



ゆうあい ほっとらいん

令和7年6月・7月号
第307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

ちよこっとさんのご紹介



学生さんからベテランの方まで、
幅広い年代の方が
活躍しています！

蛍光灯の交換、荷物の上げ下ろし、説明書の代読など、公社の登録ボランティアが、皆さまの身の回りの「ちょっとした」お困りごとを解決するお手伝いをします。

住民参加ソーシャルワーカーだより

ご存じですか？

「ちょこっとさん」

ご自宅の高い所の作業で、困ったことはありませんか？

「壁掛け時計が止まった、電球が切れた、エアコンが埃っぽい」など、お困り事が起きた時、高い所の作業だと、思いの外に負担で、無理をすれば怪我をする危険もあります。

そんな、ちょっとしたお困り事を解決するサービスが、「ちょこっとさん」で、高齢者世帯が対象です。

公社に登録しているボランティアがお手伝いに伺います。30分程度で完了する軽作業が対象で、利用料は300円です。

お気軽にご相談ください。

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



詳しくはこちら



スマホ相談会

公社の利用会員・協力会員・賛助会員なら、どなたでも参加可能です。

初歩的なキー操作から、LINEをしたいなど、公社の協力会員が、皆さまのご相談に、丁寧に対応します。

また、スマホの使い方を教えてくださるボランティアさんも募集中です。スマホを教えることにチャレンジしてみたい方、教えてほしい方、どちらもお申し込みをお待ちしています。

【日 時】 6月21日(土)

7月15日(火)

13時～15時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【定 員】 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



ケアラー予備軍、ケアラー向け 介護知識・技術講座

「まだまだタニゴト。介護が安心して
ジブンゴトになるポイント」

のご案内

「いつかは…」と思いつつ、後回しにしている介護の問題。

でも本当は、今から知っておけば、いざという時も慌てません。介護の基本的な知識や技法を学び、介護を自分ごとにしていきましょう。

【日 時】 7月4日(金)

14時～15時30分

【会 場】 調布市文化会館たづくり

9階研修室

【定 員】 30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

「グリーンクラブ」 メンバー大募集中！

協力会員の方々が「グリーンクラブ」として、毎月2回、公社の花壇で季節の花を植えたり、草取りをさせていただきます。

協力会員で、ご興味をお持ちの方、植物や庭仕事がお好きな方、「グリーンクラブ」として同好の輪に加わりませんか？

【日 程】 毎月2回(第2、第3水曜日)

※雨天時中止。夏季・冬季はお休みあり

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711



作業後の休憩タイム♪



夏季はゴーヤも収穫しました！

認知症サポーターステップアップ講座を開催します

認知症サポーター養成講座を受講された方々を対象に、ステップアップ講座を開催します。

今回は昨年度に引き続き、「認知症世界の歩き方」の中から、前回とは別のスライドを使用し、認知症の理解をさらに深めるとともに、サポーターとして何ができるか、一緒に考えていきます。

【日 時】 7月12日(土)

10時～11時30分

【会 場】 調布市文化会館たづくり

12階大会議場

【対 象】 認知症サポーター

【定 員】 50人

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係 ☎042-481-7711

協力会員研修 車イス講座を行いました

4月27日(日)に「これから役立つ車イスの動かし方」というテーマで、今年度1回目の協力会員研修を開催しました。

車イスを利用している協力会員にも参加していただき、車イス利用者からの視点や気づきを研修の最後にコメントいただき、学びの多い研修となりました。

令和7年度の協力会員研修では、今後も車イス講座を実施する予定です。開催日時が決まりましたら、随時お知らせいたします。



ゆうあい食事サービスの 栄養士さん紹介

ゆうあいのお食事は、彩りや旬の食材、行事食を大事にし、楽しんでいただけるようなお食事を心がけています。



➤ 栄養士 高妻

フレイル予防や認知症予防に大切な肉や魚のたんぱく質が十分に摂れ、いろいろな食材を召し上がっていただけるように献立を工夫しています。



たんぱく質は体をつくるもとになります。食事からたんぱく質を摂り、運動することで筋肉になります。転ばない身体を作るためにたんぱく質+運動を心がけてくださいね！





令和7年度 職員紹介

ご利用者さまが、安心して楽しく過ごせるよう職員一同で努めてまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。



