

ひろがれ

2015
第 29 号

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】



特集

「食」を通して

みんなが参加し

みんなで育む

地域づくり

UR桜堤団地自治会とともに
コミュニティ食堂をオープン

まちの人に聞きました。「福祉って何？」

音楽療法の会 武蔵野

藤本禮子さん

ワンポイントアドバイス

緑黄色野菜の季節です！

食を通して地域をつながる
さくらんぼはん

カフェで使える
クーポン付き
→5ページ



特集

「食」を通してみんなが参加し、 みんなで育む地域づくり

～UR桜堤団地自治会とともに「コミュニティ食堂をオープン」～

高齢化が進む団地の課題を共有したい

UR（旧公団）桜堤団地には、約950世帯が暮らしています。高齢化率は約32%で、市全体の21%に対して高齢化が進んでいます。団地自治会（以下、自治会）が行った「団地で暮らす高齢者の課題に関する懇談会」（平成24年・25年実施）では、名簿での高齢者の人数や生活実態の把握の限界、ゴミの分別やゴミ出しが困難とな



来ていただいた方々をお迎えするところです

る問題、隣近所から孤立している世帯などの団地の課題が見えてきました。

桜堤ケアハウスは、団地で暮らす高齢者の生活課題を共有したいと、まずは自治会役員の方々と相談して、自治会事務所内に高齢者向け配食（昼食弁当）の配達ステーションを設け、団地住民の中から配達してくれるボランティアを募集することで、日常的に自治会の役員や事務員、ボランティアの方々と顔なじみの関係を作りました。

さらに、平成25年度には、団地で暮らす高齢者の生活実態を把握するために、自治会と共同で全世帯に「『食』と『生活』に関するアンケート調査」を実施しました。

集計結果からは、65歳以上の世帯の約半数が80歳代以上で、そのうち独居、または老齢夫婦のみの世帯が約9割であることがわかりました。また、食事を毎食一人で食べている方は半数以上、外食やスーパーで惣菜を購入をし

地域の課題を地域の方々とともに発見し、支えていく取り組み。

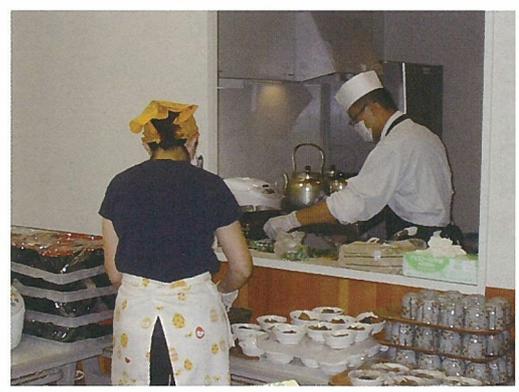
～団地内に笑顔で集える場所をめざして～

ている方は週に一度が一番多く、会食型食事サービスがあれば利用したいと考えている人は過半数いました。食事サービスに期待することとしては、「会話を楽しむ・顔見知りができる・スタッフに相談できる・外で気軽に食べられる」といった回答が挙げられました。

その他、日常生活での困りごと、心配事としては、「電気製品の操作・修理、外出時の移動、通院、掃除、洗濯、買い物、料理、急病時や災害時の対応」などがみられました。このことから食を通じた住民同士のコミュニケーションの場の確保が重要ではないかと考えました。

高齢者の見守り、居場所づくりとしての新たなサロン活動

もともと自治会が取り組んでいるサロン活動には、居住者間の親睦を深める「居酒屋さくら」や、高齢者の居場所



味よく調理し、彩りよく盛り付けています

所づくりを意識した「ふれあい喫茶」サロン活動が、ありますが、住民の高齢化や、自治会活動に関心を持つ住民の減少などにより、活動の担い手不足や固定化が進み、役員の負担が年々大きくなっています。

