

ふれっと

【ひろがれ、かさなれ、むさしののわ】

2019
第45号



特集

生活支援

コーディネーターを

知っていますか？

街ぐるみの支え合いの仕組みづくり

●トビックス

みんなのマイクロバス

●食を通じて地域とつながる

9つの個性を一つにギュッと

●たて糸よこ糸

クリーンむさしのを推進する会

●えすぶれっそ

ゆとりえデイサービスセンター

浦 美佳

地域療育相談室ハビット 武藤友佳

●福々刻々

流す汗には価値がある

生活支援コーディネーターを知っていますか!?

特集

まちづくりの支え合いの仕組みづくり

テーマは『住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けていく』『お互い様、顔見知り、ご近所みんなて暮らしを支え合う』こと。

介護が必要になる前に利用できる住民主体のサービスを充実させることで、災害にも高齢化にも強いまちづくりを目指しています。

その中心となっている、生活支援コーディネーター（別名：地域支え合い推進員）の仕事を紹介します。

2025年、1947～1949年に生まれた団塊世代が後期高齢者となり、その割合は30%を占めると予測されています。

医療や介護サービス、社会保障が高齢者を支えきれなくなるかもしれません。

厚生労働省は、『高齢者の尊厳の保持と自立生活支援の目的のもとで可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進する』と打ち出しました。

そこで、『高齢者の生活支援・介護予防の基盤整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援および介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネーター機能を果たすもの』と役割を位

置づけ、生活支援コーディネーター（地域支えあい推進員）が誕生しました。

2014年度の介護保険制度改正に伴い、市町村が行うべき地域支援事業のひとつと位置付けられ、市民一人一人が、介護が必要な状態にならないように努めること（介護予防）を促進する支援、介護保険外のサービスが注目されています。

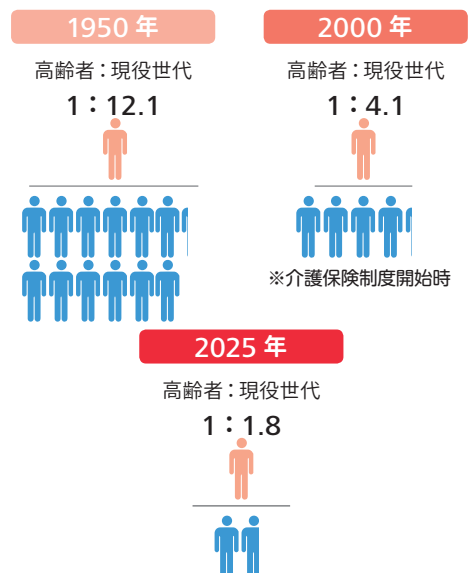
ここ武蔵野市でも、生活支援コーディネーターを配置し、いきいきサロン事業を中心とした取り組みが開始されました。

高齢者支援課に全市的な観点から支え合いの仕組み作りに取り組む第1層コーディネーターが、そして6つの在宅介護・地域包括支援センターに自立支援の観点から地域活動の展開を中心に担う第2層コ

ネーターが配置され、①いきいきサロンの支援、②地域活動への訪問、③地域団体の会議への出席、④地域ケア会議への参加など、担当地域の活動に関わっています。

これらの活動を通して、近隣住民や参加者から相談を受けたり、地域にある社会資源やニーズを把握することで、住民一人一人の困りごとに寄り添い、個別ケースを多様なサービスに繋ぐことができます。

わたしたち社会福祉法人武蔵野のゆとりえと桜堤ケアハウスの生活支援コーディネーターは、この第2層コーディネーターに当てはまります。ゆとりえでは、いきいきサロン以外にも、ご近所で声を掛け合って参加できる住民主体の活動を支援しています。



高齢者と支え手の割合の変化

ゆとりえが関わっている 地域の活動をご紹介します!!

