録ヘルパー向け研修「地区別ヘルパー会議」が1年ぶりに対面で開催されました。研修開始前から参加者同士で普段のケアについて話す様子が見られ、研修中も経験の少ないヘルパーが他のヘルパーにアドバイスをもらうなど、対面ならではの実りのある時間となりました。

また通常の研修に加えて、ヘルパー同士の交流も兼ねたディスカッションの時間も設けられ、心身の健康について話し合いました。仕事中に意識していることやプライベートでの息抜きの仕方などの話題が出て盛り上がりました。普段1人で仕事をするヘルパーにとって、対面で集まる研修は仕事の不安を解消できる良い機会となりました。

(町田)



公益事業のために有効活用いたします

権利擁護センター

つながりサポート事業ご利用者であるA様より、生前のご寄付として1000万円をいただきました。ご厚意に対し、心より感謝申し上げます。現在、福祉公社では高齢者事業だけでなく、生活困窮者に関する事業など、公益性の高い事業を多岐に渡り実施しており、その取り組みを評価していただきました。引き続き、市民の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう取り組んでまいります。(高橋)





北町高齢者センター
コミュニティーサロン

高齢者総合センター
デイサービスセンター



毎年恒例行事の七夕ですが、今年は大規模改修のために仮施設への引っ越し1週間前の開催でした。引っ越し業者の方から「どうせ壁をはがすので落書きとかすると思い出になりますよ」というお話を聞き、早速壁に職員が大きな笹の枝を描き、そこへ皆さんの願い事を直接書いていただきました。「エー壁に？落書きなんて…」と話される方、「じゃ、遠慮なく」と書いていただけの方、いつも通り短冊に書かれた方など、それぞれの楽しみ方でいつもと違う七夕となりました。(本橋)

今年は5月から笹竹と天の川作りに取り掛かりました。最初に障子紙を染めて1枚1枚笹の葉を切り、3枚セットにして針金に付け、緑のテープで仕上げました。皆さんの思いと優しさが詰まった笹竹と天の川になりました。

7月5日に実施したみずきっこの七夕交流では、七夕様を手話で歌ったり踊ったり、そして短冊や飾りをその笹竹に真剣な眼差しで結びました。7月7日は特別な日、どうかこの思いが天まで届きますようにと。(相笠)



住宅改修・福祉用具相談支援センター

住福相
コラム

腸活に使われる単語の意味ご存知ですか その1

「〇〇活」という言葉が世の中に飛び交っている昨今、だれにでも関係が強い「腸活」。腸を活発に動かすだけでなく、「腸内を良い環境にし、快便を目指しましょう」というのが本来の目的です。

腸内環境を説明するために使われる単語の確認をしてみましょう。

①プロバイオティクス：腸内に留まり腸内環境を整える基(もと)となる菌そのもののことです。ヨーグルトや乳酸菌飲料が代表格です。糠漬け、粕漬、梅干し、らっきょうといった古くから伝わる食品も仲間になります。菌だけ摂っていても、腸内環境を整えるには至らずに排泄されるだけです。ヨーグルトだけでは整わないのです。

②プレバイオティクス：腸内に入ってきた菌に栄養を与え、育て、腸を健康に保ち良い便を作るものです。食物繊維やオリゴ糖です。食物繊維には水溶性と不溶性があります。バランスよく摂ることは大切ですが、腸内の菌の多様性には海藻や果物などの水溶性食物繊維が有効です。

①プロバイオティクスと②プレバイオティクスを両方とも摂ることが腸活につながります。次回は両方を備えたシンバイオティクスを説明します。(牧野)





クマノミと共に進化した

ケアプランセンター 柳野 聡

毎朝、水槽の前に立つと、2匹のクマノミが楽しそうに泳いでいる姿が目に入ります。「おはよう！元気か！」と、妻や子どもたちと同様に一声声をかけてやります。家で彼らを飼い始めてから早や3年、娘にせがまれて飼い始めましたが、日常に小さな楽しみが増えました。彼らはとても個性豊かで、それぞれ名前もつけています。1匹は「ダイクマ」、もう1匹は「チビクマ」です。単純な名前です。水槽の掃除をするのが私の週末の日課です。水中に手を入れると、ダイクマが近づいてきて渾身の力で指に噛みついてきます。かなり痛いので、こちら指で反撃してやります。チビクマは、そんな僕たちを見守っています。

クマノミは、両性生殖腺というものがあられるらしく、生まれた時にはオスでもメスでもないそうです。群れの1番大きなクマノミ1匹だけが子孫を残すためにメスになります。不思議なクマノミの生態です。私もダイクマと共に日々進化していきたい今日この頃です。忙しい日常の中で、彼らの姿を見ていると、ほっと一息つける瞬間が増えました。クマノミたちのユーモラスな行動や、日々のちょっとした出来事が、私の心を温かくしてくれます。

今回は→ 生活自立支援センター 渡部 理恵

権利擁護センターより

講座・相談 / 予約制

講座



● 成年後見制度について

9月6日(金) 13時30分～15時00分
@市民会館 第2学習室

● 老いじたくの基礎知識

9月20日(金) 13時30分～15時00分
@吉祥寺本町コミセン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10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: 9月25日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-66-2987



家族介護教室



『カイゴの話』

～学びと食とおしゃべりと～

介護の悩み!リハビリ専門家聞いてみよう!

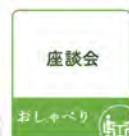
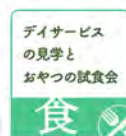
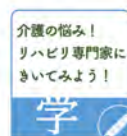
令和6年8月22日(木) 13時30分～15時00分

会場 高齢者総合センター仮施設 会議室

(武蔵野市中町2-15-14)

講師 末永 輝幸氏 (むさしの共立診療所 リハビリ部門長)

定員 10名



申込: 8月1日(木)～

※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

法人案内

受付時間 8時30分～17時15分 (すべて共通)



法人ウェブサイト

各事業のお知らせ、採用情報についてはウェブサイトをご覧ください

<https://fukushikoshiya.jp>

本部事務所 吉祥寺本町 1-15-9 岩崎吉祥寺ビル3階

- TEL
- 総務課(代表) 0422-23-1165
- 権利擁護センター 0422-66-2987
- 成年後見利用支援センター 0422-66-2332
- 生活自立支援センター(サテライト) 0422-66-2801
- ケアプランセンター 0422-66-2313
- 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

武蔵野市立高齢者総合センター 中町 2-15-14

- TEL
- 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

武蔵野市立北町高齢者センター 吉祥寺北町 4-1-16

- TEL
- 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

広報委員会

編集後記

今年度から広報委員に加わりました、高齢者総合センターデイサービスセンターの荒田です。

入社前に読んでいた羅針盤の作成に自ら携わることになるとは、学生の時は思ってもいませんでした。皆さんのお力を借り微力ながら頑張ります。

皆さん、熱中症にはくれぐれもお気をつけください。(荒田)