そこで、前述のアンケート調査結果を踏まえて、平成26年4月に自治会役員と桜堤ケアハウスとで話し合いを持ちました。高齢者の見守り、居場所づく



いつも笑顔で
お迎えています



ボランティアスタッフの方々です

くりを目指した新たなサロン活動としての「コミュニティ食堂」の事業化について、東京都が行っている「地域の底力再生事業助成」が活用できるか、また、事業の主体はあくまでも自治会（地域住民）でありながらも、役員の方々に大きな負担が生じることがないように、桜堤ケアハウスは生活と福祉の相談、調理などの後方支援にあたることなどを協議し、確認しました。

そして、平成26年9月の開店をめざし、フロアを切り盛りするボランティアアスタッフを団地住民より募集し、利用希望者への試食会を行うなど、何度



炊きたてご飯と温かいおかずと汁物をお出ししています



お食事の風景です。いつも笑顔であふれています

も調整を重ね、団地の中央集会所を会場にして、毎週火曜日の正午から午後2時に開店することになりました。名称は、試食会にいらした方々からのご提案により「よりあい食堂かよつ」としました。「かよつ」は開店日の「火曜」と「通う」を掛けています。料理だけでなく、盛り付ける際の器

「よりあい食堂かよつ」で 顔なじみの関係を深める

にもこだわりました。出前や仕出しで使われる使い捨ての弁当容器ではなく、自然な家庭の団欒の温かさを味わっていただければとの思いから、せともの食器を中心に選びました。

●住民が主体で、私たちは黒子役

「よりあい食堂かよつ」オープンまでのPRや住民の意向確認は、自治会が編集・発行する自治会ニュースで行い、東京都の助成金の申請作業といった事務的な窓口も自治会が行いました。

お客様をお迎えするのも、料理を配膳するのもボランティアスタッフの方々です。専門職が主導ではなく、団地住民の方々が中心に取り組むことで、自然な近所づきあいと顔見知りのネットワークが広がり、災害時など、いざという時の助け合いも含め、今後の強みになっていくと思います。私たち専門職の役割は、その関係作りをそと後ろからお手伝いすることです。

●自治会事務員、ボランティア スタッフとの連携

年末年始、祝日を除く毎週火曜日に定期的に食事を提供できているのは、



相談コーナーは会場内の一角にあり、気軽に立ち寄れます

食堂の会場予約、利用人数の集約、ボランティアスタッフの調整などを適切に行っている自治会事務員によるところが大きいです。また、お客様との話し相手としての関わりを担っているボランティアスタッフの働きも見逃せません。

皆さんがそれぞれ担えるところを自分のペースで取り組みつつ、お客様の声や生活上のちょっとした困りごとを私たちに伝えてくれます。

●生活や福祉の困りごとに備えて

料理の提供が主な目的であれば、飲食店でもできます。ここでの食事はあくまでも、高齢の方が地域に出て来ていただくための手段です。そのため、生活や健康、福祉のことなど、ちょっとした困りごとがある方々が、食事のおしゃべりの延長で気軽に相談をしてもらえよう、食堂内に「生活と福祉の相談コーナー」を設けて、在宅介護

支援センターのスタッフが同席しています。

●お客様の思わぬ声を受けとめて

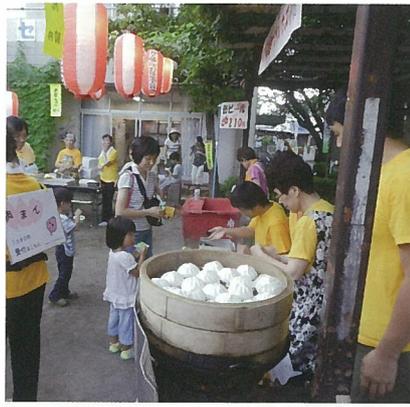
「一人分でもかまわないので、お節料理の配達をしてくれないかしら」。暮れも押し迫った昨年12月のある日、「よりのあい食堂かよう」のお客様の一人から相談がありました。桜堤ケアハウスでは市の配食サービスご利用者に、毎年大晦日にお節料理を配達しています。が、それ以外の方からの要望にこたえるのは初めてのことでした。

