



軽費 / 特養 / 高齢者在宅サービスセンター / 高齢者集合住宅 / ケアハウス / グループホーム / 小規模多機能

No. 296号

2011(平成23年) 3月

〒190-0022 東京都立川市錦町6-28-15 TEL 042-527-0031(代) FAX. 527-2646

発行人：橋本正明

編集：広報委員会

ホームページ：http://www.shisei.or.jp/ Eメール：shisei-home@shisei.or.jp

Shisei Senior Service Center

「立川市シルバーピアしせい」が 高齢者専用賃貸住宅「せせらぎ」にリニューアル

立川市にとって最初の高齢者専用の集合住宅として、市からの委託を受け「立川市シルバーピアしせい」が開設したのが平成2年10月。20年が経ち、この3月末で立川市の委託事業を終了いたします。今後は、至誠ホームの自主事業として、改めて高齢者専用賃貸住宅としてリニューアルオープンいたします。

居室の特徴は

建物の名称は、南側が根川の桜の堤に面していることから「せせらぎ」と名付けられました。3階建ての集合住宅で、15世帯用。全



室共通で1LDK(35㎡)。全室南向き。居室には風呂、トイレ、洗面所、キッチンセット(コンロは電磁式)、また高齢者集合住宅の特徴として、管理人室へ通じる緊急ベルが3か所(居室、風呂、トイレ)、インターホーン、火災報知機等が設置されています。更に一定時間、居室内で動かないと感知する生活リズムセンサーが管理室および隣りの建物(至誠ホームスオミ・ケアハウス)へ通じています。

「せせらぎ」は

高齢者専用賃貸住宅「せせらぎ」は、適合型です。高齢者のための「高齢者円滑入居賃貸住宅」のうち、もっぱら高齢者を賃貸人とする賃貸住宅を「高齢者専用賃貸住宅」といいますが、このうち、国の告示内容を満たすものを「適合高齢者専用賃貸住宅」といいます。至誠ホームのもとで、夜間および昼間の緊急時の対応はもちろん、至誠ホームが行っている

る介護サービスも利用でき、お隣りのケアハウスのレストランを利用できます。ご希望の方は、至誠ホームの多様なクラブ活動、セミナー等の文化活動、行事、ボランティア活動等に参加することができます。

入居者の基本的な条件

原則として、心身ともに自立した生活が今はできているが、高齢のため将来の生活に不安を感じている方で、60歳以上(ご夫婦の場合はいずれか一方が60歳以上)の方がご利用になれます。

「孤族」という新語が誕生するほどに家族の状況が変容し、また一人暮らしの高齢者が増える傾向にあります。「せせらぎ」の働きが期待されるところです。

〈費用〉

家賃：60,000円

共益費：5,000円

入居時：敷金として

120,000円(2カ月分)

* 詳細は至誠ホームスオミ

(☎ 042-527-0033)

にお問合わせ下さい。

至誠ホームスオミ園長 大村洋永

「至誠ケアセンターもとまち」は平成18年4月1日、国分寺市東元町にオープンした市の高齢者複合施設「さわやかプラザもとまち」の中に誕生し、この春で丸5年を迎えます。

「健康・文化・仲間づくり」・「質の高い介護（予防）サービス」・「地域住民の方々との協働」をコンセプトに掲げ、現在地域包括支援センター（国分寺市委託事業）、介護相談センター（ケアプラン作成）、デイサービス、特定高齢者に認定された方々への介護予防事業（国分寺市委託事業）を展開して



さわやかプラザもとまち全景



国分寺市高齢者相談室長（中央）と係長のお二人

予防プログラムが用意され、介護が必要な方やそのご家族には、至誠ホームが「よろず相談窓口」、「ケアプラン作成」、「デイサービス」で地域での安心・安全な生活をバックアップしています。

このような環境の中、「至誠ケアセンターもとまち」は、相談件数や利用者数など順調に増え続けており、地域福祉向上のための重要な資源として市民の皆様を知っていただけるようになりました。

