

2019

第28号

# みたか 事業団 だより



社会福祉法人

三鷹市社会福祉事業団

介護予防教室「セキレイ」(地域包括支援センター)

## 理事長挨拶

### 地域福祉の広がりを市民のみなさんとともに

本年6月、三鷹市社会福祉事業団の理事長に就任いたしました大石田です。  
福祉施設の運営、在宅福祉事業の実施、地域包括支援センターの受託など三鷹市と一体となって引き続き福祉サービスの充実に努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、市はコミュニティを大切に、市民活動を行政と協働のパートナーとして位置づけ、歩んでまいりました。住民協議会、地域ケアネットワークは全国のさきがけの仕組みで、市民の皆さんと「人が人を支える地域づくり」を進めることが、これからの地域社会の大きなテーマと考えています。

今後、地域で市、事業者、市民をつなぐ役割を事業団がどう積み上げていけるかが大きな課題ですし、市民の皆さんの暮らしの中で、人としての尊厳をどう守っていけるかが問われる時代です。高齢者も、子育てに頑張る母親も、課題をもって生きる障がい者も、公的サービスだけでなく市民同士の支えあい、お互いを気遣う気持ちを持って暮らしていれば、幸せな時間を過ごすことができると思います。「孤独こそ最高の老後」という本がありますが、逆説ですね。



理事長 大石田 久宗

## 通所リハビリテーションの活動

はなかいどうでは、理学療法士の個別リハビリに加え、  
体操やレクリエーション活動も工夫しながら、生活動作の安定、  
楽しみのある生活に繋がるよう取り組んでいます。



飲み込む力を高める  
嚥下体操を  
全体体操で行います。



「大正琴の会」では、  
初心者でも楽しく  
童謡や唱歌を奏でていきます。



看護師が  
バイタルチェックや  
体調確認を行い、  
安心してリハビリが  
できるよう努めています。



おやつ作り  
「はなかいどうの台所」では、  
たんぱく質を手軽に摂れる、  
豆乳パンケーキを作りました。

# 在宅福祉サービスの「食事サービス」をご存知ですか？

## 利用方法

### ◆利用できる方

三鷹市内にお住まいの、おおむね65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方などです。

### ◆利用できる日

年中無休、昼・夕 ※昼だけ、夜だけ、1食からでもご利用できます。

### ◆利用料金

1食/760円、会費/月300円（一世帯）をいただきます。

### ◆申込

担当者がご自宅を訪問し、説明、申込手続きを行います。

その後の注文、変更、キャンセルは前日16時までに電話で受け付けます。

### ◆お届け

食器を保温BOXに入れてお届けします。使い捨て容器のようにゴミがでません。

また個々の食器をとりはずし電子レンジで温めて使用できます。

### ◆その他

生活相談サービスがついています。介護保険や生活の困りごとなど、なんでもご相談下さい。



## 配達スタッフ

### ●配達方法

安否確認を兼ねているため、手渡しが原則です。

### ●配達時間

(昼食)11時～12時30分/(夕食)16時～18時30分

配達時間の指定は出来ません。

### ●配達場所

お食事はご自宅の希望の場所まで配達可能です。

### ●安否確認

お届け時の異変や発見は、あらかじめ登録いただいた緊急連絡先へお知らせします。



## 厨房スタッフ

### このような食事作りを心がけています!!

★出汁は手作り、防腐剤等を使用していません。

★魚はすべて骨ぬきを使用し、食材の軟らかさにも配慮しています。

★食品衛生はもちろん、塩分、カロリー、タンパク質のバランスを考えたフレイル予防に気を付けています。

★お味噌汁はカルシウムアップ、認知症予防のために煮干粉を入れています。

★旬の食材を使い、趣向を凝らし、目でも楽しめる献立を考えています。



事業団の食事サービスは、食事を届けるだけでなく、ご利用者の安否確認も行います。

水分補給の声かけ、転倒、体調不良、生活環境の見守りを行い、  
緊急時のご家族、関係機関と連携をとりサポートをしています。

## 保育園・こども園

### 三鷹西野保育園 すいかわり

7月、三鷹西野保育園では4、5歳の子どもたちがすいかわりをしました。

2クラスが合同となって3グループにわかれ、木の棒を持ってそれぞれのスイカをめがけます。帽子を前後逆にして目隠しをすると、先生たちから「あと少し前に!」「そこでストップ!」とヒントをもらいながら一歩ずつ進みます。仲間たちからの「がんばれ〜!」という声援を背中中で受けながら慎重にふりおろす子、大胆に「エイッ」とする子、割り方にもいろいろな姿が見られました。みんなの力が合わさって見事にパカッと割れると大喜び。「すげー!」と感動の声も聞こえました。

