

# ゆうあい ほつとらいん

令和3年4月・5月号  
第282号

掲載内容に関するお問い合わせ

☎ 042-481-7711

発行 公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社 所在地 〒182-0022 東京都調布市国領町3-8-1

## 新年度のご挨拶

理事長 花角 美智子



令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減ってきているとはいえ、1年延期された東京五輪がどのように開催できるか不安があるなど、まだまだ安心できない状況の中でスタートいたしました。

そのような中でも、桜が咲き、新緑がまぶしい季節を迎えるなど、季節の移ろいはいつもどおりにやってまいりました。ワクチン接種の効果も期待し、1日も早く日常を取り戻せますように願っております。

公社におきましては、昨年から消毒や手洗いなど衛生管理に十分留意しながらも、規模の小や中止せざるを得ない事業もありました。しかし、協力会員等のボランティアの皆様はじめ、多くの方々のお力を頂き、食事サービス、通所介護事業、

訪問介護事業など、利用会員の皆様の生活や健康維持のためのサービスを休むことなく継続することができました。本当にありがとうございます。

令和3年度も令和2年度と同様に、コロナ禍を見据えて事業運営をすることが必要となります。利用者・協力会員等のボランティア・職員の安全・安心を最優先に取り組んでまいります。

主な取り組みとしては、介護予防を充実させるため、理学療法士の増員を図りました。専門的な指導体制を強化し、開催日を増やすことも検討いたします。

また、公社の基盤である住民参加型事業は、コロナ禍でも大きな力を発揮していただきました。事業継続に向けて、1人でも多くの方に参加していただくため、様々な所に出向き公社の事業活動をPRしてまいります。

これからもニーズの変化に対応しながら、より良いサービスの提供に努めてまいります。今後とも皆様のご支援、ご協力よろしくお願い申し上げます。

## 協力会員募集説明会 ご案内

協力会員募集説明会を、次の通り開催します。

- ①日時…4月8日(木)  
午前10時～11時30分  
場所…調布ゆうあい福祉公社
- ②日時…4月23日(金)  
午後1時30分～3時  
場所…調布ヶ丘地域福祉センター

協力会員活動は、会員同士の交流はもとより、お互い様の助け合いの体験を通して高齢期の生き方を学び、あたたかな地域づくりに貢献する大変有意義な活動です。

公社では、説明会で公社の掲げる理念や活動に共感していただき、多くの方に活動に参加していただきたいと考えております。

この機会だけでなく、説明を受けたところのご希望がありましたら、市内のどこへでも出張し、説明会を開催いたしますので、左記までご連絡ください。  
(申し込み・問い合わせ)  
住民参加推進係

☎ 042 (481) 7711



デイサービスセンターより

ごんにちは



## 「デイサービスにおける感染予防対策」について

公社では、令和2年11月24日付厚生労働省老健局『介護保険最新情報 Vol.889』の通達に則し、様々な新型コロナウイルス感染症対策を実施しています。ご利用者様には、ご不便をおかけしていますが、感染予防に万全を期すために、ご協力をお願いしています。



＜マスクの着用＞

職員は、常時マスク着用ですが、ご利用者様にも、飲食時を除きマスク着用のご協力をお願いしています。



＜手洗い・うがい・消毒＞

送迎車に乗る際は、手の消毒を、また、公社到着後は、手洗い・うがい・手の消毒をお願いしています。



＜体温測定＞

公社に入室する際は、入り口で機械が体温チェックをいたします。さらに、到着後と昼食後には、検温をさせていただいています。



＜アクリル板の設置＞

ご利用者様のテーブルには、飛沫感染防止でアクリル板を設置しています。



【書道の作品】

毎月1回、デイサービスの趣味活動で、書道を楽しむご利用者様の作品を公社に展示しました。どれも、お手本をご覧になりながら、熱心に取り組みられた力作ばかりです。

## 「趣味活動の紹介「書道」



【トレーニングの様子】

「歩行が楽になり、姿勢が良くなった」と嬉しいお声も頂いています。様からは、

## 「介護予防・日常生活支援総合事業（市基準サービス）の紹介」

公社では、週3回（月・水・金の午前中）、総合事業（市基準サービス）を実施しています。現在は、感染症予防対策でマシントレーニングは中止し、密を避けるために参加者を前半・後半に分けています。ご利用者