おかげ様で開設から間もなく丸5年が経過しま

至誠ケアセンターもとまち
センター長 諏訪 逸

**開設から間もなく丸5年。
地域の皆様に支えられ、「もとまち」は
これからも走り続けます！**

います。

ここもとまち最大の特徴は、国分寺市さん、建物の運営管理を担い地域のことを知り尽くしているNPO法人あおぞらさん、そして至誠ホームの三者が協働で地域にお住まいの高齢者の生活を支援している点です。

NPO法人あおぞらさんが「大浴場」や「喫茶コーナー」、多種多様な「活動プログラム」を通じて生きがい作りを支援し、体の衰えが心配な方には市主催の「運動・口腔ケア・栄養改善」といった介護



NPO 法人あおぞらの皆さん



地域包括・ケアプランセンターの職員

ですが、まだまだやらなければならぬことは山積しています。これから先も、国分寺市さん、NPOあおぞらさんと協働関係のもとに、「至誠ケアセンターもとまち」は、ここ国分寺の地でスタッフ一同「感謝」の気持ちと「まことの心」をもって走り続けたいと思っています。

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



デイサービスのスタッフ



コーヒータイムで寛ぐ皆さん



コンサートでやすらぐ皆さん

至誠ホームミナでは、毎月第2・第4木曜日に「コーヒータイム&コンサートを開催しています。飲み物のサービスは1階のキッチンのあるラウンジで、コンサートは中庭に面した明るいホールで行います。地元のボランティアの皆さんによりパーパードリップでの風味ある美味しいコーヒーのほかオレンジやりんごのジュースなどご利用者の好みに合わせてお出ししています。また、国立音学大学の学生さんと卒業生によるコンサートは、感動とやすらぎのひとときをご利用者とご家族に提供しています。※コンサートの開催は、ミナの協力歯科である幸歯科の宮下先生のご協力をいただいております。



コーヒーの香と音楽で

感動とやすらぎのひととき



ミナ セクションマネジャー 益子 総一郎

柏地域福祉サービスセンターでは2月に恒例の作品展を開催いたしました。センターでは日頃個別活動の一環として、習字・絵画・エコクラフト(リサイクルの紙をテープ状にした物を用いた籐編みの要領で籠・バックを作る)・刺し子・陶芸等を行っており、これらの作品は普段ご自身で楽しんだり、あるいはご家族・知人に差し上げたり、またホームのバザーに手作り作品として出品しております。しかし、センター内でお互いに作品を披露する機会がないためその機会として開催し、ボランティア・ご家族にも見ていただいております。

特に、今回はエコクラフトで「うさぎの小物人」を作られた方が多く、製作者に非常によく似たうさぎに出来上がり、皆さん口々にご自分のが一番可愛いといっている姿が微笑ましく感じました。

柏地域福祉サービスセンター
副センター長 松田 光子

春を呼ぶ

作品展



「スオミ シャンソククラブ りら」



スオミ・ケアハウス 井上富士子

スオミ・シャンソククラブ りらは、平成20年6月に発足した同好会です。シャンソンが好きで、歌う事が好きなケアハウスの方々が自分達で立ち上げたサークルです。居住者のみならず、和光ホームの方、地域の方も参加され、今では18名の大きなサークルになりました。平均年齢はまさに78歳です！
今までにケアハウスではもちろんスオミデイサービス、グループホーム、

キートス、ミンナ、新春クラブ発表会、錦町文化祭等で発表会をさせていただきました。

わずか2年半の間にたくさん舞台を踏み、歌にもさらに磨きがかかり、素敵な衣装をまとい、歌う姿はまるで天使(?)のようです。このたび、素敵なご縁があつて、コンサートを開催する事になりました。チケットも好調な売れ行きで、残りあと僅かになっていきます。ぜひご来場ください。

