

みたか事業団だより

2010 Winter

社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団

第9号

今号の紙面

年頭のごあいさつ	1	“楽しいこと” いっぱい! わくわく保育園	4・5
私たち協力会員が応援します!	2	かんたん・おいしいお料理レシピ	5
コラム「いきいき利用者様」	2	お知らせ	6
ますます元気! 介護予防教室「昴の会」	3		



ドッグセラピー

老人保健施設 「はなかいどう」

忘年会



平成22年も、よろしくお願ひいたします。

年頭のごあいさつ



理事長 津端 修

旧年中はご厚情を賜り誠にありがとうございました。昨年は、日本の政治に政権交代という大きな変革があり、社会保障・医療制度を取り巻く環境も大きく変わろうとしていますが、制度改正等の動向に注視しながら、時代に沿った形の法人経営を目指していく所存であります。

老人保健施設をはじめとした介護保険事業では、利用者の増加にともない安定的な経営を行なうことができました。受託する3つの保育園についても、今年は4年目を迎えようとしています。引続き地域の子育て支援の拠

点となることを目指し、地域に根ざした運営を行なっていきます。また、今年は母子生活支援施設の建て替えにともなう新施設への移転が予定されておりますが、入居者の皆さんが円滑に移転できるよう、また新しい住環境の中で安全な生活ができるよう努めてまいります。

ご利用者をはじめ、ご家族、地域の皆様の一層のご支援とご協力を賜り、着実に安定的な経営が出来るよう職員一同尽力してまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

私たち協力会員が応援します！

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が住み慣れたご自宅で安心して生活できるように、お手伝いをしています。

そこで活躍いただいているのが協力会員の皆さんです。今回は協力会員の方々にスポットを当ててご紹介します！

協力会員の皆さんによる活動の数々

協力会員の方々は、高齢の方、障がいをお持ちの方のご自宅で直接ボランティアとして有償でお手伝い(活動)いただいています。活動には色々な種類があります！



(お掃除)



(買い物)



(通院付き添い)



(草取り)

協力会員交流会の様子

年4回の協力会員交流会も実施しています。勉強会や講習会、外出行事など色々企画しています。皆さんで福祉について語り合ったり、演奏会をしたり、楽しく活動しています！



(認知症の勉強会)



(車いす講習会)



(国際福祉機器展へ外出)

現在、三鷹市内に約90名の協力会員さんがいます。空いている時間を地域のため、福祉のために役立ててください！新規協力会員さん大募集です！

在宅福祉サービス

申込連絡先 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

あっぱれ！
いきいき
利用者様



及川和子様

ご両親が俳句をたしなまれていた影響で、幼い頃から俳句を詠まれていた及川和子様。今回は幼い頃の思い出を俳句にいただきました。

「引き潮に あまたの命 秋澄めり」

昭和初期の頃、千葉の船橋に住みました。5～6歳だったと記憶しています。その頃、祖母・母と連れだって谷津遊園によく出かけました。東京湾の上に広がる空はとてもきれいだったと記憶しています。そんな昔を思い出しながら一句詠んでみました。皆なつかしい思い出となりました。

谷津遊園は今ではもうなくなってしまいましたが、及川様には今でも楽しい思い出として残っているそうです。

ますます元気！介護予防教室「昴の会」

●昴の会って？

介護予防教室として、健康運動実践指導者による体操や、ミニ講話などを行なっています。

●申込や費用はかかるの？

事前の申込や、費用などは必要ありません。いつでもお気軽にお越しください。

●体操は難しいの？

マットやボールを使ったレクリエーションのような体操です。初めての方でも出来る内容となっています。ゆっくりした体操が多いですが、終わると汗をかく方もいらっしゃいます。体操の途中には休憩も入りますので、ご安心ください。

●何か持ち物はいる？

運動をしますので、飲み物をご持参ください。また動きやすい服装と靴でいらしてください。

●どんな人が参加しているの？

年齢は、現在65歳から83歳までの方が参加しており、男性の参加者もいらっしゃいます。年齢や性別、また三鷹市内であればお住まいの場所も問いません。

●受講者の声

◆家にいるとテレビばかり見てしまい、身体が丸まってきてしまったので、なにか体操をしたいと思い参加しています。また外に足を運ぶ良い機会になっています。(81歳 男性)

