

2012 WINTER

第13号

事業団 だより

三鷹



みんな笑顔で…(11月 井の頭公園バスハイクにて)

社会福祉法人

三鷹市社会福祉事業団

謹んで新春の ご挨拶を申し上げます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

東日本大震災において、被災された方々には改めてお見舞い申し上げるとともに、復興に尽力されている皆様のご安全を心からお祈り申し上げます。

震災後、事業団では、大震災に備えたマニュアルの改訂、備蓄品の充実に向けた取組み等を行い、改めて災害への対策を見直しました。また、被災地に対しての募金活動や職員のボランティア活動への参加、節電行動計画の実施など、微力ながらも復興への協力を行って参りました。今後も、復興に向けての努力を共にしていきたいと考えています。

昨年、事業団の各事業におきましては、老人保健施設はなかいどう及び母子生活支援施設三鷹寮の効率的で安定的な運営の継続、はなかいどう地域包括支援センターから三鷹市井の頭地域包括支援センターへの名称変更、保育園の待機児童対策によるちどりこども園の3歳児クラスの運用定員の拡大など、おかげさまで順調な運営を行うことができました。

本年も、三鷹市をはじめとした関係機関との連携を一層密にし、地域福祉への貢献に尽力したいと考えております。今後も、事業団へのご理解、ご協力の程をお願い申し上げます。

さて、今年4月からの介護保険制度の改正により、老人保健施設はなかいどうをはじめとする介護保険事業への影響が予測されております。事業団としましては、新たな制度の中で、皆さまのお力添えをいただきながら、地域のニーズに沿ったサービスの提供を行っていく所存です。

経済・財政状況とも、依然として厳しい局面に置かれた国内の状況ですが、オリンピックイヤーとなる今年は、なでしこジャパンをはじめとする、日本人スポーツ選手の海外での活躍などが一層期待される一年でもあります。

お互いに夢と希望を持ち、新しい年が良き一年となるよう共に願う次第です。



社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団

理事長 津端 修

えがおつながる 交流のひと時

三鷹市牟礼
老人保健施設

はなかいどう

&

三鷹市立
ちどりこども園
年長組



10月19日、
ちどりこども園の年長組（5・6歳の子どもたち）
が老人保健施設はなかいどうを訪ねました。

「おじいちゃん、おばあちゃん達に会えるのが楽しみ!」と、期待を膨らませていた子どもたち。

施設利用者の皆様に、たくさん練習した豊年太鼓や、手話を交えた歌を披露しました。

少しドキドキしながらの自己紹介では、一人ひとりが、はっきりと名前を伝えることができました。

利用者の皆様の優しい眼差しを受けながら、一緒に体操をしたり、ジャンケン大会をしたり…世代を超えた交流が生まれ、楽しいひと時となりました。

帰り際には、子どもたちの手を握りながら、涙ぐんで「げんきがでたよ、ありがとう」と声をかけていた利用者の方もいらっしゃいました。

そのような温かい言葉が、子どもたちの心にしっかりと残ったようで、後日、交流の様子を聞いた保護者の方から

「“すごいね”と誉められることがあっても、“げんきがでたよ”と言われることはめったにないので、子どもにとって、いい経験になりました。」との感想をいただきました。



今だから知っておきたい 高齢者の住まい



三鷹市井の頭地域包括支援センター
介護予防教室「昴の会」より

月に2回開かれている「昴の会」では、介護予防を目的とした高齢者向けの体操教室や、生活に関係する情報をお届けする講話などを行っています。

10月は、安心な暮らしの基盤となる「住まい」をテーマに、専門家にお話をいただきました。

● 自宅以外の住まいとして 有料老人ホームを考えるなら

高齢者の自宅以外の住まいとして、まずあげられるのが有料老人ホームです。有料老人ホームには大別して、広い居室と多彩な共用設備を持つ「自立度の高い方を対象にした豪華なタイプ」と要介護者を対象にした「入居者への介護サービスの提供を中心としたタイプ」とがあり、近年の首都圏では後者のタイプの割合が圧倒的に大きくなっているようです。後者のタイプには近年、看護師の24時間常駐や提携医療機関の協力によって医療面のサポートに特化しているものや、共用設備を必要最低限とし、また建築・運営コストが安価になる郊外に開設することで入居費用を低額に抑えたものなどさまざまなホームが生まれています。