●スオミ シャンソククラブ りら
コンサート

日時 平成23年3月26日(土)
13時30分開場 14時開演
場所 立川バプテスト教会
主催 至誠ホーム・スオミ
シャンソククラブ りら
後援 高齢者総合福祉施設
至誠ホーム
申し込み・問い合わせ先
りら 事務局
(TEL・FAX 042・529・3576)

至誠ホーム

安全衛生委員会より

安全衛生委員会・担当園長

春山 順子

安全衛生委員会の目的は、至誠ホームで働く職員が継続的・自主的な安全衛生活動を推進する事により、労働災害の防止を図ると共に、職員の健康保持・増進及び安全で快適な職場環境を目指して活動しています。

今年度は「腰痛予防」と「健康づくり」にテーマを絞って取組んでおります。

腰痛予防対策については、昨年度全職員にアンケート調査を実施し、その結果、今年度6回の研修会・体操指導の実施と腰痛ベルトの貸与を開始しました。

また、健康づくりにつきまわしては、近年の健康診断の結果を踏まえて、若い人も含め生活習慣病の傾向が増加しています。産業医である新野医師から健康診断結果の説明会を実施。その上で錦地区(錦ブロック・スオミブロック)の職員の皆さんの食事についての

考え方や実態を把握するためにアンケート調査を実施しました。その結果を安全衛生委員会で話し合い、食事の大切さを改めて認識しました。その上で今年度は食事・栄養についての勉強会を栄養士の指導で行いました。又来年度に向け、豊かな食事と健康保持の実現に向けた取組みを継続する事と致しました。

至誠ホーム・安全衛生委員会は、職場の労働災害防止と健康の保持・増進の達成を目標に、各職場を代表とする委員会メンバーと共に課題に取り組んでおります。



危険箇所チェック中

後援会コーナー

後援会費納入者ご芳名

誠に有難うございました。厚くお礼申し上げます。
(敬称略・順不同)

平成22年12月1日～平成23年1月31日

- 佐藤晏子 古屋政子 松岡貞子
 - 大神田貴美子 竹ヶ原郁子 山岸勝喜
 - 渡辺秀子 岩崎不動産(株) 杉山俊子
 - 工藤剛 藤野タカ 黄芳枝
 - 新林春子 梅田尚裕 武富智
 - 林整形外科林靖邦 小野二男
 - 石井芳夫 三宅孝二 板谷初子
 - 宮川晴妃 坂本博子 広木かほる
 - 新井セツ子 田代千鶴子 大塚もりみ
- 以上26名

後援会加入のお願い

一人ひとり誰でもが安心した高齢期の生活が迎えられるように、皆様方の温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。お申し込みは左記事務局へ

- 至誠ホーム事務局**
立川市錦町6-28-15
電話 042-527-0031
 - 至誠キートンホーム事務局**
立川市幸町4-14-1
電話 042-538-2323
 - 至誠ホームミナ事務局**
国分寺市並木町3-12-2
電話 042-300-3700
- 会費 2000円以上
会長 梅田尚裕



平成23年1月まで にお手紙コーナー にいただいたご意 見・ご要望等

平成22年10月から平成23年1月までにいただいたお手紙をご紹介いたします。苦情1件、要望2件、お礼1件でした。

デイホームのトイレのドアを直して欲しい(要望)

(L22-05 スオミティ)

至誠デイケアセンターに寄せられた、利用者の方からのお手紙です。

【回答】危険な思いをおかけしまして申し訳ございませんでした、すぐに業者と連絡を取り、修理の手配を整えました。今後とも、皆様にとって過ごしやすく、より良いサービスであるように努めてまいります。

【回答者】

至誠デイケアセンター長 河合晴夫

職員のモラルの低下が目立つ(苦情)

(L22-06 錦地区本館一階)

