

# みたか事業団だより

2009 Winter

第7号

社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団

## 今号の紙面

年頭のごあいさつ	1	親子で作って遊ぼう 小麦粉粘土	4
緊急通報サービスのしくみ	2	感染症予防「手洗いをしましょう！」	5
振り込め詐欺にご用心!	3	いきいき利用者様	5
転倒予防体操	3	協力会員・賛助会員募集 ほか	6
かんたん・おいしいお料理レシピ	4		

## 謹賀新年



平成20年2月に新園舎に移転した市立西野保育園

平成21年も、よろしくお願いたします。

### 年頭のごあいさつ



理事長 津端 修

旧年中に皆様から賜りましたご支援、ご協力に対しまして、深く感謝申し上げますとともに、新しい年の門出にあたり、ご挨拶申し上げます。

平成21年に、当事業団は設立10周年を迎えます。この10年の間に、福祉を取り巻く環境は大きく変動しましたが、その潮流の中、確かな成長を遂げ、着実な経営を行うことができました。今年は介護報酬の改定、保育所保育指針の改定がある中、昨年の中期経営計画策定に続き、老人保健施設、母

子生活支援施設の三鷹市からの指定管理者再指定など、法人として次なるステップへと歩みを進める重要な一年であると感じております。

今後も、将来にわたる安定的な経営基盤の確立、良質なサービスの提供を実現するために、職員が丸となって取り組んで参ります。

ご利用者、ご家族、地域諸団体等の皆様による一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

# 緊急通報サービスのしくみ

緊急通報サービスは、高齢者の「安心」を守るため、ボタンひとつで24時間いつでもスタッフが駆けつけるサービスです。事業団の緊急通報サービスは、セコム株式会社と提携してサービスを提供しています。

## 1.緊急時にボタンを押す

急な病気や発作、ケガなどが起きた場合に、身に着けたペンダント「マイドクター」のボタンを押すと、電話回線を通じてセコムのコントロールセンターへ通報されます。



マイドクター



コントローラー  
(卓上/壁掛け兼用型)

## 2.コントロールセンターが受信

センターのスタッフが電話で状況を確認し、必要に応じて緊急連絡先への連絡や救急車の要請などを迅速に行います。センターからの電話は受話器を取ることなく通話が可能です。



## 3.スタッフが急行

センターから指示を受けたセコムのスタッフがいつでも駆けつけます。



### 対象者

三鷹市内に住む65歳以上の高齢者や障がいをお持ちの方

### 利用料金

4,300円/月（他に月会費として500円が必要です）

### 利用にあたって

短期間のご利用や一時的なご利用はできません。継続してのご利用になります。

ご自宅にNTTアナログ回線があることが条件です。

ご自宅の鍵2本をお預かりいたします。鍵は封印して責任を持って管理します。

機械設置にあたっては壁に工事が必要になる場合があります。集合住宅の場合は事前許可申請が必要な場合があります。

通報ができる範囲は屋内または庭先までです。ただし、障がい物があるときは通じない場合があります。

お問い合わせ 在宅福祉サービス 電話 0422-43-8804 平日 8時30分～17時15分

# 振り込め詐欺にご用心！

## 被害は増えています！

警察庁の調べによると、昨年1～9月の被害総額は約240億円に上り、前年同期比の約1.4倍になるそうです。そこで、警察庁ではいわゆる振り込め詐欺撲滅月間を設け、ATM（現金自動預払機）への警察官配置など全国規模の“被害根絶作戦”に着手しています。そのようななかでも振り込みを行ってしまう被害が出ています。被害にあわれた方のほとんどが、振り込め詐欺について知っていたが、まさか自分が被害者になると思わなかった…と話しているそうです。

## 自分の身を守るために…

ここでは改めて振り込め詐欺に対する対処法をお伝えしたいと思います。  
電話などがきたら… **まず確認！あわてないで！冷静に！**  
留守番電話の活用も有効かもしれません…常時「留守番電話」にセットしておき、電話がかかってきてもとりあえず「留守番電話」で受けてみることも一つの方法かと思えます。身内の方と「合言葉」を決め、相手が確認できたら受話器を取るようにはいかがでしょうか。

何かお困りのことや不安なことがございましたら、遠慮なく三鷹市やお近くの地域包括支援センター等の相談窓口へご相談ください。

### 地域包括支援センターとは…

地域の高齢者の皆様が住み慣れた地域で、安心してその方らしい生活を送っていくために、心身の健康維持、高齢者福祉、医療等の全般的な相談や適切なサービスの利用への調整を行うよろず相談窓口です。