◆みんなで「イチ・ニ・サン・シ!」と声を合わせて出しながら、快適に体操をしています。1人で体操をしていると、辛いときには途中で止めてしまいますが、みんなでやっている最後まで出来ます。(78歳 女性)

◆6月から毎回参加しています。家では体操はしていませんが、月に2回は意識してこの体操に来て身体を動かしています。時間があるときに、スケジュールが組めるので、気軽に来ています。(73歳 女性)

◆毎回親子で参加しています。体操はこちらで行なうのですが、月に2回、自宅から施設まで30分くらいかけて歩いてくることで、定期的に外に出て身体を動かす良いきっかけになっています。(77歳 男性)

思い立ったらいつでも参加できますので、お気軽にお越しください！寒い季節になり、家に閉じこもりがちですが、一歩外に出て、体操で汗を流しましょう。



介護予防教室 すばる 昴の会のご案内

健康運動実践指導者による
体操とミニ講話

日時●第2、4金曜日 午後2時～3時30分

参加費無料

場所●老人保健施設はなかいどう 会議室

★ご自由にご参加ください★

はなかいどう地域包括支援センター

連絡先 0422-44-7400 (平日8時30分～17時15分)

“楽しいこと”いっぱい！

西野保育園

秋の運動会

10月10日(土)、西野保育園の運動会が行なわれました。青空の下での運動会を心待ちにしていたのですが、途中、残念ながら雨が降る一幕もありました。それでも、皆の気持ちが一つとなり、雨も吹き飛ばし、無事に終えることができました。

園庭には、全園児の旗が飾られ、華やかに風になびき、皆のことを応援しているかのようでした。今年のテーマは『虹』!オープニングは、「どんな色が好き!」をアレンジし、年長組つくしんぼによる手作り楽器の音楽隊の演奏と、カラーシフォンのトンネルをくぐって、各クラスが入場しました。子ども達の大好きな「げんききき体操」を踊り、益々気持ちが盛り上がっていきました。競技は、各クラス工夫をこらし、保護者の方からも沢山の拍手と応援を頂きました。3・4・5歳児による「バルーンであそぼう」は、大きな大きなバルーンで、波・山・ロケ

ット・メリーゴーランドなどを表現しました。4・5歳児による「よさこいソーラン」は、カラフルに装飾された鳴子を手に、“どっこいしょ〜!どっこいしょ〜”の掛け声と共に、力強さが感じられました。そして、保育園生活最後の5歳児による「リレー」は、どの子ども自分の力を出しきり精一杯走っていました。

皆で協力して作り上げた運動会は、大成功でした!



よさこいソーラン それぞれどっこいしょ!

三鷹駅前保育園

お芋ほり

10月23日、天気にも恵まれ快晴の中、三鷹駅前保育園ではお芋ほりを行いました。

何日も前から指折り楽しみにしていた子どもたち。当日は子どもたちと職員、お父さんやお母さんの参加もありみんなで一緒に楽しい時間を過ごすことができました。最初は土の感触に慣れないためか見ているだけの子どもいました。おそろおそろ人差し指だけでチョンチョンと掘ってみたり、土の中にある虫に驚いたり、おいものつるを引っ張ってもなかなか抜けず尻もちをついたり…色々な経験をしていました。だんだん慣れてくると両手でほり、おいもが出てくるたびに大喜びをしている姿もたくさん見られました。いつの間にか顔も手も靴の中までも土まみれになりながら大人も子どもも夢中になっていました。

土をほってお芋がでてくる楽しさを感じたり、土の匂いや感触を味わったりと楽しく過ごすことができたように思います。そしてこのような経験ができたことに感謝しています。汗をながしてお芋をほった後の楽しみは…やっぱり食欲の秋ですから食べること!ほったお芋は焼き芋としてみんなで頂きました。自分たちでほったお芋の味は格別でした!!



