



ゆうあい ほっとらいん

令和7年2月・3月号
第305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

ゆうあい 食事サービス

年末年始も休まず
お届けしました！

令和7年1月1日（水）元日
あけましておめでとうございます



調理担当の皆さま



夕調理



昼配達

配達担当の皆さま



夕配達

GOAL
お届けです！

ゆうあい特製おせち

元日祝い膳

赤飯
魚の西京焼き
筑前煮
栗きんとん
だて巻き
田作り
紅白かまぼこ
紅白なます
黒豆



ゆうあい元日夕食

ご飯
雑煮
魚の旨み焼き
～甘酢大根おろし添え
さつまいもと豆の煮物
結び昆布と日の出入参の煮物
漬物



年末年始活動してくださった協力会員の皆さま、ありがとうございました。



クリスマス会

12月20日(金)～26日(木)にクリスマス会を開催しました。

当日は、ご利用者の皆さまに、様々なゲームや歌を楽しんでいただきました。

来訪のボランティアの方々が披露する、クリスマスにちなんだ演目も堪能していただきました。

皆さまの楽しそうな笑顔を拝見することができ、心温まるクリスマス会になりました。



折り紙作品



サンタクロースいっぱい
のクリスマスツリー♪



日頃の活動

今年は活動の一つとして、ご利用者さまと一緒に障子貼りを行いました。



12～1月の活動報告

来訪

- ・小波会 12月21日(土)
- ・調布ハーモニカクラブ 12月23日(月)

行事

- ・クリスマス会 12月20日(金)～26日(木)
- ・新年会 1月4日(土)～10日(金)

2～3月の活動予定

- ・節分
- ・ひな祭り

個人ボランティア

- 11月延べ 38人
- 12月延べ 32人

皆さまのご協力、ありがとうございました。



クリスマス会の報告

12月16日(月)～21日(土)の一週間を通してクリスマス会を行いました。

音楽療法の高橋先生に来ていただき、クリスマスの定番曲を歌ったり、楽器を片手に即興で演奏をしたりするなど、大変盛り上がりました。

最後にはおやつを食べながら楽しい時間を過ごすことができました。



おやつケーキ



おやつムース

ぷちぽあんバザー報告

久しぶりのバザーを開催しました。売上の一部は、2ヶ所の子ども食堂へ1万円ずつ寄付しました。皆さまご協力ありがとうございました。



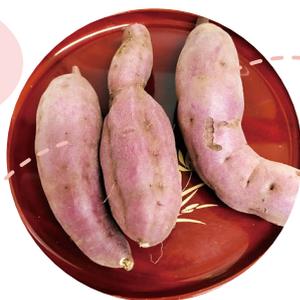
ぷちぽあんの おやつ紹介



ぷちぽあんの庭で育てたさつま芋やざくろを使い、おやつを手作りしています。

素朴な味で皆さまにも、たいへん好評です。

りっぱに育った
さつま芋を
おいしいおやつに!



さつま芋
蒸しパン



すいと
ぼと



ざくろゼリー

住民参加ソーシャルワーカーだより

令和6年度版 ケアラー支援マップを発行します！

令和6年度も、2月5日（水）に最新版のケアラー支援マップを、市民の皆さまのお宅にお届けします。

今回のマップでは、市内のケアラー（介護者）を支えるグループの紹介をはじめ、今年度は裏面をリニューアルし、新たに常設の居場所を追加しました。

ケアラーが日を選ばずに通えて、ホッとできる場を掲載していますので、ぜひご覧ください。

一人でも多くの方に、活用していただけたら嬉しいです。

誰もが集える
場所があります



ヤングケアラーについて 普及啓発を行っています

1月16日（土）・17日（日）の2日間、市民プラザあくろすで開催された調布市男女共同参画推進フォーラム「しえいくはんず2024」の中で、「知っていますか？ヤングケアラー」と題し、ヤングケアラーに関連する絵本・パネル展示などを行いました。



しえいくはんず 2024 での展示

「初めて学ぶ自己肯定感～自己肯定感を理解し、 良いコミュニケーションを築こう～」 講座のご案内

協力会員・ちょこっとさんボランティア・ケアラーやケアラーを支えるグループの方など支援者を対象とした講座を開催します。自分と向き合い、理解することで、他者とのコミュニケーションを良好にする方法などを学ぶ機会とします。普段後回しになりがちな自分自身のことを理解し、コミュニケーションを考えるきっかけにしませんか。