とも 朋の会

- ◆毎月第2火曜日10:00～12:00
吉祥寺の正福寺にて開催。お茶菓子をしていただきながら談笑します。ご住職は、ゆとりえの行事、盆法要をとり行って下さるなど、正福寺とゆとりえは長年のお付き合いがあります。

東町にここサロン

- ◆都営東町4丁目アパート
集会室にて月1回開催。
活動内容は、やりたいことを皆で話し合っ

▼みんなで食べたちらし寿司



お花見▼



御殿山金メダルサロン

- ◆御殿山コミセンにて月1回開催



健康吹き矢▶
実はこの吹き矢
ゆとりえ職員の
手作りです!

桜堤ケアハウス在支担当の いきいきサロン

- よりあい食堂かよう
- ◆サンヴァリ工桜堤中央集会所にて毎週火曜日11:00～14:00に開催。昼食の提供や歌・健康体操の活動があります。



- ikiなまちかど保健室
- ◆毎週月曜日10:00～15:00開催。脳トレやものづくり、健康講座等を行っています。ワークセンター大地のご利用者も、ハンドベルの活動等に参加させていただいています。



- マルセサロン
- ◆毎週水曜日13:30～15:30開催。絵手紙、折り紙、布ぞうり作成、ちょっとした相談等を行っています。

ゆとりえ在支担当の いきいきサロン

- 吉祥寺支え合いビレッジ
- ◆毎週金曜日10:00～12:00開催
脳トレ、声楽、手話など講師を招いて活動しています。
- 公園口サロン
- ◆毎週火曜日9:30～11:30開催
卓球、ラジオ体操、ストレッチなどを行っています。



こんなサロンも活動中!

- なのはなサロン／●どんぐり広場
- サロン式番館／●ルンルンサロン
- 五丁目クラブ

□ いきいきサロンとは

武蔵野市が運営を補助している介護保険外サービスで、地域住民団体やNPO 法人、民間事業者等が運営しています。概ね65歳以上の高齢者を対象に、5名以上、週1回以上集まる場で、介護予防、認知症予防のプログラムを含む活動(2時間程度)を行います。高齢者の社会的孤立感の解消、心身の健康維持、要介護状態の予防、住み慣れた地域での在宅生活の継続支援を図ることを目的としています。

加齢による心身機能の低下、病気やケガ、障害の他、様々な生きづらさを抱える方とその家族が地域で安心して暮らすためには、専門職がそれぞれの専門性を発揮して支援するだけではなく、日常的には地域住民の理解や支え合いが欠かせません。
社会福祉法人として私たちが取り組む地域共生社会の実現に向かって、生活支援コーディネーターも大きな役割を果たしたいと思っています。

次ページでは
生活支援
コーディネーターへ
インタビュー!!

生活支援コーディネーターへ

インタビュー !!



ゆとりえ在宅介護・
地域包括支援センター

難波佐知子さん

私の好きな食べ物は、私の地元徳島県民なら知らない人はいない、大野海苔の「味付け海苔卓上」です。物心ついた時から、食卓には必ず置かれていました。パリッとした食感と海苔の風味をバランス良く引き立てる濃いめの味付けは絶品です。地元を離れ、どこに引っ越しても我が家の食卓には必ず大野海苔があります。

→地図
P.8-A

—どのようにして地域課題を探っていますか？

住民の思いを知るためにアンケート調査をしたことで、若い世代も、「何をしたら良いか分からないが、地域のために何かしたい」と福祉のまちづくりに関心が高いことがわかりました。