そこで、食材の再発注、仕込み量の再調整、年末の調理スタッフ体制の見直し等の見直しを立てたうえで、改めて呼びかけたところ、15名の方から注文がありました。大晦日の夕方に、一軒一軒を訪ねて届けたことは、年末年始期間での安否確認・健康状態の把握にもつながりました。

地域のイベントへの積極的な参加が生んだ関係づくり

桜堤ケアハウス周辺地域ではコミュニティセンターや団地が催すお祭りがいくつもあります。私たちも7年程前から模擬店を出すことで、周辺地域の

方々との顔なじみの関係作りに努めています。おかげで、地域の方々とすれ違ふ際に、それまでの「おはようございます」に加えて、「この前のお祭りです買った肉まんはおいしかったよ」などの会話も加わり、地域の方々との距離はぐっと縮まったように感じています。それを受け、当初、桜堤ケアハウスの食事サービスのスタッフのみの活動だったお祭りへの出店も、4年前から



桜堤コミュニティセンター夏まつり



サンヴァリエ桜堤さくらまつり

全職員で関わるようになり、職員一人ひとりの地域に対する意識が変わってきました。

これからも大切にしていきたいこと

「よりのあい食堂かよう」を通して、集合住宅に暮らす高齢者の生活上の課題が少しずつ見えてきたことで、ご近所づきあいで助け合いや顔見知り同士での支え合い関係を作っていくことが重要であると実感しています。

今年に入り、武蔵野市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターも当日のスタッフに加わり、団地に暮らす高齢者の生活課題の把握や、ボランティアスタッフとの関係を築きながら、住民同士が支え合う仕組みを一緒に考えています。

4月から介護保険法は大きく変わり、社会福祉法人制度の見直しも行われる中で、地域における社会福祉法人への期待がますます大きくなっています。5月下旬には、桜堤ケアハウスの在宅介護支援センターが「地域ケア会議」を開催し、団地住民はもちろんで、地域づくりで活躍する団体や医療・介護の専門職などが集まって、団地に暮

らす高齢者についての生活課題について共有しました。安心して暮らせて支え合う地域づくりのために、地域の方々と私たち専門職が協働して、地域社会やコミュニティを再構築していく新たな支え合いの関係を作っていくことに今後も力を注いでいきます。

みんなが参加し、みんなが支えて育む地域づくりは始まったばかりです。桜堤ケアハウス職員が一体となって地域で暮らす人たちを支えていきたいと思っています。

(武蔵野市桜堤ケアハウス/井口大也)

info.

武蔵野市桜堤ケアハウス
軽費老人ホーム・デイサービスセンター・
在宅介護支援センター

- 〒180-0021 武蔵野市桜堤1-9-9
- TEL 0422-36-5122 (代表)
- FAX 0422-36-6868

● 「武蔵野市桜堤ケアハウス」は住み慣れた地域で安心して自立した生活をしていくための高齢者福祉施設です。在宅で介護を必要とする高齢者やその家族を支援するデイサービスセンターと、在宅介護支援センターを併設しています。高齢者と学生が一つ屋根の下で生活する合築施設で、学生寮には長野県出身で首都圏に通学する男子学生が居住しています。



→地図
P.8-A



余暇活動で江戸東京たてもの園に行きました



生活リハビリサポートすばる

〒180-0011
武蔵野市八幡町4-28-13
武蔵野市障害者福祉センター内
電話:0422-55-3612

→地図 P.8-B

伊藤 泉

（生活リハビリサポートすばる）

がご相談をお受けしています。
者サロンの開催等を、それぞれ専門職
は、生活相談・高次脳機能評価・当事
点字教室等を、高次脳機能障害相談で
を、視覚障害がある方には、生活相談・
補装具・住環境整備等のリハビリ相談
相談業務としては、日常生活用具・

にしながら、余暇活動や社会参加の場
として日中活動を行う「中途障害者通
所サービス（生活介護）」があります。
どの事業も、ご本人やご家族が地域
の中に新たな一歩を踏み出し、生き生
きと生活できるような支援を心掛けて
います。

