



# 羅針盤



第138号

月刊

9月



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)



福祉公社は本部事務所の建替え工事のため、8月13日から吉祥寺駅前の仮事務所に移転しました。駅前のオフィスビルのため、執務スペースは少し狭くなりましたが、本部が担う全ての事業を仮事務所でも継続して行っています。ビル周辺は人や車の往来が多くにぎやかで、まるで別の会社で働いているような気分に。新社屋の完成は令和8年春頃を予定しています。新しい拠点でも、活気あふれる街のパワーをもらいながら、地域に根差した福祉を目指してまいります。



自席を設けないフリーアドレス制を採用。私語禁止の集中エリア室からは中央線のホームが！

出社するたび隣の席の人が違う新鮮さに、ワクワクドキドキ。ごちゃまぜの職場から化学反応が起こり、思いもなかったアイデアが生まれる予感！



## 武蔵野市福祉公社 仮事務所

武蔵野市吉祥寺本町1-15-9 岩崎吉祥寺ビル3階

▽ 一時移転にともない、一部の電話番号が変わりました

- 権利擁護センター **新** 0422-66-2987
- ケアプランセンター **新** 0422-66-2313
- 成年後見利用支援センター **新** 0422-66-2332

※移転前の番号にかけると新しい番号のアナウンスが流れます。

▽ 下記の番号は変更ありません

- 総務課 (代表) 0422-23-1165
- 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



## 人材育成センターが取材され、記事が掲載されました！

地域包括ケア人材育成センターでは様々な団体、企業の視察や取材を随時お受けしています。

地域包括ケア人材育成センター

### 若手介護職の定着支援 - 「月刊ケアマネジメント6月号」

シルバー新報姉妹誌『月刊ケアマネジメント』特集記事の取材がありました。掲載号のテーマは「人材育成のパラダイムシフト」。当広報誌・羅針盤の記事を見ての取材に依頼でした。若手介護職の交流の場「プロジェクト若ば」に関する内容を、特集記事として取り上げられました。



◀日本不動産協会の取材記事はこちら

### センターの変遷、今後の展望 -公益財団法人日本不動産協会 公益取材

7月上旬、地域における介護人材確保の取り組みとして、当センターの事業概要のインタビューをお受けしました。行政や関係機関との連携、コロナ禍を経て発展した各取組みについての記事をWeb掲載されました。



人材育成センターへの取材についてご希望の場合はお気軽にお問い合わせください！



## ハワイアンイベント 開催

管理・社会活動センター

社会活動センターでは、この秋に特別なイベントを武蔵野スイングホールで開催いたします。心温まるハワイアンライブ、魅力的なフラダンスショーにぜひお越しください。

1

### ハワイアンライブ

10月11日(金)  
13時30分から15時(13時開場)  
出演「IZUMI Ohana Band」

2

### フラダンスショー

10月18日(金)  
10時から11時(9時30分開場)  
出演「竹村亜紀 他」



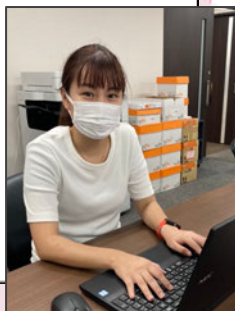
どちらのイベントも事前申込は不要で、自由に入退場できます。撮影や録音はご遠慮ください。この機会をお見逃しなく。詳細は [9月15日号市報](#) をご覧ください。



権利擁護センター

## 新入職員インタビュー

●6月に入職した職員に仕事の感想を聞きました！



権利擁護センター 北村 亜利沙

権利擁護センターに配属されてから3ヶ月が経ちました。当初は専門用語が多く、先輩方一つひとつ教えてもらう毎日でした。現在も先輩方の訪問に同行しながら業務を覚えているところではありますが、優しく教えてくださるので、日々の業務も落ち着いて楽しく行うことができます。まだ不慣れなことも多くありますが、先輩方に少しでも追いつけるよう精一杯頑張っていきたいと思います。

## 雨ニモマケズ、紫外線ニモマケズ

権利擁護センター

権利擁護センターの職員は、基本的に自転車で訪問しています。訪問範囲は武蔵野市内全域なので、時には東から西へ横断することもあり、30~40分かかります。

電動自転車とはいえペダルを漕がなければ進みませんので、真夏は滝のような汗をかきます。雨の日は全身カッパを着て、晴れの日には紫外線対策をする、自転車での訪問は「どれだけ装備をしたか」が重要です。

職員によって装備アイテムが異なるため、個性があって面白いです。ちなみにこの夏はゲリラ豪雨を懸念し、紫外線対策+カッパという二刀流対策となっています。(松本・小山)

蛍光レインコートで  
交通事故も防止!