各活動の支援や、会議での情報交換など、地域を知る努力や繋がりが続くことで、地域住民との距離が縮まってきたと思います。

武蔵野市での地域と関わる仕事は3年目となり、地域性も分かるようになってきました。

—日々努めていることは？

地域住民とより良い関係を築くことは容易ではありません。ちょっとした世間話や体調を気づかう声掛けなどのコミュニケーションを重ね、信頼を得たいと考えています。

職員の担当地区が変わると、地域の皆さんは、「誰になったの?」「今度は誰に相談したらいいの?」などと心配

され声を掛けてくださいます。「何でも私に相談してください!!」「私がしっかりと各担当に繋いでいきます」と話すと、安心されます。

安心して住み慣れたまちで生活を続けられるよう、何でも相談できる、信頼できる身近な職員でありたいと思います。

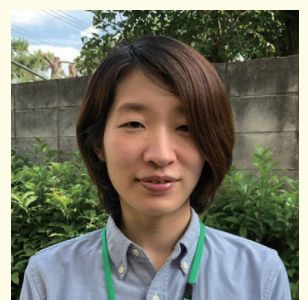
—大切に行っていること、これから武蔵野市の生活支援コーディネーターの目標は、「いきいきサロンの新規立ち上げ」ですが、ゆとりえ地区では、活動場所の確保だけでなく、運営委員の担い手がなかなか見つからないという現状があります。

しかし、皆で支え合うことを理解し、活動に積極的な方々もおられます。そういった思いを大切にし、少人数のグループ活動や、月1回の開催でも、地域の方々が無理なく続けていける形での活動の支援も重要です。

これからも、小さな声を拾いながら、地域の輪を繋げていきたいと思っています。

生活支援コーディネーターへ

インタビュー !!



武蔵野市桜堤ケアハウス在宅介護・
地域包括支援センター

柿澤真理さん

ケアハウスの支援センターに来る前は、子育て短期支援事業の児童指導員として働いていました。子どもたちの成長を近くで見守れることはとても喜ばしく、また、一生懸命関わった子どもが心を開いて見せてくれた笑顔は忘れられません。

→地図
P.8-B

—どのようにして地域課題を探っていますか？

いきいきサロンや地域懇談会、お祭りなどの地域活動へ出向いて参加者から情報を得ています。参加者らの世間話から重要な情報が得られることもあり、たとえばいきいきサロンの会場を探しているときに空き家の情報を教えてもらったことがあります。

—担当している地域の特色や課題は何ですか？
境地区は都営住宅の住民の高齢化、桜堤地区は新しいマンションができたことで子育て世代が増えましたが馴染めていない様子が見られ、関前地区は交通の便が悪く買い物に出にくいといったそれぞれの課題があります。

—課題解決のためにどうしたらよいと思いますか？
地域包括支援センターに所属してい

ることもあり、高齢福祉を軸に考えてしまいがちですが、高齢者同士で支えあうのは限界があり、多世代交流が必要だと考えています。自分自身も子育て世代なのでそういった視点を持つことを強みにしていきたいです。

—困っていることはありますか？
地域住民の中に入っていくのは、時間をかけて関係性を構築していくことで初めて可能になることなので、知識や経験が足りていないと感じています。

—やりがいは何ですか？
地域活動に参加している人も運営を担っている人も、ご自分の役割や居場所を見出している人はいきいきしています。地域の方のはつらつとした姿に出会えると、こちらも嬉しくなります。

みんなのマイクロバス

→地図
P.8-C

4月からの定員の増加に伴い、こども発達支援室ウィズの送迎バスが新しくなりました。今までのバスよりも大きなマイクロバスです。デザインは職員で考えました。お子さんたちが乗るかわいらしいデザイン、そして、みどりのこども館という名前にちなんだ葉っぱのデザインです。

子どもたちはどのような反応をするのだろうと、楽しみながら、4月を迎えました。いざ、マイクロバスでお迎えに行くと、みんなが笑顔で乗り込みました。ピカピカの大きなバスは、とても魅力的なようです。バスの車内は子どもたちの話し声、笑い声、歌声でいつも賑やかです。みんなが毎日ウキウキした気持ちで通えるように、これからも心掛けていきたいと思っています。

市内でバスをお見かけになった際に



「マイクロ!」と子どもたちから大人気です

は、ぜひ、子どもたちの楽しそうな様子をご覧ください。

(みどりのこども館 こども発達

支援室ウィズ 川口 麻祐子)

