

ゆうあい ほっとらいん



令和8年2月・3月号

第311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

昼調理



調理担当の皆さん

令和8年1月1日(木)元日

あけましておめでとうございます

昼配達



配達担当の皆さん

夕調理



夕配達



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



元日夕食

ご飯
雑煮椀
魚の旨み焼き(さけ)
甘酢大根おろし添え
結び昆布と
日の出人参の煮物
さつま芋と豆の煮物
漬物

年末年始活動してくださった協力会員の皆さん、ありがとうございました。

住民参加ソーシャルワーカーだより

協力会員定例会 「はじめて学ぶ傾聴講座」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、ケアラーを支える方など、支援者として活動中の方や、傾聴について学びたい方向けに開催する講座です。

傾聴の基礎や、必要な視点と一緒に学びませんか。

【日 時】 2月18日（水）

14時～16時

【会 場】 市民プラザあくろす3階 ホール

【対 象】 協力会員・ちょこっとさんボランティア・市内在住の方

【講 師】 澤村直樹氏

(アクティブリッスン代表)

【定 員】 50人（申込み順）



申込み

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで

専用フォーム

住民参加推進係 ☎042-481-7711

協力会員研修 車イス講座の報告

「これから役立つ車イスの動かし方」と題して、12月21日（日）に令和7年度2回目の協力会員研修を実施しました。

皆さまに実際に車イスに乗っていただき、目線の高さやスピード感などを体感していただきました。

参加された方の中には、最近、新規登録をされた協力会員もいらっしゃって、今回の学びを今後の活動に生かしていきたいとおっしゃる心強い声もいただきました。

令和8年度も、車イス講座は開催予定です。日時などが決まりましたら、お知らせします。



ゆうあい福祉セミナー 「つながりセンター養成講座」

公社では毎年度、健康や栄養に関する市民向けのセミナーを開催しています。令和7年度は、福祉講演会で取り上げ、国も取り組みを進めている「孤独・孤立防止」に関連して、「つながりセンター養成講座」を開催します。

これは、地域での孤独や孤立に気づき、必要な支援につなげる「つながりセンター」の養成を目的とした講座で、支え合う地域づくりに寄与するものです。講師は、公社の職員です。

皆さまの積極的なご参加をお待ちしています。

【日 時】 3月15日（日）

10時～11時30分

【会 場】 調布市文化会館たづくり

8階映像シアター



申込み

【定 員】 80人（申込み順）

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

電話または専用フォームで

専用フォーム

住民参加推進係 ☎042-481-7711

協力会員定例研修会の報告

12月2日（火）に、「特殊詐欺と身近な防犯対策」というテーマで、協力会員定例研修を開催し、20人の方々にご参加いただきました。

研修講師には調布市総合防災安全課の職員をお迎えし、前半は、最近の詐欺の傾向や防犯対策に関する補助事業などについて話していただき、後半は、実際に起きた事例を題材にしたグループワークを行い、参加された方々の防犯知識を深めていただきました。

受講者からは、「具体的に調布市の状況が分かり、良かった」、「グループワークで、皆さんと意見交換ができる良かった」など、好意的な感想をいただきました。



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。

初歩的な操作から、「QRコードの読み方が分からず」、「LINEの使い方を知りたい」など、公社の協力会員にゆっくり相談できます。

【日 時】 2月17日(火)
13時～15時

【会 場】 公社相談室

【対 象】 利用・協力・賛助会員

【参加費】 無料

【申込み・問い合わせ】

住民参加推進係

☎042-481-7711



栄養士のひと口メモ

Recipe
炒り大豆ご飯



「鬼は外！福は内！」。

今回はゆうあいの行事食、ほんのり豆の風味と香ばしい「炒り大豆ご飯」のレシピを、ご紹介します。

節分のお豆が残っているようでしたら、チャレンジしてはいかがでしょう？

ほくほくして
香ばしい♪



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。

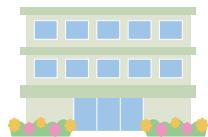
提供いただきたい食材は、未開封で、賞味期限が1カ月以上あるものに限ります。

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。

※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カ月以上あるもの
- ・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