「うんとこしょ!どっこいしょ!」
大きいおいもがでてくるといいな♪

わくわく保育園

ちどりこども園

お芋ほり・芋煮会

10月28日、子ども達全員で、ちどりこども園の隣にある金子さんの畑にお芋ほりに行ってきました。くま組(5歳児クラス)・きりん組(4歳児クラス)はひと株ずつ掘りました。ぱんだ組(3歳児クラス)・うさぎ組(2歳児クラス)・こあら組(1歳児クラス)も、お芋を掘る様子を見に行ったり、土に触れてみたりしました。行く前からやる気まんまんの子供達、大きいお芋が顔を出すと、みんな必死で掘り進めていました。なかなか出てこないお芋に悪戦苦闘したり、『ほら!みて!』と掘ったお芋を嬉しそうに見せてくれました。

掘ったお芋は、11月6日の芋煮会でみんなで食べました。きりん組がシメジ・こんにゃく・豆腐・油揚げをちぎりました。コンニャクが固くてなかなかちぎれず困りながらも、「これじゃ小さすぎるかな?」「これは大きすぎて喉に詰まっちゃう」と子ども達も工夫しながらちぎっていました。

くま組はニンジン・大根・お芋の皮をむき、包丁を使って切りました。「自分でできるよ。」「もっとやりたーい!」とやる気満々。大きさを揃えてとても上手に切ることができました。

子ども達が切った具材を使って、園庭にかまどを作り芋煮汁を作りました。火をおこす所から、お味噌を入れて完成するまでの様子も興味津々で見っていました。出来上がった芋煮汁を園庭で食べました。外で食べる気持ちよさと、自分達が作った芋煮汁という事で、たくさんお代わりして食べていました。



もっと切りたい!自分でできるよ!

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栄養士



◆ワンポイント

- ・おせち料理を食べ過ぎて疲れた胃にもやさしいお料理です。
- ・柚子・三つ葉には、風邪の予防に大切な、ビタミンが多く含まれています。

おせち料理が残ったら・・・

お煮しめうどん

◆材料1人分

お煮しめ……里芋・人参・椎茸など
ゆでうどん……………1玉
めんつゆ(三倍濃縮タイプ) ……10cc
だし汁……………45cc
水……………60cc
柚子……………一片
三つ葉……………少々
(塩分2.8g カロリー312kcal)



◆作り方

- ①おせち料理のお煮しめの残りを、食べやすい大きさに切ります。
- ②お煮しめに味が付いているので、つゆを薄めに作り、うどんを煮ます。
- ③②に、煮しめを入れて温めます。お好みで、片栗粉でトロミをつけても美味しくいただけます。
- ④柚子、三つ葉があったら、添えるとより美味しく召し上がれます。

緊急通報サービス、食事サービスのご案内

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

・緊急通報サービス

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、障害物があるときは通じない場合があります。

・食事サービス

利用料金

760円/食（他に月会費として500円が必要です）

利用にあたって

- 1年中休みなく昼食・夕食を配達しております。
- すぐに食べられる温かいお食事を自宅までお届けします。
- 安否確認も兼ねた配食となります。

・問い合わせ先は共通で

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

ご寄附ありがとうございました。今年度（平成21年11月まで）当事業団または施設あてに134,000円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。

優良防火対象物の認定を受けました

群馬県で高齢者施設の火災により10名の犠牲者が出るなど高齢者施設の防火対策の一層の充実が求められているなか、老人保健施設を含む建物については、東京消防庁三鷹消防署長より優良防火対象物の認定を受けました（平成21年9月25日付）。優良防火対象物の認定は、防火安全対策に対する自主的意欲的な取り組み等が評価された建物に認定交付されるものです。三鷹市内では、認定日現在12箇所認定されていますが、当施設では平成19年に続き2度目の認定となりました。

HPリニューアルのお知らせ

8月より、事業団ホームページをリニューアルいたしました。是非ご覧ください。



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
☎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

ホームページ：<http://www.mitaka.or.jp>