挨拶ができない、勤務中の私用の携帯電話の利用、ピアスの着用、マイカー通勤の人がいる、とのご指摘でした。

【回答】朝の挨拶、感謝の気持ちを表わすことは、働くものの基本であると思えます。至誠ホームでは、素直な気持ちで人と接することを大切にしています。それを、日々確認し、一人ひとりに伝えていくよう努めてまいります。

【回答者】

統括事務局長 金井裕一

なお、ピアスについては、利用者に関わる仕事であることを考慮して、他者と自分の安全に十分注意を払うことと、品格ある身だしなみを大切にすることがよく伝えております。

また、マイカー通勤については、敷地内に職員用の駐車場がないため、基本的には禁止しておりますが、事情により許可を出す場合もあります。ルールに縛られず、状況に応じた判断が必要になる場合もございます。

○いつもきてる(お礼)

(L22-07 錦地区本館一階)

用紙に、大きな丸とともに、いつもきてる」というメッセージを頂戴いたしました。

【回答】利用なさっているサービスのチェックなどから、デイサービスやショートステイをご利用いただいて、良い評価をいただいているというように解釈させていただきます。

皆様のお役に立ちたいと、一生懸命に支援にあたっている職員にとっても、また、私たち管理者にとっても、直接このようなご意見を頂戴することは、達成感ややりがいにつながります。本当にありがとうございます。これからも長くご利用いただけますように頑張りたいと思います。

【回答者】

至誠特別養護老人ホーム園長 吉上恵子

至誠ホームでは、皆様からのご意見等をお待ちしております。各施設に設置されております、お手紙ポストや、苦情受付専用電話をご利用ください。

至誠ホームのサービスに関する
ご意見・ご要望・苦情の窓口

〒190-0022
立川市錦町6-28-15
至誠ホーム「利用者相談委員会」
専用電話 042(527)0374
FAX 042(527)2646

ボランティア受入/福祉学習協力状況

Table with 3 columns: 種類, 期間, 平成22年度 12月~1月, 平成22年度 累計. Rows include 一般ボラ, インターンシップ, ボランティア体験, 実習・研修, 体験学習, 見学・視察, ご慰問・ご招待.

ボランティア活動状況 活動内容別

Table with 3 columns: 活動内容, 期間, 平成22年度 12月~1月, 平成22年度 累計. Rows include 生活支援, 健康づくり, 生き甲斐支援, 地域支援, 行事, 事務等, ボランティア体験, 合計.

ボランティア活動状況地区別

Table with 3 columns: 地区別, 期間, 平成22年度 12月~1月, 平成22年度 累計. Rows include 錦地区, 幸・柏地区, 国分寺地区, 合計.

<> はV体験で内数

至誠ホーム利用者状況

(平成22年12月1日~23年1月31日) ():実人数

Large table with 5 columns: 事業内容, 12月, 1月, 累計. Rows are categorized by department (事業部) and service type (事業, 委託, 介護保険, 自事業).

*入居施設定員 至誠特別養護老人ホーム150名 至誠ホームキートス70名 至誠ホームミナ小規模特養29名 至誠和光ホーム50名 至誠ホームスオミ・ケアハウス50名 至誠ホームスオミ・グループホーム9名 至誠ホームミナグループホーム18名 *高齢者集合住宅シルバーピアせい15戸 高齢者専用賃貸住宅「楽」7戸