生活リハビリサポートすばるは、病
気や事故によりある日突然障害を負っ
てしまい、様々な問題に直面するご本
人やご家族に対して、その後の人生を
自分らしく生きていくための日常生活
全般のお手伝いをしています。

通所や訪問で行う「生活リハビリ（機
能訓練）」は、日常生活動作等の訓練
の他に、訓練後の生活スタイルの確立
に向けて移行先の見学同行などの支援
もしています。
さらに、利用者同士の関わりを大事

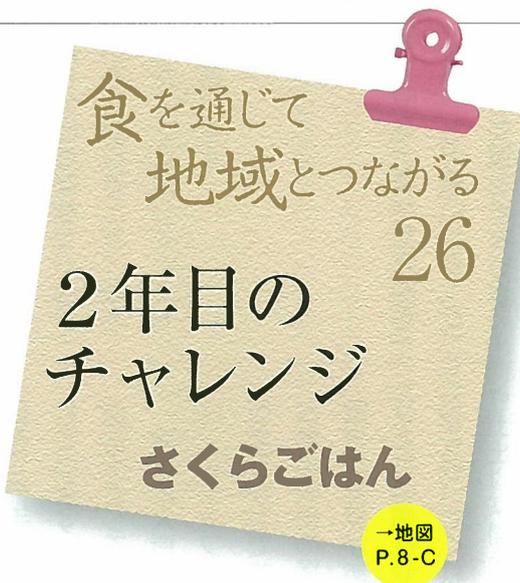


施設紹介

20

**人生の再出発の
お手伝い**

生活リハビリサポートすばる



→地図 P.8-C



いつも種類豊富な小鉢。デザートもあります

武蔵野市役所8階「さくらごはん」
では、友好都市の食材や、地元武蔵野
市の野菜を使ったこだわりメニューと
毎日精米したてのかまど炊きご飯を提
供しています。
平成26年の3月31日のオープン以
来、早くも3万9千人のお客様にご利
用いただきました。誠にありがとうございます。
桜の開花とともにスタートした「さ
くらごはん」ですが、あつという間に
1年が過ぎていきました。2年目は、
より一層メニューに磨きをかけると
もに、お客様に心から喜んでいただ
けるイベントをたくさんご用意いたしま
す。8月末までは「夏休み子どもまつり

を開催中。9月1日からは「秋のご膳」
（1200円）や、昨年好評でした「ペ
ア割」（2人で130歳以上のペアに
は1人につき100円割引）を始めま
す。
皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひお
越しください。スタッフ一同心よりお
待ちしております。
（ワークセンター）けやき
さくらごはん／橋本 一

※次号は七福を紹介します

ふれっそ29号をご覧いただいた方に
特典です。期間中、食事をされた方
に20品の小鉢の中から好きな一品
を無料でお付けいたします。左下の
チケットをお持ちください。

武蔵野市緑町2-2-28 武蔵野市役所南棟8F
☎0422-56-8191

営業時間：土日祝除く11:00～15:00 (L.O.14:30)

まちの人に 聞きました。

「福祉って 何？」

29

音楽療法の会 武蔵野 藤本禮子さん

音 楽を聞いたり、歌ったり、演奏したりすること
とで、リラックスしたり前向きになったりと、
気持ちや行動に様々な変化が生まれます。そんな音
楽の持つ力を活かして心身の健康にアプローチする
「音楽療法」が、福祉や医療の現場で広く取り組ま
れています。



相手の新たな一面を引き出せ
たとき、藤本さんはその人の
かけがえのない宝物を見つけ
た気持ちになると言います

デイセンター山びこでも、平成5年の開設当時か
ら13年間、音楽療法
士の藤本禮子さん
をお招きして、ご利用
者とのグループセッ
ションをお願いして
いました。平成8年
からは、特別養護老
人ホームゆとりえで
の活動も加わり、現
在も週1回の音楽療
法活動を支えていた
だいています。
この活動がご利用