- スチーム野菜ルバーブドレッシング (武蔵野市・川上村)
- 切り干し大根ハリハリ漬け (遠野市)

- 春キャベツとパプリカの石黒塩麹和え (武蔵野市・南砺市)
- わさびの花お浸し (安曇野市)



- サザエの炊き込みご飯 (岩美町)

- ドライフルーツりんごの赤ワイン煮 (安曇野市)
- 三宅島沖塩サバ (南房総市)
- 庄内ハーブ鶏の神楽南蛮味噌焼き (酒田市・長岡市)

武蔵野市役所8階食堂「さくらごはん」では、市役所前で開催される地域のお祭り「桜まつり」「青空市」に出店とは違う形で参加しています。お祭りでは友好都市9都市からも出店があります。それぞれ個性豊かな海の幸や山の幸が揃っています。

さくらごはんでは、その友好都市の代表者の方々に、特製のお弁当を提供しています。9つの友好都市の食材を、ギュッと一つにこめたお弁当は、各地の個性を楽しめる仕上がりになっています。今年の桜まつりでは、安曇野市から「わさびの花のお浸し」(写真右上)のご提案をいただき、現地の調理法で作ってみました。ピリッと辛さが引き立つ一品で、お弁当全体が引き締まりました。これからこのような形で、地域と友好都市のつながりを深めていこうと思います。

(ワークセンターけやき

小川 託矢)

食を通じて
地域とつながる

9つの個性を
一つにギュッと

→地図
P.8-D



ぼかしを混ぜる工程。自然と会話も弾みます



クリーンセンター屋上のベジタブルガーデン。地域を循環した「生ゴミ」が、『ぼかし』と腐葉土で「土」になり、じゃがいもやナス等が収穫できます。

提供するには生ゴミ専用の抗酸化バケツと、『ぼかし』と呼ばれる、良質なバクテリアを含む肥料が無償で配られます。『ぼかし』は、腸内環境を整える乳酸菌のようなもので、いい土を作るのに欠かせません。加えて、生ゴミの腐敗と悪臭を抑制する効果もあり、提供者が家庭で生ゴミを保管する際、利用されます。

「推進する会」と「デイセンター山びこ」の交流は、この『ぼかし』作りがきっかけで生まれました。

『ぼかし』は、米糠、糖蜜、EM菌、水等の材料を丹念に混ぜ合

「クリーンむさしのを推進する会」（以下「推進する会」）は〈ごみ発生の少ない街〉を目指す、創立42年経過になる市民団体です。会長の志賀和男さんは、生まれ育った武蔵野市に貢献したい思いで定年直後から活動を始めました。

「推進する会」で力を入れているものの一つが、生ゴミの堆肥化です。市内のごみ処理施設「武蔵野クリーンセンター」（以下「クリーンセンター」）では、昨年9月から、一般家庭から出る生ゴミの提供を呼

びかけています。集められた生ゴミは堆肥化ボックスで腐葉土と混ぜて堆肥にし、「クリーンセンター」屋上のベジタブルガーデンの土に還します。「推進する会」のメンバーは、回収した生ゴミを腐葉土と混ぜ合わせ等、「クリーンセンター」での堆肥作りを主な活動の1つとしています。

提供するには生ゴミ専用の抗酸化バケツと、『ぼかし』と呼ばれる、良質なバクテリアを含む肥料が無償で配られます。『ぼかし』は、腸内環境を整える

乳酸菌のようなもので、いい土を作るのに欠かせません。加えて、生ゴミの腐敗と悪臭を抑制する効果もあり、提供者が家庭で生ゴミを保管する際、利用されます。

「推進する会」と「デイセンター山びこ」の交流は、この『ぼかし』作りがきっかけで生まれました。

『ぼかし』は、米糠、糖蜜、EM菌、水等の材料を丹念に混ぜ合

わせ、こねて作ります。ふかふかな状態にするまでの手仕事は大変ですが、大勢ならば楽しいです。シンプルな手作業は『山びこ』のご利用者に適しています。我々のメンバーが定期的にご利用者と一緒に作っていますが、手を動かしながら、自然と顔見知りになれるのがいいですね」と志賀さん。