## 「節分」

今年も2月2日（火）の節分の日に職員が鬼に扮装して、厄落としの豆まきの催しを行いました。



【鬼は外、福は内】

## 2～3月の活動報告

### 行事

・節分（2月2日）

## 4～5月の活動予定

### 行事

・お花見（テラスにて）  
・五月の節句

## ☆個人ボランティア

1月延べ6名／2月延べ0名  
皆様のご協力ありがとうございます。

※緊急事態宣言の期間中はボランティア活動の自粛をお願いしております。

### ☆お礼

タオルのご寄附を有難うございました。引き続きのご支援、よろしくお願いいたします。

## ぷちぽあん通信

長期にお休みされて  
いる方1名を除き、他  
のご利用者様には、順調に  
ご利用いただいています。  
ご家族、

- ◆利用状況等の報告  
令和3年2月時点のご利用者の  
状況を報告します。
- 利用者実人数…20名  
(男性3名、女性17名)
- 住所…入間町7名、  
仙川町2名、若葉町2名、  
西つじヶ丘2名、  
柴崎2名、国領町3名、  
深大寺南町1名、  
深大寺東町1名、  
年齢層…60代1名、  
70代1名、80代7名、  
90代11名
- 介護度…要介護1(2名)、  
要介護2(7名)、要介護  
3(5名)、要介護4(3名)、  
要介護5(3名) 平均介護  
度、約3
- 利用回数…週1回(6名)、  
週2回(7名)、週3回(4  
名)、週4回(2名)、週5  
回(1名)
- 入浴利用者…入浴あり15名、  
入浴なし5名

関係者の皆様のご協力には、心  
より感謝申し上げます。

併せて、コロナ禍で残念なが  
ら活動停止にはなりましたが、  
長い間ぶちぽあんセラピー犬  
を派遣していただいた『深大寺  
人と緑と犬の会』の皆様にも、  
この場をお借りして感謝申し上  
げます。

### ◆令和3年度の取組

引き続き、感染症対策を最優  
先に、ご利用者やご家族また、  
地域の関係者の皆様が安心して  
ご利用できるような事業運営を  
心掛けて参ります。

人を集める催し物(ぶちぽあ  
ん祭りや家族会、運営推進会議  
など)は、まだ、開催の判断も  
難しい状況ですが、皆様のご意  
見やご提案も伺い、工夫しなが  
らできる限り実施の方向性を探  
りたいと考えます。

引き続き皆様のご理解とご協  
力を賜りたく、お願い申し上げ  
ます。

連絡先

☎03(3483)1681



## 地域包括支援センター ゆうあいより

コロナ禍での介護予防  
に今できることに目を  
向けて

振り返ってみよう！今の生活  
をチェック！

- あまり歩かない・歩けない
- 掃除などの日常生活行動が面  
倒だと感じる
- いつの間にか食生活の balan  
スが崩れている
- お出かけや人とのつながりが  
減っている
- 忘れっぽいことが気になる

一つでもチェックがあった方  
は、フレイルに要注意です。  
では、「フレイル」とはなん  
でしょう？

「フレイル」とは、加齢によ  
り心身の機能が老いて、低下し  
た状態のことです。

新型コロナウイルス感染症の  
収束には、まだ目途が立ちませ  
んが、様々な活動を自粛した結  
果、コロナ禍が収まった時に、  
フレイルが進行していたという  
ような事態にならないように、  
今できる取り組みを考えましょ  
う。

### ☆大切なポイント☆

- 1 身体を動かすことを心がけ  
ましょう。  
・動かない時間を減らしまし  
よう。
- ・玄関先、庭先でも良いので、  
外の空気に触れ、日光を浴  
びましょう。気分転換にも  
つながります。
- ・人込みを避けて、散歩をし  
ましょう。
- 2 しつかり食べてバランスの  
良い食事を  
・筋肉を作るたんぱく質(肉、  
魚、卵、大豆製品、乳製品  
等)が摂れるおかずを食べ  
ましょう。
- 3 お口を清潔に保ち、しっか  
り噛んで食べましょう。  
・毎晩、寝る前に歯を磨きま  
しょう。早口言葉や鼻歌も  
お勧めです。
- 4 積極的な社会参加や、人と  
の交流を  
・1日1回は外出しましょう。  
・電話、手紙、メールなどを  
活用して、人と交流しまし  
よう。

