



利用者さん宅のお庭で咲いた「ミツバタ」です。先端が3つに枝分かれています。



令和5年 4月号

30周年を迎えて



昨年度は、設立30年を控え改めて地域の皆さんにほっとわあくの存在をアピールし新たな仲間を増やしていく！と、メンバーの協力を得て、事務所の外観整備やホームページのリニューアルに取り組みました。

またメンバー募集のチラシ配布や求人サイトへの掲載なども積極的に行いましたが、その中で事業所の特徴は？と聞かれた時にいつも真っ先に挙げるのは「とにかくチームワークが抜群」「メンバー同士のつながりが強い」…。安心して長く活動できるところだということ、いつも自信と誇りを持って伝えていきます。

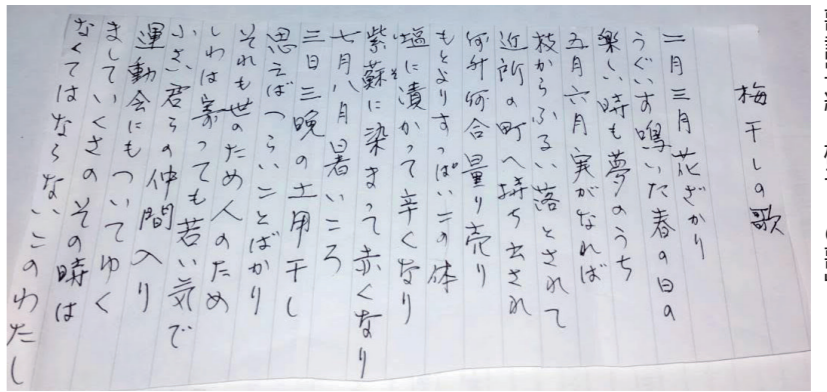
2023年度は、介護業界で急激に進んでいるICT化にも少しづつ取り組んでいく予定。慣れないことばかりで大変だとは思いますが、利用者の皆様のご理解とメンバーの協力を得て、良い方向に変えていければと思います。

(事務局長 山田 郁子)

水彩画「クーです」



歌詞写経「梅干しの歌」



書道「ちず」



作品について

- クーです (左上) … 合田隆子様ご主人隆年様86歳/生まれつき腎臓が片方しか機能せず9歳で亡くなりました。優しい猫でした。
- 梅干しの歌 (右下) … お母さんから教えていただいた懐かしい歌。
- ちず (左下) … T-I様89歳/デイサービスで書かれたお習字です。

編集後記

コロナ禍でズームやラインで進められた編集会議。若いメンバーに交じって参加した古株の私は、彼らの仕事の速さやパワーにそして感性に、驚くやら感心するやら。その刺激的関わりは私の生活を元気にしてくれました。(A・H)

ほっとレター 令和5年4月号  
 特定非営利活動法人 ACT  
 小金井たすけあいワーカーズ ほっとわあく  
 発行責任者：関本ユウ子

〒184-0004  
 小金井市本町 4-1-1 小金井ハイツ 103  
 TEL：042-388-2258  
 FAX：042-385-0213  
<http://www.act-hotwork.or.jp/>

ほっとわあくでは、メンバー全員が感染症対策を徹底し、定期的に抗原検査を行なっています。



昨年度、コロナ感染第6波、第7波にかけて、メンバーや利用者にも感染が広がりましたが、利用者の方からの暖かい言葉やメンバーのチームワークに支えられて、通常通りのサービスを継続することができました。本当にありがとうございました。

たくさんのお出会いと別れがあった中で、偶然にもある方の最期に立ち会うことになったメンバーが、後日「落ち着いていつも通りに行動することができなかった」と話していました。そのような場面で冷静に完璧なケアをするのはとても難しいことですし、最期の時をご家族とともに揺れながら分かち合おうとする、そんな人こそ誰かにとってのかけがえない介護者だと思います。

先の見えないコロナ禍の中でも温かな時間を作り出し、30周年を迎える2023年度も介護職としての視点を活かしつつ、何げなく、さりげなくさまざまな工夫を重ね、利用者の皆さんが安心して日常生活を継続できますよう支援していけたら、と思っています。笑顔がたくさん見られる年になることを願っています。

(サービス提供責任者 藤巻 恭子)



# まちづくり フォーラム を終えて

「2023年まちづくりフォーラム」の報告をさせていただきます。2023年3月15日、暖かい晴天に恵まれ、貫井北町分館において、一般の方とACI会員も含めて25名の方が参加してくださいました。

「小金井市の介護保険の話」をテーマに、市の介護福祉課職員の方4名にお話をさせていただきました。「介護保険」の冊子を用いて、少し難しいところもありましたが、認定や給付など基本的なことを説明してくださいました。質疑応答も活発に行われ、その一つ一つに丁寧に答えてくださいました。

私達、ヘルパーとして働いていても介護保険についての知識が足りないことを痛感していますが、これからもっとこのような機会を通して知識を深め、地域の皆様のお役に立てるようにとの思いを新たにしました。

(C・S)



まちづくりフォーラム 2023.3.15



## 参加者からのQ&A

Q 介護や支援が必要と思ったら、どこに相談したらよいですか？

A 地域包括支援センター、市役所、かかりつけ医に相談しましょう。

Q 要介護と要支援の違いは？

A 要介護1〜5 サービスの利用で生活機能の維持・改善を図ることが適切な人  
要支援1・2 要介護状態が軽く、サービスの利用で生活機能が改善する可能性の高い人

# 地域包括 支援センター MAP



**地域包括支援センターとは**  
高齢者の生活を総合的に支えていくための拠点です。悩みやお困り事など、お気軽にご相談ください。



- それぞれの地域包括支援センターに併記されているのは、電話番号、担当エリアです
- 小金井市では、65歳以上のすべての人を対象に一般介護予防事業を行っています(例：さくら体操など)



## 介護保険についての冊子

市役所、地域包括支援センターで無料でもらえる他、グーグルなどで「小金井市 介護保険 冊子」と検索すると、PDFで閲覧・ダウンロードが可能です(小金井市の「介護保険制度及び介護予防・日常生活支援総合事業のご案内」というページにあります)。