すいかわりが終わった後は、調理室で用意してもらった冷たいスイカを皆で園庭で食べました。すいかわりの後に食べるスイカは格別で「甘くて美味しい〜!」「みてみて!種があったよ!」と笑顔いっぱいの子どもたち。これからも友だちと一緒にイベントを楽しみ、季節を感じていってほしいと思っています。



### 三鷹ちどりこども園 ちどりの夏の風物詩

園の築山の奥にひっそりとたたずむ樹…。「シマトネリコ」というモクセイ科・トネリコ属の常緑樹があります。このシマトネリコ、カブトムシが大好きな樹でもあります。

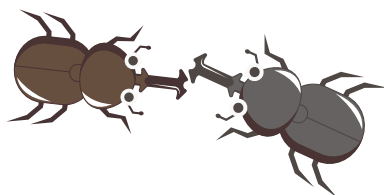
クヌギやコナラみたいに硬い樹皮ではないため、カブトムシでも自力でガジガジとかじれるからなのか、はたまたカブトムシが好きなフェロモンがでているのかな…など諸説ある樹です。

さらに、ちどりこども園は隣が畑で環境がいいのか、虫たちの口コミで評判が高いのか、夏になるとカブトムシが沢山シマトネリコの樹液を求めてやってくるのです。多いときはその数なんと20匹以上!!そして園庭のシマトネリコの周辺はカブトムシのおいに満ちています。「あ…カブトムシくさい…」とわかるほどです。

そして、そこらへんをブンブン大きな音を立てて羽ばたいているカブトムシを見ていると、だんだんありがたみもなくなってくるほどです…。大人がそんなことを思う一方、子どもたちは大興奮!

「あ!カブトムシ!」「あ!ここにも!」など虫好きな子どもたちから喜びの声が聞こえています。東京に住んでいて、野生のカブトムシに触れる機会があるのは貴重なことだとおもうので、ありがたいです。

もう、シーズンは終わってしまいましたが、また来年あらたにカブトムシがきてくれることを心待ちにしています。



## 保育園・こども園

### 三鷹駅前保育園 お散歩たのしいな

夏の間は元気いっぱい湯遊びや水遊び、プールを楽しんだ子ども達。暑い夏が過ぎ去ってからは日課の「お散歩」に出かけています。

三鷹駅前保育園の子ども達は「お散歩」が大好きです。バギーやサークル車に乗って、周辺に散歩に行き、風を感じたり、移り行く風景を見たり、お友だちと手をつないで他園の園庭や公園に遊びに行ったりしています。「お散歩に行こうか!」の声かけにすぐさま反応して、2歳児クラスの子ども達は「今日はどこ行くのー?」や「〇〇してあそぶの!」と職員に話したり、帽子をかぶって靴下や靴を履いたり、テキパキとお散歩の準備をしています。また、1歳児クラスの子ども達はドアの前で「まだかな、まだかなー」とわくわくして待っていたり、0歳児クラスの子ども達は嬉しそうに「早く連れて行ってー」というように職員に手を伸ばしています。お散歩を楽しみにしている気持ちが子ども達の姿から伝わり、私たち職員も「今日は何して遊ぼうか」や「こんなことやってみようか」と子ども達のやってみたい気持ちを受け止めながら楽しんでもらえるように活動を考えています。



散歩先では「まてまてー」と走ったり、「みーつけた!」とかくれんぼのようにお友だちや職員を探したり、「アリさんいた」「みかんあったねー」などとお話したり、指をさして教えてくれたりと自然のものにも興味津々の子ども達です。子ども達の見ている世界も少しずつ広がってきて、子ども達ならではの発見や気づきを表情豊かに教えてくれています。探索活動だけでなく、散歩先で全身を使い、思いきり体を動かすことはもちろん、他園の園庭に遊びに行った時には砂場遊びもじっくり楽しんでいきます。園庭のない保育園ですが、毎日散歩に出かけることで室内では味わえないたくさんの経験や体験ができるようにこれからも子ども達の成長に寄り添って保育していきたいと思えます。