私たちが責任を持って相談対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。



お問い合わせ はなかいどう 地域包括支援センター 電話 0422-44-7400 平日 8時30分～17時15分

## 転倒予防体操

### つま先立ち

#### 転倒予防体操 その①

住み慣れたご自宅でお過ごしいただくためには、「予防」が大切です！今回から数回に分け、運動器の機能向上プログラムをご紹介します。是非ご参考になさってください。

#### 目的

速く歩けるようになる

#### 対象

ふくらはぎ（下腿三頭筋）



### はなかいどう 転倒骨折予防教室

1月26日 2月23日 3月23日  
(いずれも月曜日)

牟礼コミュニティセンター  
13時30分から15時30分  
※参加費無料

ご参加される場合は動きやすい服装でご来場ください。また、体操の前には「保健栄養相談」にご参加いただき、血圧状態を確認の上、ご参加いただけます。

どなたでも  
気軽に参加できます！  
申込みは必要ありません。

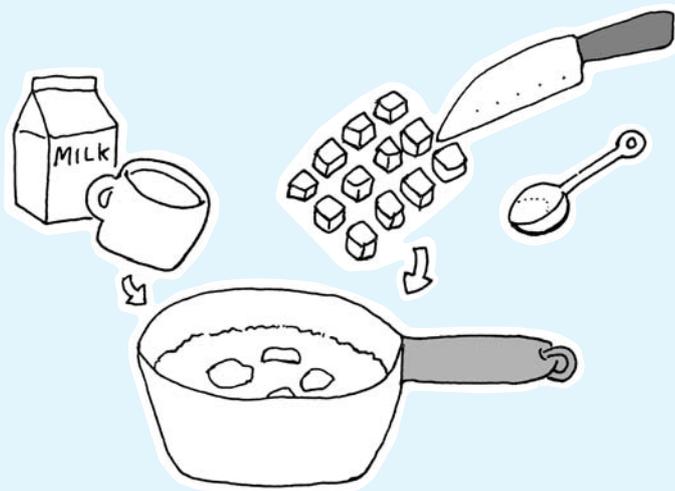
かんたんおいしい  
お料理レシピ

監修 老人保健施設はなかいどう管理栄養士

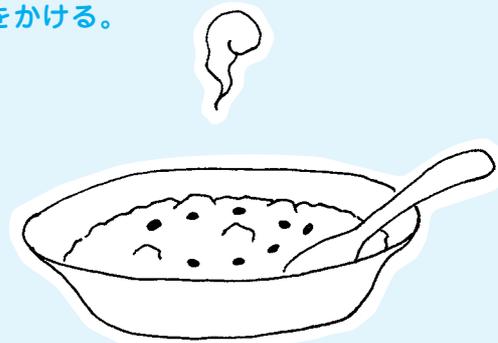
残って硬くなったパンを使って…

# お手軽パンがゆ

材料(1人分) パン(食パン1枚くらい)、  
牛乳(コップ1杯程度)、  
砂糖(適量)



- パンを小さくちぎるか、包丁でさいの目にし、牛乳と一緒に鍋でコトコト煮る。
- 砂糖で甘みを加える。
- お好みでレーズン、シナモン、ココアパウダーなどをかける。



★胃にやさしく、身体が温まるメニューです。

★少量でエネルギーを補給することができ、カルシウム・たんぱく質などの栄養素も摂取できます。

★初めに溶き卵(一個分)を入れると、「パンプディング」の風味になり、よりおいしく召し上がれます。

## 親子で作ってあそぼう！ 小麦粉粘土

### 用意するもの

・ボウル ・小麦粉 ・水 ・サラダ油 ・塩

### 作り方

①ボウルに小麦粉(適量)を入れ、硬さをみながら少しずつ水を入れていきます。



②よくこねて、耳たぶくらいの硬さにします。(塩を入れると腐敗防止になります。)



③仕上げにサラダ油を少量加えるとなめらかになります。



### ☆ワンポイント

・食紅を混ぜると、色付きの粘土になります。

・作った小麦粉粘土はタッパーやチャック付きの袋に入れるか、サランラップに包んで冷蔵庫に保管してください。一週間程度日もちします。

明るく身近な介護が  
モットーです

# ヘルパー ステーション はなかいどう

## 感染症予防 手洗いをしましょう！

きちんと洗っているつもり？の手洗い。皆様、本当にきちんと洗えてますか？今回は、私達ヘルパーが実践している手洗いについてのお話です。

子どもや高齢者が感染すると重症になりやすいO-157等（腸管出血性大腸菌感染症）や、インフルエンザなどの感染症の予防には「正しく手を洗うこと」「うがい」がたいへん効果的です。「うがい」・「手洗い」をしっかり行って感染症を予防しましょう。