者により刺激をもたらすのはもちろんのこと、その
場の活動だけに終わることなく、当日の様子をビデ
オに収めたりレポートにすることで、ご家族やスタッ
フとのエピソードの共有にも役立てています。

「ご利用者との思い出なら何時間でも話してい
れるくらいあるんです」と嬉しそうに目を細める藤
本さん。山びこのちょっと強面のご利用者がハー
ブの音色に見せたほどけるような笑顔、全身で喜びを
表すように楽器を奏でる肢体不自由のお子さん、会
話のかわりに小さな息づかいで応えてくれる寝たき
りの高齢のご利用者……。押しつけではなく、心か
ら楽しみ、喜んでもらっていると感じるとき、藤本
さんは、その時間が共有できたことに対してとても
幸せな気持ちで満たされると言います。

●音楽で豊かな時間を

藤本さんは、「誰もが命ある限り、豊かな時間を
過ごせるようにお手伝いしたい」との思いから、ど
んなに重い病気や障害があっても支援をあきらめる



ゆとりえで音楽療法を行う藤本禮
子さん。NPO法人を立ち上げ、地
域の方が気軽に体験できる音楽療
法サロンGoを展開しています
音楽療法の会 武蔵野 (MMT)
武蔵野市境南町3-17-7
TEL・FAX 0422-32-6475
<http://m-mt.org/>

ことはありません。寝たきりの方の指先が微かに反
応したり、まぶたの下で瞳が動いたり、しっかりと見
つめていなければ見過ごすような小さなサインから、
「私は生きていますよ」という力強いメッセージを感
じ取ると言います。

「福祉という領域の中で、音楽療法が重きを置く
のは精神的なケアの部分です。技術だけではなく、
日々、相手を知り続けようとすることが大切だと感
じています」。そう話す藤本さんの言葉から、音楽
療法士としての使命と覚悟が見受けられます。

施設に入所していたり、障害がある人たちの日常
は、スタッフや家族といった一定の人間関係の中に
収まりがちです。しかし、そこに音楽療法という非
日常の表現の場があることで、新しい関係が生まれ、
驚きや発見があります。藤本さんは、ご利用者一人
ひとりの個性や本音がうまく奏でられるよう、やさ
しく導いてくれる演奏家なのです。

(聞き手：「デイセンター山びこ」 早川友紀)

就職に向かう エール

ジョブアシストいんくる

小池陽子

就職活動を経験した時のことを思い出すと、スーツに着替えてワクワクしたり、不安になったり、何をしようのかわからないなど様々な心境になりました。体験は人によって違うと思いますが、私にとって就職活動は失敗や経験を積み重ね、結果や成果となって現れるのを実感した活動でした。



就活プログラムの一つ「グループワーク」での発表風景です

→地図
P.8-D

ジョブアシストいんくるでは、就職を志す方の自己実現に向けた支援を行っています。ご利用者は職員とともに就職に向けて個別のカリキュラムを組み立て、就労準備を行っています。何をしたいのか、どのような仕事があるのか、どんな対策をしようか、自分の考えを伝えるにはどうしたらよいか。そういった思いをいんくるの活動を通して模索しながら、ご利用者は就職に結びつく力を獲得していきます。

私自身は当法人食品部門の「七福」に「さくらごはん」にオープンから携わりました。スタッフとして働くご利用者と一緒に同じ時間を共有する中で新たな力を発見し、相手の様々な感情を知り、気持ちを伝える機会となり、お互いを知ることにつながりました。いんくるでも一緒に考え、ともに育ち合う支援者として、まだ気づいていない力を発見しよう！最初からうまくいなくても、だんだんできるようになる！そんなエールを送りながら支援をしていきたいと思えます。