【材 料】

米…2合

酒…大さじ2

食塩…1つまみ

ちりめんじゃこ…20g

炒り大豆…40から50g

醤油…大さじ1と1/2

彩りに三つ葉や小葱などお好みで



【作り方】

① 米を洗い、いつもの水加減でしばらく浸水する

② ちりめんじゃこはさっと熱湯をかけ水切りする

③ 豆はよく熱したフライパンに入れ、弱火で豆が熱くなるまで炒り、火を止め醤油を加える

④ 炊く直前に①に酒と塩を加えよく混ぜる

⑤ ②と③を④の上に散らし入れ、いつもの炊飯モードで炊く

デイサービスセンターより

こんにちは

クリスマス会

12月の恒例イベント「クリスマス会」を、20日（土）から26日（金）にわたって開催しました。

ご利用者の皆さんには日替わりで、クリスマスにちなんだゲームや歌を楽しんでいただきました。

どのお顔も、来訪のボランティアの方々や、職員が披露する歌や演奏に、うっとり聞き入っていました。

ご存知の曲が流れると、曲に合わせて歌う方もいらっしゃり、大いに盛り上りました。



美しい結晶の
冬景色に！



12~1月の活動報告

行事

- ・クリスマス会
12月20日（土）～12月26日（金）
- ・新年会
1月 5日（月）～ 1月10日（土）

2~3月の活動予定

- ・節分
- ・ひな祭り
- ・避難訓練（地震）

ボランティア

11月延べ	35人
12月延べ	47人

皆さまのご協力、ありがとうございました。



お抹茶をいただきました

1月6日（火）調布市立第八中学校茶道部の生徒の皆さんが来訪し、お点前を披露してくださいました。

手作りの「ういろう」と共にお抹茶を点てていただき、楽しいひと時を過ごすことができました。

良い新年の始まりです。



心ほどける
癒しの時間でした♪



● 地域包括支援センターより地域の皆さまへ ●

令和7年も日本列島は、地震や台風、大雪や山火事等々、様々な災害に見舞われました。記憶に新しいところでは、12月に発生した青森県東方沖地震があります。災害の多い日本で生活する限り、「防災」は日常生活の延長線上です。そんな視点で改めて「防災」を考えましょう。

**地域包括支援センター ゆうあいが
地域の皆さまと一緒にできること**

- 防災士さんにご協力いただき、出前講座を実施する
- 地域の防災訓練で地域毎の防災の様子を知り、発災時にどのような支援ができるか、常に模索していく

考え方！備えよう！



**防災は自助と共助
を高める**

自助

- ・非常持ち出し袋の準備
- ・家族との安否確認方法の共有

共助

- ・近所であいさつを交わす
- ・避難要配慮者がいることを知っている、声をかける
- ・地域の防災訓練や集まりに参加する

※介護保険事業者には、パンデミックや大規模災害の発生に備え、令和6年4月以降、感染や災害への対応力強化を目的としたBCP（事業継続計画）策定が義務化されました。

これは、緊急事態に際し、介護事業者が中核事業の継続や、中断からの早期復旧を可能にするための計画で、公社でも令和6年度に策定しました。重ねて平時より、地域の皆さんに向けた、自助・共助の推進や地域防災への啓蒙に取り組んでいます。

平時こそ大切にしたい「地域のつながり」

- 近所の人に対して「最近見かけないね」と
気が付くことができる
 - 外出したら、声をかける関係がある
 - 困ったときに頼れる顔見知りがいる
- ※□にチェックしてみてください



採用情報 登録ヘルパー募集

ゆうあい福祉公社の登録ヘルパーとして、地域で暮らす方々の「その人らしい生活」を支える仕事をしてみませんか？

<仕事内容>

入浴・排泄・食事介助、服薬の見守り、掃除や洗濯、買い物や料理などで、ご利用者の皆さまの「住み慣れた家で暮らし続けたい」という思いに寄り添いながら、日常生活支援を中心としたサービスを提供します。

<“ゆうあいヘルパー”として働く魅力>

- あなたが不安なく訪問できるようになるまで、サービス提供責任者が丁寧に教えます。
- あなたのライフスタイルに合わせて働くことができます。家事・育児の両立も可能、他事業所や別の仕事をしていても大歓迎です。
- 毎月1回定期研修があり、常に介護や保険制度の知識をアップデートできます。実技研修も適宜、実施しています。
- 資格取得を目指すあなたには、支援制度もあります。



公社よりご連絡

利用会員の皆さん、住民参加型サービス料金改定について、アンケートにご協力いただきありがとうございました。

御 礼	
令和7年11月1日～12月31日まで	
匿 名	りんご15個
大西 輝雄 様	大根25本、赤大根5本、丸大根4本、みかん1.5kg
匿 名	人参4kg、さつま芋2.2kg、里芋2kg
匿 名	温州みかん4kg、ゆず800g
匿 名	現金10万円
電源開発(株)	カレンダー、手帳

ご寄附をありがとうございました。

<募集要項>

= 賃金(時給) =

- 身体介護 1,980～2,280円
- 身体生活 1,730～2,030円
- 生活援助 1,530～1,830円
- その他業務 1,230円

※勤続年数、資格などに応じて処遇改善加算手当が支給されるため、上記が実質支給額となります。

= 勤務地 =

調布市内のご利用者宅

= 必要資格 =

- 以下のいずれかの資格をお持ちの方
- 介護職員初任者研修
(ホームヘルパー2級でも可)
 - 実務者研修修了、または介護福祉士

<応募・問い合わせ>

事業課管理係 採用担当

☎042-481-7711

働き方・収入例など
詳細はこちらから

