



# ゆうあい ほつらいん

令和7年12月・令和8年1月号

第310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

## 配食用小型電気自動車「みずほ号」をご恵贈いただきました



より良い食事（配食）サービスの提供に向け、大切に活用してまいります。



# 住民参加ソーシャルワーカーだより

## ケアラー団体情報交換会を開催しました！

ケアラー支援の取り組みとして『地域でつながり、つなげるケアラー支援』と題し、ケアラーを支えるグループの情報交換会を開催しました。

当日は、東京都健康長寿医療センターの涌井智子先生と共に、参加者全員で「ケアラー支援」について意見を交わしました。

各グループからは活発に意見が出され、今後の活動につながる多くのヒントが得られました。

今後も、団体同士がつながり、よりよいサポートができるよう取り組んでいきます。



## 第4回「ケアラーサポーター養成講座」の開催

ケアラーを、サポートする方を一人でも多く増やし、調布市のケアラー支援を拡充することを目的に行います。

講師には、東京都健康長寿医療センターの涌井智子先生をお招きします。

奮ってご参加ください。

【日 時】 令和8年2月7日（土）

10時～15時

（12時～13時休憩）

【会 場】 あくろす ホール

【定 員】 1回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

## 「ヤングケアラーを知ろう」ヤングケアラー講座の報告

11月2日（日）調布市文化会館たづくりで、ヤングケアラーコーディネーター事業を担う公社が企画したヤングケアラー講座が、調布市主催で開催されました。

当日は、講師としてヤングケアラー研究者の澁谷智子成蹊大学教授を、当事者スピーカーとして調布市内在住の稲葉剣斗氏をお招きし、それぞれの観点からの講話や対談を行っていただきました。講座終了後に、参加者から募ったアンケートでは、思いの外、関係機関や福祉職による専門的な視点からの感想が多くあり、このテーマへの関心の高さを実感しました。

公社では、今後も調布市と連携し、「ヤングケアラー」に関する啓発や、ヤングケアラーコーディネーター事業の充実に尽力してまいります。



## 会員交流事業報告

10月5日（日）公社の活動室で、公社の利用・協力・賛助会員が集う会員交流事業を開催しました。

事業にはクラシック音楽を通じた社会貢献を目指すボランティア団体MECP（Music Explorer Concert Project）をお招きし、演奏会も行いました。27人の方々にご参加いただきました。当日、前半は、MECPの方々のピアノやバイオリン、鍵盤ハーモニカの迫力ある演奏を鑑賞し、後半は、MECPの方々も交え、久しぶりの参加者同士の歓談の場として、楽しい時間を過ごしていただきました。





### 市政功労者表彰 受賞おめでとうございます

公社のホームヘルプ活動で、ご活躍しているらっしゃる磯貝加奈協力会員が、令和7年度調布市の市政功労者表彰を受けました。

おめでとうございます。

磯貝加奈協力会員からは、次のようなコメントが寄せられました。

祝  
受  
賞

磯貝加奈さん



ホームヘルプ活動の後、一息ついた時間に、人生経験豊かな利用会員さんとお話することがとても楽しく、取り立てて何かをしたという感覚はありませんが、気が付けば10年続けさせていただきました。

利用会員さんから料理の作り方などを教えていただいたこともあり、ためになることも多いです。

### 慣れた道こそ 安全確認の徹底を！！ ～安全運転講習会～

9月28日（日）におなかまランナーの皆さまと公社の職員で、調布警察署の安全運転講習を受講しました。

講習では、『交通事故の恐ろしさ』や『交通安全の大切さ』のメッセージが強く伝わり、改めて法令遵守と安全運転の重要性が、認識できました。

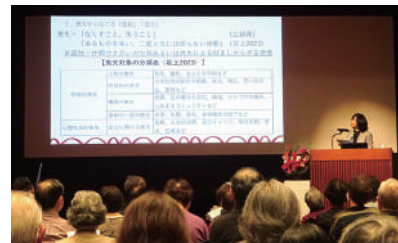


### 第36回福祉講演会の報告

10月25日（土）に、『「孤独」「孤立」の解消を目指した地域づくり～つなぐために必要なこと～』と題し、日本女子大学社会福祉学科教授の黒岩亮子氏をお招きして、講演会を開催しました。当日は106人ほどの市民や関係者の方々が来場され、先生のこれまでの研究や、制度政策、事例などを通じて、「孤独」や「孤立」のことについて学び、自分たちができることを考える機会となりました。

参加された方からは「退職後、孤独・孤立にどのように立ち向かっていくべきか？とても良いアドバイスをうかがえました」「つながりの大切さを知り、私も尚一層努力していきたいと思いました」「資料が大変参考になりました。日頃、孤独の生活をしていますので勉強になりました」などの感想をいただきました。

いただいた意見を参考にしながら、来年度以降も市民の皆さまと一緒に学べるよう企画していきます。



### 協力会員定例会

車イスの、安全で安心な操作方法を、利用者側・介助者側の体験を交えて、一緒に学びましょう！

【日 時】 12月21日（日）  
10時30分～11時30分

【会 場】 公社活動室及び公社周囲

【対 象】 協力会員

【定 員】 10人程度

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711





## 敬老会

職場体験に来てくださった  
中学生が、心をこめて  
書いていただきました♪



「敬老の日」に合わせ、9月9日（火）から15日（月）までの間、「敬老会」を開催し、職員一同でご利用者の皆さまのご長寿とご健康を、ご祈念申し上げます。節目となる米寿の皆さまには、表彰状もお渡ししました。