オール ゆとりえで

ゆとりえ在宅介護支援センター

中村博子

私は平成12年の3月にゆとりえに入職し、最初の4年間はデイサービスで勤務、その後は現在の在宅介護支援センターで働いています。

デイサービスでは、毎日ご自宅から通って来られるご利用者の方々の、心身の機能維持・向上はもとより、少しでも豊かに過ごしていただけるよう、専門性とおもてなしの心を持って接し

てきました。

現在の在宅介護支援センターへ移ってから接し方は変わりましたが、毎日いろいろな所から支援の相談が入ってくるため、常にスピードが要求されます。在宅介護支援センターの職員だけでは解決できない相談内容もあるため、日頃から地域住民や医療・福祉・介護などの関係機関に相談を持ちかけ、つながり、という役割も担っています。

私は特に、地域住民や関係機関に「つながり」と同等に、いろいろな事情により疎遠になっているご家族とご利用者を「つながり」ということにも尽力しています。高齢や障害のために伝えきれない感謝の思いを、ご家族に伝えさせていただいています。

今後も地域住民の方々が、安心して住み慣れた地域や自宅で過ごしていただけるよう職員一丸となって、あったか、いいオールゆとりえで取り組んでまいります。



お気軽にお立ち寄りください

→地図
P.8-E

福々刻々

かつての障害者福祉は、篤志家、社会事業家の先駆的な取り組みによって切り開かれてきましたが、戦後は国によって秩父学園や高崎コロニー（のぞみの園）が設置されます。東京都では昭和40年代に大規模な入所施設が開かれていきました。この時期の入所施設は家庭での深刻な状況を改善する役割が第一で、入所者一人ひとりの思いに応えるという視点はまだ前景化してはいませんでした。

そんな中、昭和56年の国際障害者年は大きな転換点となりました。スローガンに「障害者の完全参加と平等」が掲げられ、ノーマライゼーションの理念の普及に力が注がれ、当事者や関係者による理念達成のための様々な運動が起こり、広がりました。地域で暮らすということが共有されるようになり、国の施策や障害者計画にも表れるようになります。

さて武蔵野市では「障害者計画・第4期障害福祉計画」が策定されました（平成27年〜29年）。そこには「重度の障害があっても住み慣れた地域で暮らし続けることが可能となる、地域生活支援の拠点機能を備えた入所施設の内整備に向けて、関係機関との調整を推進します」と表明されました。ここで言う入所施設には利用者の自己実現、豊かな人生を支える場となることが望まれます。また「拠点機能」も重要です。地域で支援を必要とする方々の多様なニーズにも応えられるような仕組みもつくらねばなりません。

障害者基本法（平成23年改正）にはその第1条に「障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会を実現するため」という一節があります。重要な点です。これを踏まえ、市の計画をしっかり受け止めていきたいと思えます。

（理事長 安藤真洋）

ワンポイントアドバイス 24 緑黄色野菜の季節です！

いよいよ本格的な夏の到来です。この時期に多く出回っている緑黄色野菜には、抗酸化作用があるβ-カロテンが豊富に含まれています。紫外線を多く浴び、疲労がたまる夏にこそたっぷり摂取したいものです。

野菜のビタミン類を活かす調理ポイントは、①油に溶けるビタミン（A・D・E）は油脂と一緒に摂る、②水に溶けるビタミン（B群やC）は、スープ系にするか、蒸す・炒める等の調理方法にすることです。

夏は暑さで朝食を抜いたり、麺類など炭水化物の多い食事になりがちです。緑黄色野菜で洋風のスープや煮浸しにしたり、いつものカレーに混ぜれば彩りもきれいになります。一日のうち一食でもよいので、しっかりと楽しく食べて体と心の栄養バランスを補いましょう。

おかひじきのシソ昆布あえ（2〜3人分）

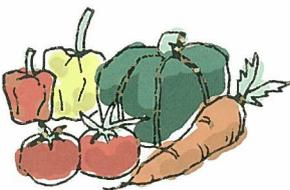
①おかひじき90gの根元を1cmほど切り落としたり、塩茹でて冷水にとり、よく水気を絞って4cmくらいの長さ