● 居心地の良さと安全性

また前者のタイプは高額な入居金を必要とするところが多く、この費用を捻出できない高齢者は今まで、要介護度が重くなるギリギリまで自宅で過ごすしか実質的に選択肢がありませんでした。しかし「住み慣れた居心地の良い自宅」は必ずしも「安全な自宅」ではない場合があります。靴を脱いで家にあがる習慣（＝段差の発生）や、狭い国土と都市部に密集する人口分布によって狭い廊下や急な階段になりがちである点、高温多湿な風土に合わせて風通しの良い（＝密閉度の低い）設計から屋内でも温度差が生じやすく、特に冬場は心臓への負担も懸念される点など、自宅での事故から要介護になってしまう高齢者もいます。



(株)ウィルコミュニケーションズ
ウィルホームコンサルプラザ 雲井 暁 氏

● 注目される「サービス付き高齢者向け住宅」

高専賃（高齢者専用賃貸住宅）・高円賃（高齢者円滑入居賃貸住宅。入居対象を高齢者に限定しない）制度が廃止され、「サービス付き高齢者向け住宅」制度が施行されました。名称と制度の一本化がなされたことで、よりわかりやすくなるはずでしたが、登録の条件である「安否確認と生活相談」の二つのみを提供するところから、介護や食事の提供などのサービスを別料金で提供するところまで、同じ名称でありながらその実態は非常に幅が広く、入居検討の際にはじゅうぶんに確認する必要があります。しかし高額な入居費用が不要で、生活の自由度も高いところの多いサービス付き高齢者向け住宅は、建物の設計や、安否確認などの人的サービスの面からはもちろん、自宅の荷物を整理した上で、「緩やかな共同生活」を送る点からも、自宅と老人ホームの中間に存在する第二の住まいとして大きな選択肢の一つとなり得ます。

（介護予防教室「昴の会」で行った講演を再構成したものです）

介護予防を行って身体の機能の維持に努めることも、現在の家や地域で長く暮らすためには大切なことです。月に2回の昴の会で、楽しみながら介護予防をしませんか。

お知らせ

- 開催日時 毎月第2・4金曜日 午後1時から2時30分
- 場 所 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう会議室
- 対 象 概ね65歳以上で、集団活動が出来る方
- 費 用 無 料

※自由参加です。申し込みは不要です。
※動きやすい服装でお越しください。



いきいき 利用者さま



三鷹市内にご在住の天沼登美子さま。

文筆家として活躍されており、著書も数冊出され、ご長男との共同執筆による著書もお出しになっています。

ご自身の介護保険利用をきっかけに、前向きな気持ちを強くされ、ますます活動の幅を広げられました。

そのお姿は、まさに“いきいき”。いくつになられてもチャレンジする精神、こちらも背筋がピンと伸びるようです！ご本人にお元気の秘けつを語っていただきました。



人生 いくつになっても挑戦

ほんの少しの段差で転倒し、左手の複雑骨折をしました。治療には随分と月日を要しました。おそまき^{なが}乍ら、初めて私は自身の老いを感じました。これを機に「禍を福に転じよう」私は前向きに生きる決心をしました。

指のリハビリの為にピアノを習い始めました。ピアノは生活の中で私の憩いとなりました。

勧められて、地域貢献活動をしている団体に入会しました。微力でも積極的にお手伝いしてゆくつもりです。

現在は月に一度、我が家で「エッセイ教室」を開いています。熱心な人々の多岐に亘るエッセイに、勉強させられる事の多い会になりました。こんな活動のできるのも、介護関係の方々の協力あつての事、感謝しております。