ホーム日誌

平成22年12月1日~平成23年1月31日 CH・ケアハウス、GH・グループホーム自主研職員自主研修会
12月 1日 新年祝賀式(錦・キートス・ミナ) / 新年萌黄色の集い(CH) / 新年祝賀会(GH)
2日 新年祝賀会(GH)
3日 新年祝賀会(GH)
4日 新年祝賀会(GH)
5日 新年祝賀会(GH)
6日 新年祝賀会(GH)
7日 新年祝賀会(GH)
8日 新年祝賀会(GH)
9日 新年祝賀会(GH)
10日 新年祝賀会(GH)
11日 新年祝賀会(GH)
12日 新年祝賀会(GH)
13日 新年祝賀会(GH)
14日 新年祝賀会(GH)
15日 新年祝賀会(GH)
16日 新年祝賀会(GH)
17日 新年祝賀会(GH)
18日 新年祝賀会(GH)
19日 新年祝賀会(GH)
20日 新年祝賀会(GH)
21日 新年祝賀会(GH)
22日 新年祝賀会(GH)
23日 新年祝賀会(GH)
24日 新年祝賀会(GH)
25日 新年祝賀会(GH)
26日 新年祝賀会(GH)
27日 新年祝賀会(GH)
28日 新年祝賀会(GH)
29日 新年祝賀会(GH)
30日 新年祝賀会(GH)
31日 新年祝賀会(GH)

感謝録

温かい御支援・御協力下さいました方々に厚く御礼申し上げます。
平成22年12月1日~平成23年1月31日(敬称略)
①金員の部
蔵多得三郎 齊藤泰子 嶋崎和雄
日高郁 下東玲子 三橋喜久
林幸男 佐藤耕司 吉澤新助
橋本ライヤ あゆみの箱 11件(延262件)
②物品の部
文化・芸術いきいきネットワーク佐藤典子
渡邊綾子 みどりの会堀江喜代子

キートス集會・餅つき大会/健康体操(キートス)
ホーム委員会・給食委員会(錦特)
自主研・安全衛生委員会 腰痛予防
コーヒール&コンサート(ミナ)
腰痛予防体操講座(キートス)
どんどこ焼(錦)
至誠ホーム家族会幹事会(錦)
ぶらつとなみきサロン(ミナ)相談センター)
おもちゃ図書館(キートス)
食事懇談会(CH) / ラウンジ橋本(錦) / 自主研・感染症対策研修会 / 幸町懇談会(キートス)
新春クラブ発表会(錦) / 運営委員会(コミ) / 新年会(錦DH)
福祉相談日/ビアタイム(ミナ) / 新年会(錦DH) / 第三者評価利用者ヒヤリング(キートス)
和光役員会 / 高齢者施設福祉部協議会(特)
介護予防教室(もとまち) / 立川市委託介護者教室(キートス)
立川市包括運営協議会(キートス)
和光集會 / 運営推進会議(ミナ)
運営懇談会(CH) / コーヒータイル(ミナ)
法人理事會



杉田文江 田辺泰江
 中藤ボランテティア会代表小川治代
 立正佼成会立川教会 田沼重矢子
 (株)川原経営総合センター「ふくろう会」事務局 米屋(株) 隈本江美
 立川老人クラブ玉水会会長木下衛
 NPO法人東京賢治の学校自由ヴァルドルクシュエーレ 梅田会計事務所
 (財)報知社会福祉事業団 (社)福 東京
 都社会福祉協議会東京善意銀行
 (株)三菱地所設計総務部
 (株)YAZAWA ALUMBER
 本町科学工業(株) 昌樹寺井舟哲全
 多摩信用金庫錦町支店支店長友貞樹
 エコア(株) 水越栄子 齊藤和子
 東京ガス(株)都市エネルギー事業部
 形如式典(尙)代表取締役杉本栄

26件(延107件)

③ボランテティア
(1)一般ボランテティア(錦地区)
【立川市】 エクセルシオ 菊正会
 錦六茶友会 さわかかグループ
 スズキ・メソッド松井バイオリン音楽教室 すだちの会 損保ジャパン
 西東京支店 談話室アイアイ
 みどりの会 もみじ会 立正佼成会
 立川教会婦人部 朗読サークルこえ
 相田茂子 麻生ミエ 阿部志げ子
 綾部勇 安藤道子 井澤いつよ
 石部トヨ子 磯野初子 岩谷淳子
 及川悦子 及川清一 大井田フサエ
 大倉弘子 大古春子 大澤康子
 大島昭雄 太田利 小川隆
 奥陽子 小栗カツ子 尾園栄子
 小俣かつ江 梶浦善江 加藤衣子
 加藤清 加藤典子 神田京子
 神田ミヨ 木村玲子 久保田友子
 蔵田郁枝 倉本恵美子 黒井文子
 黒岩俊文子 坂本美智子 近藤庄司
 近藤宣子 佐藤ゆかり 山同千賀子
 篠原園子 篠村綾子 島本徳恵
 下東玲子 下山静子 杉田幸子
 鈴木恵子 鈴木敬司 鈴木幸子
 鈴木文 鷹左右元代 鷹左右清道