カボチャの甘辛和え（2〜3人分）

①カボチャ1/4個を一口大に切るところどころ皮をむき、耐熱容器に入れて電子レンジで4分加熱する

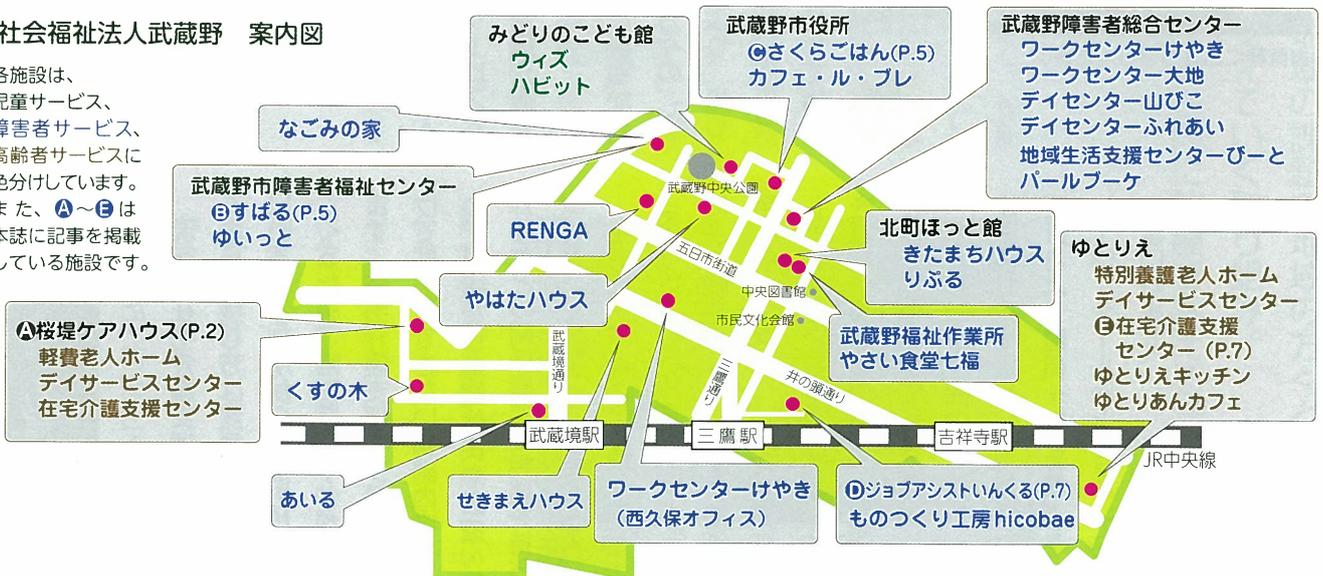
②熱いうちに、醤油大さじ1と砂糖大さじ1（お好みで七味唐辛子を少々）を加えて混ぜ合わせ、かつお細削りを加えてさつと混ぜる

法人事務局 管理栄養士 小口香織



社会福祉法人武蔵野 案内図

各施設は、児童サービス、障害者サービス、高齢者サービスに色分けしています。また、A〜Eは本誌に記事を掲載している施設です。



編集後記

今月号の特集はいかがでしたでしょうか？ コミュニティ食堂は、参加している方々の優しい笑顔と明るい声でほっこりとしています。この温かさが皆さまに伝われば幸いです。(い)

2015 第29号

社会福祉法人武蔵野広報誌ふれっと 第29号 「発行日」平成27年8月1日「発行者」安藤真洋 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-16 TEL 0422-541-7666 FAX 0422-541-7599
<http://fuku-nusashino.jp/> 「編集」(梅)武蔵野 広報委員会 ふれっと編集部 「編集協力」七七舎 「印刷」ワークセンターけやき ※読みやすさを重視した文字を使用しています
 ※「Presso (ふれっと)」は「ふれっと」の意です。表紙の題字は「利用者」が書いたものです。 ※音訳「ふれっと」版をご希望の方は事務局(Tel 0422-541-7666)まで