軽く洗っただけでは、ウイルスを手に拵げるだけになってしまふ場合もあります。  
しっかりと30秒くらいかけて洗い、感染症を予防しましょう。

「30秒の手洗い」が楽しい習慣になるよう、「しあわせなら手をたたこう」の替え歌をご紹介します。歌詞を覚えてなくても、ハミング♪自分の持ち歌♪など、老若男女、口ずさみながら楽しんで「30秒手洗い」を実践・習慣化し感染症を予防して、元気にこの季節を乗り切ってください。



### 手洗いのうた

～「しあわせなら手をたたこう」の替え歌～

ごはんのまえ 手をあらおう  
あそんだあと 手をあらおう  
トイレのあとにも わすれずに  
ほらみんなで 手をあらおう

せっけんで ブクブクと  
指のあいだ しっかりと  
おみずで ジャージャー流しましょ  
うがいも わすれずに

出典：倉敷市保健所 保健課

## あっぱれ！ いきいき 利用者様



大塚暁子様は、写真サークル「久我山写真友会」入会とともに本格的な写真撮影に取り組み、20年以上の写真歴とプロ顔負けの技術をお持ちでいらっしゃいます。

昨年1月、高尾山で霜柱の写真撮影中に転倒。腰椎骨折の怪我を負われましたが、ヘルパーステーションはなかいどうの訪問介護サービスを利用しながら、再びその手でシャッターを切ることを目指して積極的にリハビリを行っていらっしゃいます。

「写真は実際に見た時・写真を撮る時・作品になった時、と楽しみが数倍になる。自然の風景やその土地の人々との偶然の出会いにいつも感謝しています。作品にも愛情が湧いてきます。」と語る大塚様。リハビリへの努力が実を結び、そろそろ復調の兆し！その瞳には「リベンジ！ザ霜柱☆！」の情熱が輝いています。

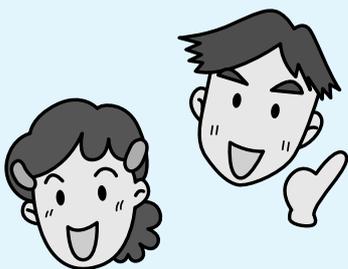
私たちヘルパーは、介護ケアを行うだけでなく、利用者様と日常会話などの関わりを通して、豊かで生きがいのある生活を送っていただけるよう、ホスピタリティマインド（おもてなしの心）でサービスを行っています。

## 在宅福祉サービスの会員さん募集！！

### 協力会員

あなたの空いている時間を在宅高齢者、障がい者等のために役立ててみませんか？

18歳以上の方であればどなたでも可能。単発活動、一週間に1時間だけの活動でも可能です。



内容：掃除・洗濯・買物など日常家事  
通院付き添い・話し相手・草取り等  
※ 活動費（1時間800円または1,000円）  
※ 交通費一部支給あります。

### 賛助会員

事業団の在宅福祉サービスは、みんなが助け合い支えあう「住民参加型」の会員制サービスです。サービスを受ける方も、援助の手を差し伸べる方も地域のみなさんです。

在宅福祉サービス事業の趣旨に賛同して金銭的なご援助をいただける個人の方、法人の方を募集しております。

会費（個人） 3,000円以上／年  
（法人） 5,000円以上／年

お問い合わせ先 在宅福祉サービス 電話 0422-43-8804 平日 8時30分～17時15分

### あたたかい善意

今年度（平成20年11月まで）当事業団または施設あてに290,000円のご寄附と車椅子4台、歩行器4台のご寄贈をいただきました。



あらためてお礼申し上げます。

### 職員交流会を行いました

昨年11月28日に職員交流会を行いました。当日は、普段は交流する機会の少ない、職場の異なる職員が一同に集まり、レクリエーションを行うなど大いに盛り上がりました。これからも職員が心をつにし、地域の皆さまのお役に立てるよう頑張ります！



### 三鷹市社会福祉事業団 施設等一覧

三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう  
☎0422 (44) 7700 ✉info-hanakaido@mitaka.or.jp  
ヘルパーステーションはなかいどう  
☎0422 (43) 8810 ✉info-station@mitaka.or.jp  
在宅福祉サービス  
☎0422 (43) 8804 ✉info-zaifuku@mitaka.or.jp  
はなかいどう指定居宅介護支援事業所  
☎0422 (76) 8815 ✉info-kyotaku@mitaka.or.jp  
はなかいどう地域包括支援センター  
☎0422 (44) 7400 ✉info-houkatu@mitaka.or.jp  
本部事務局  
☎0422 (44) 5211 ✉info@mitaka.or.jp  
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

三鷹市立西野保育園 ☎0422 (39) 7030  
〒181-0016 東京都三鷹市深大寺3-3-10

三鷹市立ちどりこども園 ☎0422 (72) 9220  
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀4-12-26

三鷹市立三鷹駅前保育園 ☎0422 (79) 5441  
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-30-12

三鷹市立母子生活支援施設 三鷹寮