高田和彦 高橋恵美子 滝下敏子
 田中千秋 田中千尋 田中由紀子
 谷口幸枝 田原衣子 筒井常雄
 遠山百世 戸田フミ子 富山喜久栄
 永森初子 永山幸子 那須ルイ
 似内フサエ 野口初子 野村祥子
 橋本ライヤ 波多野良子 初沢徳己
 細川紀子 坂美雛子 古谷文子
 細川光子 前中佐佐子 前中光雄
 満田満子 宮内雅子 宮下皆子
 百瀬千枝 安ヶ平金造 山岸國麿
 山下記代子 山田ハル江 山本久仁子
 米山勝利 和田恵美 和田由杏
 渡部調匡

【日野市】 ウケホアへレ 音楽ひろば
 池田貞栄 池田誠 今井幸子
 山下昭子 大場春子 大林めぐみ
 小澤洋一 勝又純子 金尾眞砂子
 川北きみ 小塩菊子 阪口満里子
 須山ひとみ 竹内美幸 直井節
 永島律子 西垣まき子 逸見洋子
 宗田尚子 目黒美知子 吉崎武子
【国立市】 蔵多美智子 国生友子
 国分金一 澤井良子 末次亜紗美
 温品典子

【国分寺市】 国分寺婦人Vグループ
 安齋恵 前田博美
【他市】 ともしび法話会 聖書の会
 阿川聰子 市川りか子 井上和成
 小室恵里奈 佐藤寿人 白沢征爾
 高石ふみ子 富永美紀 中財真紀
 波田野翔太 松本祥枝 横山久子
 吉岡真紀 吉岡正晶

延1156名

一般ボランテティア(コモチム)
【立川市】 阿部志げ子 磯野俊雄
 出浦美代子 大井田フサエ 加藤清
 金子元衛 宮下皆子
【日野市】 小澤洋一 延85名
一般ボランテティア(キートス)
【立川市】 音楽隊 朗読サークル「こえ」 おもちや図書館 宮シスターズ
 荒井和子 生澤清子 池田三郎
 稲垣明子 岩田綾子 潤井和子
 遠藤真美 大内田由紀子 大家千枝子

大森千代子 大友厚子 大庭文子
 小熊艶子 織原良江 及川宏克
 加賀晴子 笠間久子 片岡廉治
 勝又かつ子 金森耐 金子幸代
 菅生佳子 河野美和子 岸みつ江
 菊池正勝 北瀬明子 木村浩通
 絹谷光江 木下衛 草場久子
 小町志帆 紅林由美子 黒川牧子
 黒田真知子 黒野一十三 神山喜久江
 笹田恵子 坂口洋子 櫻井百合子
 澤田照代 三中西博介 三中西せい子
 新林春子 鈴木洋子 鈴木トシ子
 高橋ひさ 高橋好弘 高橋征子
 高橋明子 高橋貞 高橋雪子
 武井容子 竹内信子 田中真知子
 田中清子 田中秀穂 田中美智子
 田邊シゲ子 辻靖子 鶴巻清子
 鳥居美都琉 中嶋カツ子 中野庸夫
 永沢真由美 成田綴 服部ちづ子
 羽鳥亜矢 羽村ミサ子 松原菜都子
 平野信子 溝井美千代 宮坂一栄
 丸山淳子 持丸治 宮丸弘子
 元島君子 元島美子 森下成子
 矢島由美子 山口弘子 山宮久美子
 結城早苗 横川澄子 和田靖史
【国分寺市】 伊藤美代子 井上充恵
 小野俊雄 小野千代 勝倉ナホミ
 加藤康子 鈴木幸子 鈴木さや香
 鈴木小波 戸口道夫 中山淳子
 藤本俊郎 藤本睦代 山本佳子
【他市】 ロゼラニ・ウイングス
 花鳥演芸シルバール 準ちゃんの
 歌会 アンサンブルカリオン
 磯崎美 磯崎友和 井上玲子
 内田喜美子 内田純子 大橋とし江
 影山和子 児玉早苗 小林とも子
 小林正徳 佐々木染子 鈴木真弓
 新海寿美子 高野信子 高橋桂子
 二階堂とみ 林幸子 土方和子
 肥田木雅子 保坂栄子 宮本桃子
 宮本桐子 山越美津江 横川好行
 横川澄子 若山千恵子 渡辺保子
 延750名