できることは、お一人お一人  
違います。あなたに合った「で  
きる」を見つけて続けてみま  
しょう。

# 第69回東京都社会福祉大会

## 『東京都社会福祉協議会会長感謝 永年勤続功績者』受賞報告



コロナ禍の中、東京都社会福祉協議会より、永年勤続功績者として感謝状を頂き、職場の皆様にも感謝いたします。

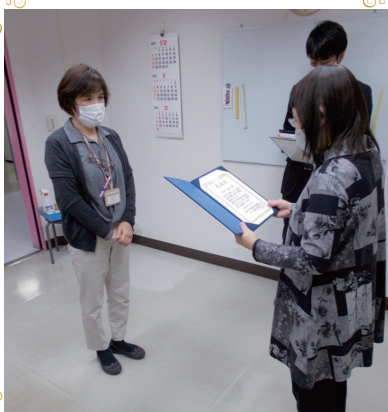
東京都社会福祉大会は、東京の社会福祉の発展に功績のあった社会福祉関係者を表彰し、感謝の意を表することを目的とした大会です。

令和2年度は、社会福祉施設・団体永年勤続功績者として、公社職員の中井裕代氏、樽木万喜子氏が受賞されました。

お2人から受賞のコメントを頂きましたので本紙に掲載します。

### 中井 裕代

(居宅介護支援係 ケアマネジャー)



この度は、永年勤続の賞を頂きありがとうございます。

平成11年10月から公社の協力会員となり、平成12年4月の介護保険スタートからは、訪問介護やケアマネジャーの仕事に携わらせていただきました。

今回の受賞を機に今までを振り返ると、30代の頃にマザーテレサに憧れ、ボランティア活動に興味を持ち、「私も地域の困っている方のために何かお手伝いできないのかなあ。」とい

う思いから始まり、今まで育児・家事・仕事と大変充実した毎日を送ることができました。

また、この21年間はゆうあいでの仕事を通して、利用者様・ご家族様・周囲の方々にかくさんのことを教わり、様々な経験をさせていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも一期一会の精神で誠意を尽くし、地域の皆様安心して生活が続けられるよう頑張っていきたいと思えます。

### 樽木 万喜子

(訪問介護係 登録型ヘルパー)



介護保険も20年になり、法改正も何度もあり、仕事内容も変化しつつ150名の方々と巡り会い、ヘルパー最高齢者として仕事を続けられているのは若い仲間と支え合い、笑い合っているお陰です。これからも健康に気をつけて、細く永く現状維持していきたいです。



受賞おめでとうございます！！



## 栄養士おすすめ レシピ

ゆうあいの桜も満開となり、心地よい季節となりました。皆様お元気で過ごすごでしょうか。

今日は菜の花を食材にした、炒め煮をご紹介します。感染症対策などで、気分が塞がるような日もあるかもしれませんが、旬の野菜を使用した心華やぐ簡単なレシピを考えました。菜の花の代わりに、アスパラガス、のらぼう、スナップえんどう、筍などでも是非お試し下さいませ。

### 材 料（2人分）

|       |        |
|-------|--------|
| 生姜    | 1/3 かけ |
| 長ネギ   | 7 cm 程 |
| 菜の花   | 60 g   |
| 豚肉の小間 | 80 g   |
| 厚揚げ   | 1丁     |
| 油     | 小さじ 2  |
| 水     | 100cc  |
| 砂糖    | 小さじ 1  |
| 醤油    | 大さじ 1  |
| 酒     | 大さじ 1  |



#### 準備

- ① 生姜は千切り、長ネギは斜め1cm幅に切る。
- ② 厚揚げは油抜きをして、ひと口大の大きさに切る。
- ③ 菜の花は食べやすい長さに切る。

#### 作り方

- ① 鍋に油を入れ熱し、生姜と長ネギを香りよく炒める。
- ② ①に豚肉を加え、焼き色を付ける
- ③ ②に調味料と水を加えて、煮立ったら、厚揚げも加え蓋をして、7〜8分上下を返しなが煮る。
- ④ 最後に菜の花を入れさっと火を通して、出来上がり。