皆さまのご参加をお待ちしています。

【日 時】 3月11日（火）

14時～16時

【会 場】 あくろす ホール

【定 員】 50人（申込み順）

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



申し込み
専用フォーム

1月18日（土）には調布市文化会館たづくりで、調布市主催のもと、ヤングケアラー講座「ヤングケアラーって？私たちにできることは何だろう？」を開催しました。



ヤングケアラー講座

スマホ使い方相談会

公社の利用会員・協力会員・賛助会員であれば、どなたでも参加可能です。

「動画を撮りたい」、「グーグルマップが使いたい」など、分からないことは、なんでもご相談ください。公社の協力会員が、マンツーマンで丁寧に対応します。

【日 時】 2月18日(火)
13時30分～16時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 1日3人(申込み順)

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



ランチ交流会報告

12月2日(月)に、公社のお弁当を食べながら、第5回協力会員定例会を開催しました。

会員の皆さまが、公社での活動や、それぞれが取り組んでいらっしゃる地域活動などについて語り合い、大変に盛り上がりました。

普段とは違った一面を知り合う場となり、大いに好評でした。今後も同様の機会を企画しますので、ご参加をお待ちしています。



家族介護者(ケアラー)向け 介護技術講座開催の報告

12月22日(日)、「体感して学ぶ、介護のコツ」と題して、家族介護者(ケアラー)向け介護技術講座を開催しました。

7人の受講者が集まり、日頃の介護でのお困り事や心配事などを語り合い、実際に介護ベッドなども用いながら、実践的な介護技術について学んでいただきました。参加者からは、「実践中心でわかりやすく、すぐに役立つ内容でした」、「有益なヒントがたくさんあって、すごく参考になりました」、「参加された皆さんのお話をうかがい、私もうなずくことが多かったです」などの感想が集まりました。公社では、今後も家族介護者(ケアラー)支援を継続します。



食事サービス活動 ありがとうございました!

1月に食事サービス活動を終えられた協力会員の方をご紹介します。

長年にわたり、住民参加型で実施している公社食事サービス事業にご尽力いただきまして心より感謝いたします。



ありがとう
ございます

渡邊 久子様

調理担当

13年



喀痰吸引等事業者登録

このたび、公社の訪問介護事業所が、喀痰吸引等事業者登録を完了したので報告します。

これにより、喀痰吸引等の医療ニーズがある利用者の方へ、そうしたケアができるようになりました。

会社では、これに限らず今後も、在宅支援の幅を広げたいと考えています。ご期待ください。



冬場に多発！ ヒートショックにご注意を

2月は1年で最も寒くなり、寒暖差によるヒートショックが心配される季節です。

ヒートショックとは、気温の急激な変化で血圧が乱高下し、脳や心臓の血管に疾患を誘発することです。

血圧は、寒いと血管の収縮で上昇し、暖かいと血管の拡張で下降しますが、この上下動の変化が急激だと、脳内出血や心筋梗塞など、重篤な疾病を発生させます。

真冬の寒い時期の入浴などには、特に注意が必要です。

消費者庁では、厳寒期の安全な入浴について、右記5点を注意喚起しています。

ぜひ、参考にしてください。

御 礼

令和6年11月21日～令和7年1月20日まで

田邊 京子様	介護用品 4セット
米倉 とみ子様	現金 1万円
匿名	現金 3万円

ご寄附をありがとうございました。

皆さまで始めましょう 10の筋力トレーニング

10の筋力トレーニングとは、「立つ・座る・歩く・またぐ・落とした物を拾う」などの日常動作に必要な筋力を鍛える10種類のトレーニングのことです。

やり方を学べば、仲間同士で集まり、始めることができます。筋トレや身体を動かすことに必要性を感じていらっしゃる方、また、ご関心をお持ちの方は、ぜひ下記までご相談ください。

職員による出前講座も行っています。

「10年後も元気」を合言葉に、仲間の皆さまと始めてみませんか。

【問い合わせ】

地域包括支援センター係
☎042-481-4973



冬季の 安全な入浴のための

5つの ポイント

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- 2 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 5 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう



♡ 血圧上昇



♡ 血圧上昇



♡ 血圧急降下

ヒートショック

会員状況（令和6年12月末現在）

- 利用会員 303世帯（375人）
- 協力会員 254人
- 賛助会員 個人 325人
法人 6団体

★次号は、4月発行予定です。