

みたか事業団だより

2009 Summer

社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団

第8号

今号の紙面

- 1～2 おやこひろばってどんな場所？
 3 コラム「熱中症を予防しましょう」
 転倒骨折予防教室「昂の会」のご案内
 4 厨房から皆様のテーブルへ
 ～食事サービス～のご案内

- 5 コラム「いきいき利用者様」
 6 お知らせ
 はなかいどう祭
 三鷹市社会福祉事業団設立10周年
 在宅福祉サービス事業 会員募集

三鷹駅前保育園

おやこひろば

おやこひろばって どんな場所？

0～3歳までの親子が自由に遊べる広場です。お子さんがお気に入りの物を見つけ、楽しめるように様々な玩具や絵本を用意しています。

子育てについての相談にも対応しています。健康面や栄養面についてのご相談には、同じビル2階の三鷹駅前保育園の看護師や栄養士が対応します。

親子がほっとくつろぎ、楽しんだり、出会いや交流を深めていけるような雰囲気づくりを心がけ、運営しています。



場 所 ● 中央通りタウンプラザ3階
 開館時間 ● 火曜日～土曜日
 10:00～16:30
 閉 館 日 ● 日・月・祝日
 利用対象 ● 0～3歳までのお子さんと
 その保護者

お た の し み 会

毎日11時と15時からの30分間（土曜日は除く）、開催しています。職員がパネルシアターやペープサート（紙人形劇）を行ったり、手遊びやわらべうたなどで、親子のふれあいを楽しむ時間を提供しています。楽しいひと時を過ごせるようなプログラムで構成しています。

パネルシアター



身 体 測 定 日

毎月1回、11：30～12：30の1時間、三鷹駅前保育園の看護師が測定を行います。健康相談なども受け付けています。

お や こ

お た の し み 講 座

毎月1回、11：00から30分程度行っています。毎回内容が違い、職員と一緒に手作りおもちゃを作ったり、読み聞かせのボランティアさんに来ていただいたり、わらべうたの講師を招いたり、楽しい時間を過ごしています。

また“看護師さん・栄養士さんに聞いてみよう！”として保育園の看護師・栄養士による健康や食事についての講座も予定しています。

昨年度は秋に、保育園の子ども達と畑でお芋掘りを楽しみました。

わらべうた遊び



利用者さんの声…

*** おやこひろばでお友達ができました！**

*** おたのしみ会で覚えた遊びを、家でも楽しんでいます。**

*** おやこひろば外での活動もあり、いつもと違うことが経験できてよかったです。**



お問い合わせ●三鷹市立三鷹駅前保育園
☎0422（79）5441

夏を元気で快適に過ごすために… 熱中症を予防しましょう

原因となる要因

高齢者

- 体調不良のまま臥床し続ける
- 室内で厚着を続ける
- トイレへ行くのが大変と思い水分をとらない



子ども

- 汗をたくさんかいても水分をとる量が少ない
- 激しい運動を長く続ける
- 体調不良での外出 ● 帽子をかぶらない



これらの原因により

症状

- 意識がぼーっとする ● 体温が上昇する ● めまい、失神、吐気、だるい 等不快になります。

処置

すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしましょう！

- 薄着にする。
- 腋の下、足の付け根を冷やす。
- 部屋を冷やしたり風通しをよくする。
- 水分をとる。汗をかいた時は塩気のある物と一緒にとる。
- 体調が戻らないときは病院へ受診する。

監修：老人保健施設はなかいどう 看護師

日頃から気をつけること

- 外出時は日傘や帽子を着用しましょう（体調不良時は外出は控える）。
- 薄着をしましょう。
- 室内は風通しをよくし、猛暑の時はエアコンで室内を冷やします。
- のどが渇かなくてもこまめに水をとりましょう。ペットボトルに水を入れて冷やしておくと便利です。
- 高齢者の場合、トイレ回数が増えると思って水分をとらない事は危険です。