できあがった『ぼかし』は、市役所の売店や「さくら祭り、青空市」等で販売されます。

「現在、生ゴミを提供するのは20世帯。開始直後は10世帯でしたが、約半年で倍に。提供者が増えて、公共施設や周辺の農地にもっと土を還せるようにしたい」と、志賀さんは展望を語ります。

ベジタブルガーデンは、鴨が飛来し、夏野菜が葉を繁らせ、さながら小さな楽園のようです。

生ゴミ提供者は随時募集中です。『ぼかし』や土が循環して暮らしや地域を豊かにするように、住民それぞれが満足できる社会貢献を、ぜひ考えてみてはどうでしょうか？

（聞き手 デイセンター山びこ 佐藤 直子）

たて糸 よこ糸

よりよい地域づくりを
めざして活動している
団体等を紹介します。

クリーンむさしのを 推進する会

- 理念：「ごみ減量で地球にやさしいまちづくり」「ごみ減らし 青い地球を 次世代に」をスローガンに、「生ゴミ」「容器」「お茶わん」の3チームに分かれ、地域のごみ減量・資源化への協力、堆肥作りなどの活動を行っている。
- 設立：昭和 52 (1977) 年
- 会長：志賀和男
- 会員：約 700 名
- 住所：〒 180-8777
武蔵野市緑町 3-1-5 武蔵野クリーンセンター ごみ総合対策課内
- 問い合わせ先：
電話 0422-51-5131 内線 712-391
FAX 03-5539-4424
メール cleanmusashino@yahoo.co.jp



会長の志賀和男さん

えすぷれっど

ちょっとひといき♪ 心がほっと温まるスタッフの日常をお届け♪

楽しく活き活きと

ゆとりデザインサービスセンター

浦 美佳

→地図
P.8-E

昨年、私は新規のご利用者を担当しました。

その方は独居ですが1人暮らしが難しくなりゆとりえに通い始めました。始まった頃は通所も消極的で休むこともあり、いらしても不安そうに活動に参加していました。

通所を積み重ねていく内に、ご利用者もゆとりえの雰囲気慣れて、人や活動が分かるようになると不安そうな様子は段々となくなってきました。



素敵な笑顔がもっと見られるよう頑張ります！

久しぶりに私はそのご利用者と創作活動の「みどりの会」に参加しました。

「次はどうやるのかしら？見せて頂ける？」などお互いに声を掛け合いながら意欲的に参加していました。また完成した作品を皆さんと一緒に眺めながらお話する姿はとても活き活きとされていました。

この様子をご家族にお伝えすると、「利用が続くか心配でしたが、楽しそうで嬉しいです」とおっしゃられ、私も嬉しくなりました。

ご利用者がデザインサービスを利用することによって、社会とのつながりを取り戻し、地域の人と交流する場を得られます。またご利用者の自己肯定感と自信の回復につながる機会になると学びました。

さらに利用が続くには「楽しい」と思えることも大切です。そう思うことで生きる意欲に繋がります。ご利用者それぞれの「楽しさ」を探しつつ、活き活きと過ごせるような支援を私は今後も心掛けていきたいと思っています。

地域の子育てを
応援したい！

地域療育相談室ハビット

武藤 友佳

→地図
P.8-F

みどりのこども館ハビットでは、隣のおもちゃのぐるりん♪で年に数回、保護者を対象としたミニ講座を開催しています。心理士の講座では『イヤイヤ期の対応』が人気です。外遊びから帰ろうと言うと「イヤー!」。お風呂に