一般ボランテティア(柏センター)

安部操 岩田綾子 大山紀子
 小林正子 小林好子 斉藤究
 高橋明子 高橋雪子 中野庸夫
 花房孝助 広木かほる 土方和子
 師岡恵美子 鷺沢美美 黒田直子
 延110名

一般ボランテティア(ミンナ)
【国分寺市】 浅見有美 河崎喜代
 加納保子 笹谷信子 佐野文子
 原内和加子 中村恭子 三谷雄次
 中村啓子
【他市】 洲鎌あかり 中山寛子
 伊藤里紗子 小西鮎美 小山鮎美
 延42名

一般ボランテティア(もともち)
【国分寺市】 国分寺婦人Vグループ
 石橋幸子 神原亘(他5名)
 宮田美代子 和田博子 丸本彩乃
 池田幸子 飯島波奈 中山久仁彦
【他市】 吉富晶子 萬由美
 山本周子 延43名

(2) ボランテティア体験(錦)
 立川市立第三小学校(20名)
 立川市立立川第一中学校(6名)
 八木美祐希 延47名

【キートス】
 立川市立立川第一中学校(6名)
 立川市立立川第七中学校(6名)
 一宮将紀 近藤碧 延45名
【柏センター】
 立川市立立川第一中学校 延14名
【ミンナ】 なし
【もともち】 なし

福祉学習協力

- ① 実習研修
 - ◎社会福祉士 日本社会事業大学通信課程 加々美俊(2日)
 - ◎介護福祉士 東京YMCA医療福祉専門学校 清水美佳(11日)

◎ユニットリーダー研修
 井口智子・田尻涼子・島崎薫・大谷弥生・江畑真由美・内山正俊・原田和幸・森順子・佐藤直明・齊藤直子・岡本正樹・坂本佳美・成田久美子・中尾悠紀・若色美智子・中井恵理菜・岡村ひさえ・鈴木嘉彦・小玉康洋・中園崇志・成田真也・亀山良子・川名美智江・古賀悠太(各5日)

◎訪問介護員養成研修2級課程
 地域福祉サービス協会2名(各3日) / ごとの会 4名(各1日)

◎その他の実習
 明星大学大学院 臨床心理実習 川上郁美(4日) / 立川市立看護専門学校 5名(各4日) / 滝乃川学園成人部 職員研修4名(各1日)

(2) 体験学習 なし
 (3) インタビュシップ なし
 (4) 見学・視察
 東京都福祉保健局高齢社会対策部施設支援課4名 / 調布市福祉健康部小林正人課長他2名 / 青山一丁目太陽の会3名
 計9名 累計312名