「敬老」に関連し、「元気の秘訣ビンゴゲーム」と銘打ったレクリエーションも企画しました。ご利用者の皆さまも、「元気の秘訣」のお題に対し、「よく寝る」・「よく笑う」・「適度な体操」・「歌う」・「ときめき」・「おしゃれ」・「楽しいことを持つ」・「感謝する心」・「人との交流」・「良い加減」・「おいしい食事」など、様々な回答を出してくださり、お話も弾みました。

また、皆さまで「幸せなら手をたたこう」を歌った際は、思い思いに身体を動かしながら、歌声をフロアに響き渡らせていらっしゃいました。

心温まる敬老会が、開催できたと感じています。



幸せなら手をたたこう！！



### 10～11月の活動報告

#### 行事

・家族会 10月18日（土）

#### 避難訓練

・10月10日（金）、11月8日（土）

### 12～1月の活動予定

・クリスマス会  
・新年会 など

#### ボランティア

9月延べ 28人  
10月延べ 45人  
皆さまのご協力、ありがとうございました。





## 音楽の秋を堪能しました

9月30日（火）、ぷちぽあんに素敵なゲストをお招きしました。

全国各地で活動していらっしゃるシンガーソングライターの「ショウケン橋本さん」です。

懐かしい映画音楽を中心に、ギターの音色と甘い歌声を披露していただき、ご利用者の皆さまに楽しんでいただきました。

**SHOKEN**



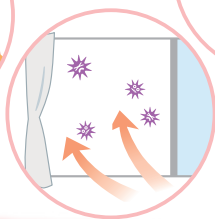
## インフルエンザの感染を防ごう



12月～3月は例年、インフルエンザが流行しがちな時期です。

インフルエンザは、38℃以上の発熱や頭痛、関節の痛みなどを伴い、比較的急速に症状が現れます。合わせて喉の痛みや咳、鼻水などを伴うことも多く、重症化する方も少なくありません。

だからこそ「かからないこと」が何より重要で、そのための予防策を紹介します。



### インフルエンザにかからないための予防策

- ① 帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに石けんで手を洗いましょう。その際、  
・爪は短く切っておきます。  
・時計や指輪は外しておきます。
- ② 流行前のワクチン接種が有効です。
- ③ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
- ④ 適度な湿度を保ちましょう。  
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使うと効果的です。
- ⑤ こまめに換気しましょう。
- ⑥ 人ごみや繁華街への外出を控えましょう。

※やむを得ず人の集まる場所へ出かける時は、不織布製マスクを着用しましょう

## 「みずほ号」の贈呈式を行いました

(公財) みずほ教育福祉財団より、配食用小型電気自動車「みずほ号」をご恵贈いただき、10月2日(木)に贈呈式を行いました。

式典では、同財団の塚本理事長から、公社の食事(配食)サービスに対する励ましと温かいお言葉を賜りました。写真のとおり一人乗りの可愛い電気自動車です。今後の地域での活躍にご期待ください。



車両のレクチャーを受けました 田口理事長、試運転戸

## 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、使い切ら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ヵ月以上あるものに限りです。

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。

※公社での学生服の回収は終了しました。

食品ロスを削減し、  
必要な方へお届けします！



### お持ちいただきたい食品の条件

- ・未開封で賞味期限が1ヵ月以上あるもの
- ・包装や外装が破損していないもの
- ・生鮮食品、冷凍・冷蔵食品、酒類以外のもの

## 公社からのお知らせ

令和7年度 年末年始スケジュール

		12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1月5日から通常通りになります
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	
住民参加事業	食事サービス	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	ホームヘルプサービス	○	×	×	×	×	×	×	×	×	
	ちょこっとさん	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
包括支援センター	地域包括支援センターゆうあい	○	×	○	×	×	×	×	×	×	
	地域包括支援センターゆうあいサブセンター	○	×	○	×	×	×	×	×	×	
介護保険事業	国領高齢者在宅サービスセンター	○	×	×	×	×	×	×	×	×	
	デイサービス ぷちぽあん	○	×	×	×	×	×	×	×	×	
	居宅介護支援事業所	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	訪問介護事業所	○※	○※	○※	○※	○※	○※	○※	○※	○※	

※訪問介護事業については、12/27(土)～1/4(日) 電話受付なし。(事前予約分のみ訪問実施いたします)

## 御 礼

令和7年9月1日～10月31日まで

匿名 名 かぼちゃ、にんにく  
宮崎 まゆみ様 現金 5万円  
石原 房江様 現金 10万円  
大西 輝雄様 栗1.5kg、落花生2.5kg、  
ゴーヤ2.5kg、さつま芋40kg  
匿名 名 現金 1万円  
ご寄附をありがとうございました。

### 会員状況(令和7年10月末現在)

- 利用会員 311世帯(385人)
- 協力会員 274人
- 賛助会員 個人 348人  
法人 6団体

★次号は、2月発行予定です。