●エッセイ教室での生徒さんとの一コマ。



● 冬のレシピ：さつま芋白玉

さつま芋には、糖質、蛋白質、ミネラル、ビタミン、食物繊維等が多く含まれています。また、おやつ・食事を問わずたくさんの調理法があります。今回は、保育園の子どもたちが大好きなおやつ^のの作り方をご紹介します。やさしい食感が楽しめる一品です。

たのしく調理し、おいしくいただき、優れた栄養をとりましょう。

(監修 三鷹駅前保育園 栄養士)

● 材料 (約 30 個分)

- ・ さつま芋 150g
- ・ 白玉粉 150g
- ・ 水 100～150ml くらい
- ・ 黒蜜 お好みで
- ・ きな粉 お好みで

● 作り方

- ① さつま芋は皮をむき適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹でるか、レンジで加熱します。
- ② ①のさつま芋をつぶします。(フォークやマッシャー、ミキサーで)
- ③ ②に白玉粉を加えて、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるように練ります。(様子を見ながら水を加えるようにしてください)
- ④ ③を丸めて、沸騰したお湯で茹でます。団子が浮いてきたらさらに1～2分ほど茹でます。
- ⑤ 茹で上がった団子は冷水で2分冷やし、水気をよく切り、お好みできな粉や黒蜜をかけて出来上がり。

保育園に 遊びにきませんか



【西野保育園】……………

対象者…就学前のお子さんと保護者

かめのこひろば「お正月遊び」

- 1月19日(木) 10:00～11:00

※内容は変更になることがあります。

【ちどりこども園】……………

対象者…就学前のお子さんと保護者

リズムあそび

1月18日(水) 10:00～11:30

エプロンシアター

2月15日(水) 10:00～11:30

パネルシアター

3月7日(水) 10:00～11:30



【三鷹駅前保育園】……………

誕生会

対象者…1～3月に1～3歳の誕生日を迎えるお子さんと保護者
1月11日(水)、2月3日(金)、3月2日(金)
9:40～20分程度

離乳食講座

対象者…これから離乳食を始める、
または離乳食を始めているお子さんと保護者
1月10日(火) 11:00～

わらべうた講座

対象者…1、2歳のお子さんと保護者
2月1日(水) 11:00～

ベビーヨガ講座

対象者…すり這い～ハイハイ、つかまり立ちのお子さんと保護者
2月24日(金) 11:00～



※日程は変更になることがあります。
※参加希望者は事前に三鷹駅前保育園にご連絡ください。

あたたかい 善意

今年度(平成23年11月まで)

当事業団及び施設あてに、寄附金93,000円並びに車椅子12台、
歩行器5台(124万円相当)のご寄附をいただきました。

あらためてお礼申し上げます。

社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団 経営理念



人びとが健やかに安心して暮らせるよう、公正かつ思いやりのある
サービスを提供することにより、地域における信頼を創造します

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
TEL:0422(44)7700 ☐ info-hanakaido@mitaka.or.jp
- ヘルパーステーションはなかいどう
TEL:0422(43)8810 ☐ info-station@mitaka.or.jp
- 在宅福祉サービス
TEL: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
TEL:0422(76)8815 ☐ info-kyotaku@mitaka.or.jp
- 三鷹市井の頭地域包括支援センター
TEL:0422(44)7400 ☐ info-houkatu@mitaka.or.jp
- 本部事務局
TEL:0422(44)5211 ☐ info@mitaka.or.jp
〒181-0002東京都三鷹市牟礼6-12-30
- 井の頭地域福祉支援センター／TEL:0422(24)7335
〒181-0001 東京都三鷹市井の頭2-32-30
(井の頭コミュニティセンター新館1階内)
- 三鷹市立西野保育園／TEL: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／TEL: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／TEL: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

ホームページ <http://www.mitaka.or.jp/>