はなかいどう地域包括支援センターからのお知らせ

転倒予防体操

ひざ曲げ

目的

膝を曲げる力をつける

対象

太ももの裏側
(ハムストリングス)

● 右10回、左10回で1セットとする



- ① 両足を肩幅程度に開く
- ② 椅子や机をつかんで、まっすぐに立つ。



- ③ 膝が90度になるよう、1・2・3・4で曲げ、1・2・3・4で戻す

東京都老人総合研究所資料から抜粋

介護予防教室 昴の会のご案内

日時 ● 平成21年6月から平成22年3月

場所 ● 老人保健施設はなかいどう 会議室

第2、4金曜日 午後2時～3時30分

ただし7/10の分は7/3に行います

健康運動実践指導者による
体操とミニ講話



参加費無料

★ご自由にご参加ください★

第1回目は、体力測定を行いました。

365日！
お届けして
います

厨房から皆様のテーブルへ

当事業団の「在宅福祉サービス」では、三鷹市内の高齢の方、障がいをお持ちの方のご自宅にお食事を配達しています。皆様のお手元に、すぐに食べられる温かいお食事をお届けするため、旬の食材を使い、趣向を凝らして頑張っております。今回はそんな食事サービスについてくわしくご紹介します。



（仕込み・調理）

皆様の健康のため、食品衛生はもちろん、食材の軟らかさ、塩分量にも注意しています。



（盛付・セッティング）

お料理は見た目も大切です。
皆様の食欲をそそるよう、丁寧に盛り付けています。



できあがり！

この日のメニューは
紅鮭の和風ムニエル
南瓜と車麩の炊き合わせ
たらこマヨ和え
ご飯、赤だし、フルーツ です。



（配達車への積み入れ）

こぼさない様に
丁寧に丁寧に・・・



皆様お馴染みのこの車で
配達します。



元気な配達スタッフが皆様の元へお
届けします！
温かいうちにお召し上がりください。

食事サービスは1食あたり760円です。

1年中休みなく昼食・夕食を配達しておりますので、ご希望の方はお問い合わせください。

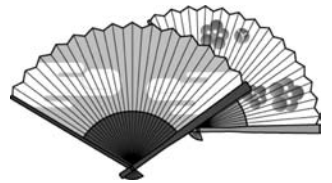
お問い合わせ 在宅福祉サービス 電話連絡先 0422-43-8804（平日8時30分～17時15分）

ヘルパー ステーション はなかいどう

こんにちは！

開業4年目を迎えたヘルパーステーションはなかいどうです。
訪問介護は、介護保険の認定を受けた利用者様のご家庭をヘルパー
が訪問し、ご家族が留守の方や一人暮らしの方が、安心して生活で
けるようお手伝いをする仕事です。明るく身近な介護をモットーに
利用者様の介護サービスに携わっています。