## ケアラーを支えるグループ のリリースコラム



市内のケアラーを支えるグループのご紹介第6弾です。

### 『ふらつと喫茶』とは

地域の方が気軽に参加できる場所として、調布市の認知症患者医療センターである青木病院と、地域の介護支援者として平成31年6月にスタートした、認知症カフェです。

『ふらつと喫茶』という名称には、誰もが気兼ねなくふらつと立ち寄り、互いに垣根のない関係で係わることが出来る場をつくっていききたいという想いが込められています。

「語らう・学ぶ・繋がる」をコンセプトに、参加者それぞれが自分の言葉で想いを伝え、互いに共有していくことを大切にしたいと考え、これまで、左記のようなテーマで開催してきました。

- ・『医師に聞く認知症の話』
- ・『回想法〜認知症リハビリ』
- ・『食事〜認知症予防』
- ・『10の筋力トレーニング』等



参加される方には、介護について相談される方や、外出する機会や交流を求めて参加される方、認知症の方やそのご家族などがいらつしゃいます。

毎回、新しい交流や対話があり、楽しい時間となっています。ご興味のある方は、是非左記までご連絡ください。お待ちしております。

◆ふらつと喫茶 毎月1回  
◆連絡先

青木病院認知症患者医療センター

☎ 042 (483) 1399  
(菊地)

## 調布ゆうあい福祉公社 Facebook(フェイスブ ック)開設しました。

令和3年3月1日より、フェイスブックを開設しました。

フェイスブックは、インターネットを利用して、ゆうあい福祉公社の情報や日常の出来事などをリアルタイムで発信することが出来ます。コロナ禍で会員の方々・市民の方々とつながりが希薄になりつつある中で、少しでも皆様と繋がる機会を増やしたい、という思いから開設することになりました。

今後は、ゆうあい福祉公社のイベント情報や、ゆうあい福祉公社での日々の出来事などを更新していく予定です。ぜひご覧ください。フォローもお願いします。



HP上のバナーをクリックでご覧いただけます↑

URL: <https://www.facebook.com/chofu.yu.ai.7711>

## 「ケアラーの居場所を 考える」開催報告

3月4日(木) 14時～15時に、第3回ケアラー学習会を開催しました。新型コロナウイルス感染防止のため、初めてのNOONによるオンライン開催となりました。

講師に、しばさき彩ステーションの大木千恵子氏をお招きし、彩ステーションの活動の報告やコロナ禍における活動の配慮など、質疑応答を交えながら、会議を進めました。

参加者からは、「高齢者に限らない居場所づくりの大切さを学んだ」、「居場所の活動を、何かをしないといけない」と考



えて作るものではなく、参加者の背景や発言から考えて作るものであって、そこに面白さや大切さがあると感じた」等のご意見をいただきました。

公社では、ケアラーの皆さんが、今後も安心して暮らし続けられる地域づくりを主眼に、研修会を企画して参ります。

## 令和3年度 第1回 ケア ラー学習会「孤立しない家 族介護について考える」

昨年度、緊急事態宣言により、開催を中止した福祉講演会で、講師としてお招きする予定であった、NPO法人UP TRE E代表の阿久津美栄子氏に、ウイズコロナ時代の孤立しない介護の備え方について、ご教授いただきます。

日時.. 5月27日(木)

午前10時～11時30分

会場.. 調布市市民プラザあくろす

あくろすホール

内容.. 家族介護について考える

講義と質疑応答

定員.. 40人(申し込み順)

申し込み.. 住民参加推進係

☎ 042 (481) 7711

## 新人紹介

■ デイサービス係



くろ き じゅんべい  
黒 木 準 平

理学療法士の黒木と申します。

運動機能の維持や、改善を目的としたサービス提供を主に担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

コロナ禍の昨今におきましては、外出等自粛をされている方も少なくはないと存じます。健やかな日々の助けとなるべく、屋内での効果的な運動や和やかな時間等、共有していただけるよう尽力いたします。

会員状況 (令和3年2月末現在)

○ 利用会員 241世帯(301人)

○ 協力会員 264人

○ 賛助会員 個人236人

法人6団体