### 三鷹南浦西保育園 アゲハチョウになったよ!

南浦西保育園の年長組ではカブトムシやアゲハチョウの幼虫の飼育をしています。実はこのカブトムシはここ数年、土の中の卵から育てた幼虫が成虫になり、その成虫がまた卵を産み、幼虫が生まれ・・・と歴代の年長クラスの子どもたちから次の年の年長へと引き継がれてきたものです。年長になるとカブトムシのお世話が始まり、毎日のように虫かごを観察してきました。今年は梅雨が長く、なかなか夏らしい日がきませんでした。カブトムシの誕生と共に夏の訪れを感じることができました。

また、5月頃からはアゲハチョウの幼虫も育てることになりました。初めは幼虫の糞の処理を「汚い」と嫌がる子もいました。「なんで糞をするのか?」や「どんな物を食べて糞になるのか?」について担任から話すと、「綺麗にしないと!」と率先して世話をする子どもの姿も見られるようになりました。幼虫から5齢幼虫(芋虫)になると愛着も増し、「ぴっちゃん」「はらじろう」「きいこ」などの名前をつけて可愛がっていました。テラスで世話をしていると、他クラスの子もも駆け寄ってきます。乳児クラスも初めは大きな芋虫に驚いていましたが、「はらぺこあおむしと同じだね」「目がついてるよ」と乳児なりの発見があったようです。芋虫が徐々に動かなくなりサナギとなってしばらく経った7月のある日、いよいよアゲハチョウになりました。クラス皆で喜ぶ一方で、狭い虫かごに入れておくのか、逃がすのか・・・年長だからこそ様々な意見や気持ちをクラスで話し合った結果、自然へと逃がすことになりました。大事に育てたアゲハチョウのことを忘れないようにと皆で絵を描き、離す際には「カラスに食べられないようにね」と声を掛け、みんな育てたアゲハチョウを見送りました。

虫を育てる中で子どもたちは飼育する大変さを感じながらも命の大切さを感じ、とてもいい経験になったと思います。また虫を通して異年齢の交流のきっかけにもなりました。



## 保育園・こども園

### 三鷹赤とんぼ保育園 健康指導

今年も気温が高く、とても暑い夏でした。赤とんぼ保育園では、子ども達に自分の健康や体調への意識が向くように、健康教育を行っています。

今回の健康教育は夏に注意が必要な「熱中症予防」でした。熱中症にならないためにはどうしたらいいのか、熱中症になったらどうなるのかを保健担当の職員から紙芝居とイラストを使って、子ども達に分かりやすく伝えました。

紙芝居では女の子が綺麗な石を持っているところからストーリーが始まりました。石を持っている女の子の周りにお友だちが集まってきます。すると女の子は石を土に埋めてしまいました。みんなで暑い中、一生懸命石を掘って探していましたがなかなか見つかりません。お友だちは「もう暑いから帰ろう。」と言って帰ってしまいましたが、女の子は探し続け熱中症に…。それを見た子ども達は「お水飲まないといけないよね。」「(女の子は)大丈夫かな?」と心配する声があがっていました。

イラストで、暑い日差しの中にそのまま外で遊んでしまうとどうなるのかを学んだ子ども達。強い日差しの中でそのまま外で遊んでしまうと、頭がクラクラしたり気持ちが悪くなってしまいます。「外に出る時は帽子を被ったり、日陰で過ごす」また、「水分補給をこまめに行う」などの話を聞いた子ども達は「お水いっぱい飲むよ!」「帽子もかぶらないとダメだね。」「日陰ってどこにあるのかな?」「日陰をお外で探してみよう!」と意識が芽生えていました。

今後も「感染症」「うがいのしかた」など季節や子ども達の発達に合わせて、健康教育を通し、学びにつなげていきます。



### 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

#### 高齢者福祉部

- 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
- 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
- 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
- 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  
〒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 ☑ info-inokashira@mitaka.or.jp  
〒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)

#### 児童福祉部

- 児童支援室/TEL:0422(24)8881  
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30
- 三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮
- 三鷹西野保育園/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
- 三鷹南浦西保育園/TEL:0422(40)7551  
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀7-2-1
- 三鷹赤とんぼ保育園/TEL:0422(40)0600  
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼3-9-3

#### 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

ホームページ <http://www.mitaka.or.jp/>