あっぱれ！ いきいき 利用者さま



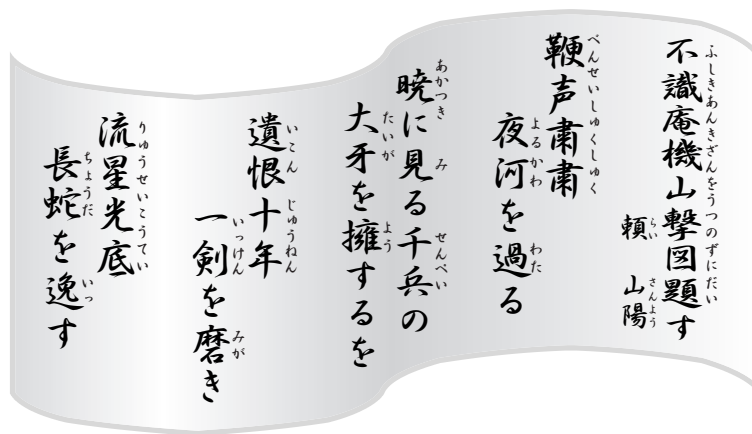
三鷹市 牟礼在住 石塚末治様（86歳）

今回ご紹介する石塚様が詩吟を始めたのは20歳の頃。
吟詠会「耀」に30年余り所属されています。

地域の集いに週一回程度参加し、活動が続けておられます。
お稽古中にお邪魔し、「会詩」をメンバーの皆様の「合吟」で
聞かせていただきました。



得意の歌は「鞭声粛々」。『鞭声粛々～ 夜、河
を過る～』という、武田信玄と上杉謙信の「川中
島の戦い」を読んだこの有名な詠い出しは聞いた
事がある方が多いのではないのでしょうか？



詩吟の音を取る「コンダクター」と、教本



メンバーの皆様。

石塚様をはじめ、皆様お若い！！きっと「お腹
から声を出す」ことをいつもやってられるか
らですね。発表会へ向けて意気揚々と練習され
ている皆様の笑顔が印象的でした。仲間ととも
に過ごすお茶の時間も詩吟と同様愛しみ、楽し
んでられる石塚様です。

利用者様の在宅生活を支えるヘルパーは、介護ケアを行うだけでなく、日常の会話や出来事を通して、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。

はなかいどう祭のご案内

日頃の感謝の気持ちを込め、今年も恒例の「はなかいどう祭」を下記の日程で開催いたします。

多くの方々に楽しい夏のひとときを過ごしていただきますよう、お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

日 時 平成21年7月25日（土）午前9時～午後3時30分頃（予定）

場 所 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう

なるべく公共交通機関等をご利用になり、お車でのご来場はご遠慮ください。

お問い合わせ 老人保健施設はなかいどう 0422-44-7700



祭ボランティア大募集

活動時間

午前8:30分から午後5:00まで

活動内容

模擬店のお手伝い、利用者の誘導、会場準備、後片付けなど

お問合せ

老人保健施設はなかいどう

支援相談員／森 0422-44-7700

ご連絡お待ちしております！

三鷹市社会福祉事業団は、今年で設立10周年を迎えました 法人沿革

当事業団は、平成21年4月1日をもちまして創立10周年を迎えました。

これもひとえに利用者・関係機関及び地域の皆様方の温かなご支援、ご理解に支えられた賜物であり、改めまして深く感謝申し上げます。

10周年という節目を機に、福祉事業を運営する法人として、より一層のサービスの質の向上・地域福祉への貢献を目指す決意でございます。

今までにも増してご支援、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

つきましては、今年度を10周年記念の年度と位置づけ、記念事業等を実施する予定です。

- 平成11年 「社会福祉法人三鷹市社会福祉事業団」を設立
財団法人三鷹市在宅福祉公社の事業を引継ぐ
三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮の受託経営を開始
三鷹市立牟礼在宅介護支援センターの受託経営を開始
三鷹市牟礼老人保健施設の受託経営を開始
- 平成12年 居宅介護支援事業を開始
- 平成17年 訪問介護事業を開始
- 平成18年 三鷹市牟礼老人保健施設の指定管理業務を開始
三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮の指定管理業務を開始
はなかいどう地域包括支援センターの受託経営を開始
(三鷹市立牟礼在宅介護支援センターから移行)
- 平成19年 三鷹市立西野保育園の受託経営を開始
三鷹市立ちどりこども園の受託経営を開始
三鷹市立三鷹駅前保育園の受託経営を開始
- 平成21年 設立10周年

在宅福祉サービス事業 会員募集

当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。

●協力会員●

あなたの空いている時間を在宅高齢者、障害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。単発活動、一週間に1時間だけの活動でも可です。

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●

サービスを受ける方も、援助の手を差し伸べる方も市民のみならずです。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 在宅福祉サービス 電話 0422-43-8804（平日8時30分～17時15分）

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