皆さん、熱心に聞いてくださいます

誘っても「イヤー!」。俗にいう『イヤイヤ期』です。

2歳前から子どもたちはこのような行動を通じて、自分と他人の違いに気づき、自分の本当の意思を見つけていきます。とはいえ親からすれば毎日本当に大変です。自分の思い通りにならないとどこであるうと大泣き。なだめずかしても泣き止まず、周囲の目も気になって、ついつい怒ってしまう……。『怒ってもいいの?』『私(親)に意地悪しているんじゃない?』と怒ってしまう。参加者からは、様々な質問が出てきます。そのような時は別の参加者へ投げかけてみます。同じ立場同士語り合うことで、新しい発見をしたり、子育てに自信が持てたり、励ましあえたり。

「久しぶりに笑いました」「人前ではポーズで怒ることにします😊」等と挨拶して帰って行かれる後ろ姿を見て、少しお手伝いができたのなら嬉しいなあ、と私自身も次の仕事に向かうパワーをもらっています。

流す汗には価値がある

福祉を支えるのは人です。スタッフの確保や育成、定着がどこにおいても大きな問題となっていています。有効求人倍率とは仕事を求めている人（求職者）と、人を求めている企業（求人）の関係を表わしますが、福祉の世界ではそれは全国平均で4・48倍ですが、（東京都は3・62倍／平成29年度、中央福祉人材センター）応募者がなかなか集まらないという厳しい状況です。ただ、職種によつてはかなり違いがあり、人が比較的集まっている分野もあります。そういう中で法人は「わくらす武蔵野」の開設に伴い、昨年度多くの有為な人材を得ることが出来ました。その新人は各職場に散って現在奮闘中です。

～ご寄附のお願い～

お問い合わせ先 本部事務局 ミライズ基金担当
電話：0422-54-7666
メール：musashino@fuku-musashino.or.jp
HP：https://fuku-musashino.or.jp/cms/?p=1688

現場というのはご利用者やご家族、そして地域社会との関係の中で多くのことが学べ、それまで気が付かなかった自分の力を引き出すこともできる大変魅力あるところです。もちろん様々な制約や条件はありますが、私はその制約や条件のなかで創造性をどう働かせるのが大事だと考えます。これは仕事の面白さにも通じることであります。まずは仕事の目標をふまえて上司と率直に話しあい、チームで切磋琢磨してより良い実践を重ねて欲しいと願っています。現場で流す汗は無駄ではありません。それが自分のエネルギーを増大させてくれます。法人もそれに応え、皆さんが育つことを願って働きやすい職場づくりをさらに進めたいと思います。

(理事長 安藤真洋)

会福祉法人武蔵野 案内図

施設は、
 児童サービス、
 障害者サービス、
 高齢者サービスに
 分けられています。
 た、①～⑥は
 誌に記事を掲載
 している施設です。

武蔵野市立みどりのこども館
 ②ウィズ
 ③ハビット
 おもちゃのぐるりん

武蔵野市役所
 ④さくらごはん
 カフェ・ル・ブレ

武蔵野障害者総合センター
 ワークセンター-けやき
 ワークセンター-大地
 デイセンター-山びこ
 デイセンター-ふれあい
 地域生活支援センター-びーと
 パールブーケ

武蔵野市障害者福祉センター
 すばる
 ほくと（ゆいっと）

RENGA

北町ほっと館
 きたまちハウス
 りぶる

武蔵野福祉作業所
 やさい食堂七福

ゆとりえ
 ⑤特別養護老人ホーム
 デイサービスセンター
 ⑥在宅介護・地域包括
 支援センター
 ゆとりえキッチン

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
 ⑦在宅介護・地域包括
 支援センター

武蔵野中央公園

やはたハウス

せきまえハウス

くすの木

あいる

ワークセンター-けやき
 （西久保オフィス）

ジョブアシストいんくる
 ものづくり工房 hicobae

JR中央線
 武蔵境駅
 三鷹駅
 吉祥寺駅

五日市街道

井の頭通り

市市民文化会館

中央図書館

武蔵境通り

三鷹駅前



編集後記

「地域社会に役立つ」という法人理念をまさに体现している生活支援コーディネーター。その役割を皆さんに少しでも知ってもらえたら嬉しいです。(ま)