(5) ご慰問・ご招待 計0件 累計3件



地域包括支援センターコーナー

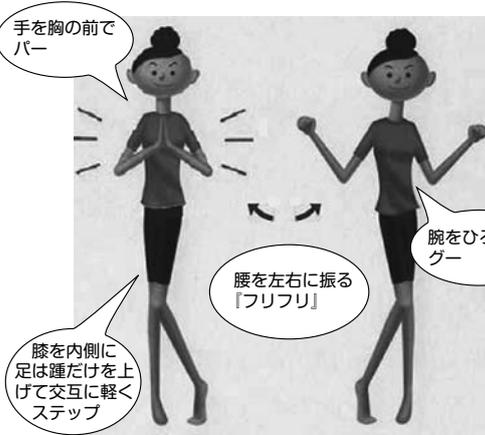
立川市北部中さいわい地域包括支援センター042(538)2339
 立川市にしき福祉相談センター042(527)0321
 国分寺地域包括支援センターもとまち042(301)5001
 国分寺地域相談センターなみき042(300)3702

「本気でからだを動かす」

老化や病気による身体機能的变化、退職、子どもの独立による役割の喪失、家族や身近な人との別れなど、高齢者はうつ病にかかる要因が多くあります。また症状は認知症と間違われやすく気づかれにくく、悪化させてしまう世代でもあります。気持ちが沈みこんだり、憂うつや悲しみ、何もしたくないなど興味、感情、意欲の喪失が長期に亘り持続し、それを年のせいと放置してしまいますと、やがて筋力が低下し、立てない、歩けない、そして寝たきりに……。介護度がついてからでは遅いということや、市や自治体、包括支援センター等では色々な予防活動に取り組んでいます。

今回は寒い折でも家の中で出来る予防体操をご紹介します。このフリフリグッパ体操はいつでもどこでも手軽に出来る軽運動。筋肉がほぐれて血流がよくなり、筋力が強化し転倒予防にもなる、脳の支配領域が大きい手を「グーパー」することで脳全体が活性化し、気分も快適になる為うつ予防とうつから認知症につながることを予防する効果があると言われています。

『フリフリグッパ体操』
 (筑波大学大学院人間総合研究科の征矢英昭教授が開発された脳フィットネス)



あまり一度に長い時間するということではなく、一日の中で、自分の都合のよい時間に好きな音楽を取り入れて楽しんで続ける事が大切です。立って行うことが不安な方は椅子に腰掛けて行う下さい。

(国分寺地域相談センター) なみき 村上茂子

インフォメーション

至誠ホーム長 講演のお知らせ

本年の3月をもって、ホーム長は長年勤めた立教大学コミュニティ福祉学部の教授を勇退されます。2月4日の最後の講義では「橋本正明の歩いてきた道」と題してお話をされました。教室に入りきれないほどの大盛況でしたが、ホームでは参加できなかった方も多く、講義を聴きたいとのご要望もあり、このたび、その機会を設ける事になりました。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

日時 平成23年4月15日(金) 午後7時
 会場 立川市女性総合センター・アタイム ホール(立川駅北口 高島屋北側)
 内容 「橋本正明の歩いてきた道」
 *参加費無料 先着100名

申し込み先 至誠ホーム統括事務局 平田、大澤
 電話 042-527-0031 FAX 042-527-2646

フィンランドからの研修生

毎年至誠ホームと職員の交換研修を行っていますが、今年度もフィンランドのヘルシンキ高齢者財団から研修生が二人いらつしゃいます。

ミリヤ・エトラウコさん 女性 ケアワーカー
 パイビ・レハトネンさん 女性 看護師

研修日程 平成23年3月12日(土) ~ 4月1日(金)

この期間は、至誠ホームの様々な部署を研修します。お二人にとって有意義な研修になるよう、皆様のご協力をお願いいたします。また、日本の文化にもたくさん触れていってほしいと思います。皆様もお会いしたら気軽に声をかけて下さい。

(フィンランド語の紹介)

おはようございます……ヒュヴァー・フォメンタ

こんにちは……ヒュヴァー・パイバー

ありがとう……キートス さようなら……ナケミーン