お花見

あたたかい日差しの中、公社の敷地内に咲いた桜を、ご利用者さまに鑑賞していただきました。皆さま、満開の桜にとっても喜ばれていらっしゃいました。

次は、中庭を彩る紫陽花を、楽しんでいただきたいと思います。



花見レクリエーションでは歌やゲームを楽しみました！



4～5月の活動報告

行事

- ・お花見 3月下旬～4月上旬
- ・端午の節句 4月下旬～5月上旬

避難訓練

- ・4月14日(月)、5月13日(火)

6～7月の活動予定

- ・七夕
- ・避難訓練 など

個人ボランティア

- 3月延べ 34人
- 4月延べ 25人

皆さまのご協力、ありがとうございました。



令和7年度も、これまで同様、ご利用者さま、ご家族さま、地域の皆さまに必要とされるデイサービスを目指し、職員一同邁進してまいります。

引き続き、皆さまのご協力、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

職員紹介



制作活動

日々の活動の時間で、ご利用者さまと一緒にイチゴの飾りを作りました。

部屋の雰囲気も明るくなり、今にも甘い香りに満たされそうです。

皆さま、大変喜ばれていました。



ステキな窓飾りが完成！



熱中症を予防しよう

熱中症とは、「長時間、高温多湿な環境にいたことで、徐々に体内の水分や塩分のバランスを崩し、体温調節の機能が働かなくなり、体内に熱がこもる状態」を指します。

屋外、室内を問わず、動いていない時でも発症し、重篤な場合は救急搬送や、時には死亡することもあります。

高齢者は特に注意が必要です！

- 体内の水分が不足しやすい
- 暑さに対する感覚機能が低下している
- 暑さに対する体の調節機能が低下している

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび
大量の発汗
筋肉痛やこむら返り
など

症状が進むと…

頭痛
嘔吐
倦怠感
虚脱感
集中力や判断力の低下
など



予防できているかチェックしよう

- エアコン・扇風機を使用していますか？
- 室温を測っていますか？
- 部屋の風通しを気にしていますか？
- こまめに水分補給していますか？
- 速乾性があり通気性の良い衣類を着用していますか？
- 外出時に帽子や日傘を使っていますか？
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やしていますか？
- 緊急時や困った時の連絡先を、わかるようにしていますか？

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① 涼しい場所へ移動させる
- ② 衣類をゆるめ、体を冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ③ 水分・塩分・経口補水液などを補給する

※自分で水分補給ができない、応答がおかしいなどの際は、速やかに救急車を呼びましょう。



新人紹介

櫻井 真衣子



令和7年4月より住民参加推進系の正規職員として配属になりました。

千葉県出身で、入職を機にこちらに引っ越してきました。調布市や地域の皆さまのことを、たくさん知りたいと思っています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、早く皆さまのお力になれるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

三宅 玲子



令和7年5月に入職し、住民参加推進係兼デイサービス係に配属になりました。これまで作業療法士として、病院やデイサービス、訪問看護ステーション、老人保健施設で働いてきましたが、そこで他職種の方々や利用者の方々から沢山のことを教わりました。そうした経験を少しでも活かして、地域の皆さまのお役に立てるよう、励んでいきたいと思っています。

播磨 幸子



今までは、病院やデイサービスで働いており、初めての地域包括支援センターでのお仕事です。

先輩方についていけるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



ケアラー支援で出展します！ ～しえいくはんず2025～

6月21日（土）・22日（日）に、調布市が主催するイベント「しえいくはんず2025」に、公社もケアラーをテーマに出展します。

「だれもが生き生きと暮らす」をメッセージとしたイベントで、開催場所は調布市民プラザあくろすです。

ヤングケアラーも含め、公社が取り組むケアラー支援について紹介しますので、ぜひ足をお運びください。

フードドライブにご協力をお願いします

皆さまにお願いです！

ご自宅に眠っている使わない食材や、使い切れずに保管している食材を、公社のフードドライブにご提供ください。提供いただきたい食材は、未開封で、賞味期限が1カ月以上あるものに限ります。フードバンク調布を通じて、必要なご家庭にお届けします。ぜひ、ご協力をお願いします。



御 礼

令和7年3月21日～4月30日まで

匿名 たけのこ 8本

ご寄附をありがとうございました。

会員状況（令和7年4月末現在）

- 利用会員 307世帯（379人）
- 協力会員 243人
- 賛助会員 個人 326人
法人 6団体

★次号は、8月発行予定です。