まぶしい夏の日差し対策  
もばっちり!



住福相  
コラム

住宅改修・福祉用具相談支援センター

## 腸活に使われる単語の意味をご存じですか? その2

今回は腸内環境のための「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」の説明をしました。今回は「シンバイオティクス」を説明します。

「シンバイオティクス」とは、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」両方の役割を備えたものです。納豆やキムチが代表的です。「それでは、一番価格が安定している納豆を毎日1個食べましょう!」という、苦手な方は顔をしかめるでしょう。取り入れやすい方法として「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」の食品と一緒に摂取することで「シンバイオティクス」になります。バナナやリンゴ+ヨーグルト

(それぞれ甘味にオリゴ糖を使う)、みそ汁の具を納豆・わかめ・モロヘイヤ・オクラにする、野菜サラダのドレッシングをヨーグルトベースにするなど方法は多岐にわたります。腸内環境を整えることで免疫効果が高まり、体調管理にはとても有効です。できるところから少しずつ毎日続けられる方法を見つけてください。(牧野)





私事ながら、4月から長男が新社会人となり、配属先が「福岡支社」に決定。一人暮らしの準備など手伝えぬままに、息子は1人で準備し旅立って行った。最近は携帯カメラで様子も伺えるが、なんだか、やっぱり、気になる。

7月の3連休で夫、私、末娘で「博多」へ。空港から博多駅までは地下鉄で10分程のコンパクトシティ。駅を降りると「博多祇園山笠」の巨大な飾り山笠が街中を彩り、法被に禪姿の男性があちこちに！飛行機から降りて10分で祭の様相に驚かされた。

博多祇園山笠は、博多の総鎮守として知られる櫛田神社に山笠と呼ばれる作り山を奉納する神事で、国の重要無形民俗文化財に指定されている。祭礼期間は毎年7月1日から15日。「オイッサ、オイッサ」と威勢の良い掛け声が飛び、高さ4～5メートルもある舁き山を担ぎ、約5キロのコースを通称七流と呼ばれる7チームがタイムを競う。

ご縁があって配属された「活気と勢いのあるこの街」で、失敗しながらも上司や先輩、関係機関の方々に育ててもらい、この街に刺激を受け、社会人として面白がり踏ん張っている長男の姿に少し安心し、東京に戻った。

※現在の「追山笠」の誕生は江戸時代1687年からと言われています。

次回は→ 在宅介護・地域包括支援センター 下平 朱美

講座



- **エンディングノートの書き方講座**  
10月11日（金）10時00分～11時30分  
@かたらいの道市民スペース第1会議室
- **成年後見制度について**  
10月25日（金）10時00分～11時30分  
@市役所803会議室

相談



- ◆ **法律相談/成年後見関連**  
毎月第2火曜日 / 次回：10月8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：10月23日 午後

(問合せ・申込み) 権利擁護センター TEL 0422-66-2987



我が家の  
アイドル



水辺の生き物好きが高じて、ドンコという魚を飼い始めました。ドンコは小川などに生息している淡水魚で、ずんぐりとした体で唇も厚く、愛くるしい容姿です。

朝と夜の2回、餌をあげますが、好みがあるようで硬い餌は食べません。柔らかく新鮮なものしか食べずわがままですが、そんなところも可愛く思えます。

無表情ですが、ふと水槽を見ると水槽内の土管の上に乗って、ジッとこちらを見ていたりします。何かこちらの考えが見透かされているような気さえするので不思議です。すっかりドンコに夢中です。

(高橋[大])

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://fukushikosha.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 みずきっこ 0422-38-5150

広報委員会

編集後記

今年度から広報委員となりました、権利擁護センター小山です。福祉社には40年以上の歴史がありますが、日々進化し続けていると思います。これからも明るく楽しく、様々な情報をお伝えできるよう精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。(小山)