



軽費 / 特養 / 高齢者在宅サービスセンター / 高齢者専用賃貸住宅 / ケアハウス / グループホーム / 小規模多機能

No. 302 号

2012(平成24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

立川市老人福祉施設会は、昭和60年代に市内の高齢者福祉施設が増えたことにより、従来からあった立川市福祉施設協議会から分岐して創設されました。それは至誠ホーム創設者であった故橋本良市先生が、立川市内の高齢者福祉施設や社会福祉協議会に呼びかけ、連携と福祉向上のため組織されました。

活動の目的は、社会福祉法人が経営する市内の高齢者福祉施設が、その内容と専門性の向上に努め、立川市の福祉政策に協力し、福祉充実に寄与する目的で設置されました。目的を達成するために「高齢者福祉施設の運営、管理に関する研究」「専門性



特別養護老人ホームにおける
天寿を全うするケアの取り組み
—遺族インタビューより見えてきたこと—

向上のための研修事業」「行政や立川市関連施設と連携し、共同して立川市における高齢者福祉の充実のために必要な諸事業」その他について事業運営されております。

その目的を享けてこの度、平成24年2月18日に、第1回合同研修会「施設で安らかな死を迎えるために・看取りについて考える」をテーマに開催致しました。立川在宅クリニック院長・西砂ホーム主治医である井尾和雄先生による、「安らかな死を迎えるために」の基調講演があり、引き続き実践報告として、各現場での取り組みの紹介が西砂ホームと至誠ホームからありました。当日は大変関心の高いテーマであったため、施設職員・ご家族等で204名が入る会場は満員大盛況でした。井尾先生の説得力・インパクトのある講演、現場からの実践的な報告と、正に充実した実りの多い研修会となりました。

参加者からは意味深い内容だった等多くの感想が聞かれました。たくさん寄せられた感想、質問内容は、今後の生活施設での看取りを充実させるための取り組みに役立てたいと考えております。又、この研修会を通して市内の各施設が連携、協力して

立川市老人福祉施設会主催の研修会を終えて

至誠和光ホーム 園長 春山 順子

サービスの質の向上に繋がることを期待しております。

さて、至誠ホームでの看取りの取り組みについてご紹介します。

至誠ホームでは年々増加する生活施設での看取りについて、平成21年から徐々に研究を始めておりましたが、今年度は「天寿を全うするケア研究会」と命名して、本格的に各専門職種を交え研究に取り組んでおります。昨年は、至誠ホームで亡くなられた方の遺族インタビューを行いました。ご遺族の皆さまのその時の想い、迷い、葛藤していたご様子を伺い、また亡くなった後に行った、大勢の仲間や職員に見送られての旅立ちに感激したことなど、私達職員にとつて宝物のような言葉や、示唆的な言葉をたくさん頂戴することが出来ました。勿論上手く看取る事が出来なかった事も含め、今後安心・安全で満足のある生活施設での看取りの実現に向けて努力していく事が、「天寿を全うするケア」につながることを信じて活動して参ります。そのためには、生活を支える施設での日々の充実したお世話が積み重なってこそ、初めて実現するものだと考えております。

はじめまして

至誠ホーム調布若葉ケアセンターです



平成24年1月に至誠ホーム調布若葉ケアセンターは産声を上げました。住所は調布市若葉町3-1-5、近くに若葉小学校・市立第四中学校・武者小路実篤記念館、桐朋学園などがあり、京王線のつづじが丘駅と仙川駅の南口から歩いて10分程度の閑静な住宅街にあります。

1階には、居宅介護支援事業所（介護相談センター）、デイホーム（定員30名）、地域交流スペース、2階にはグループホーム2ユニット（定員18名）があります。

居宅介護支援事業所

（介護相談センター）

介護相談センター（居宅介護支援事業所）では、介護保険サービスを利用するための相談や、ケアプランの作成を行っています。調布若葉ケアセンターの1階事務所にて、3人のケアマネジャーが相談を受けています。



閑静な住宅街に突然建設された建物に、通りがかりの方からは興味を持たれるらしく、飛び込みの

相談もよくあります。介護保険の申請手続きをはじめ、行政独自のサービスの紹介など、地域の方々の身近な介護相談窓口として機能していきたいと思っています。

とかく複雑な介護保険制度ですが、利用される方にわかりやすい説明を心がけ、その方らしい生活が続けていけるようにお手伝いさせていただきます。

ご覧のとおり、笑顔と優しさをモットーに皆様が相談しやすい事業所を目指して、職員一同頑張っておりますので、

どうぞよろしくお願いいたします。

デイホーム

「若葉でいきいき」というセンターのコンセプトである癒しの緑と、いきいきと活動的なオレンジが、差し込む光に映えるデイホームです。フラダンス・陶芸・体操・カラオケなどの活動や、心身を癒すマッサージなど、ご自宅でも継続して出来るような活動を行い、生活の継続性を大切にしています。

隣の学童クラブから、子ども達の遊ぶ様子が見え、賑やかな声が聞こえてきます。仕切られていたフェンスに門扉を設け、学童クラブとの相互交流を図っていく予定をしています。



グループホーム



早いもので開設から2か月が過ぎようとしています。入居された方々は比較的元気な方が多く、毎日の清掃や食事の準備など、それぞれの方が積極的に関わり、和気あいあいとした雰囲気の中で生活がスタートしています。

センター内での活動の他、近くの野川や武者小路実篤記念館までの散歩や、買い物などに出かけたりしています。

現在Aユニットのみの稼働ですが、Bユニットへの入居者も数名決まり、今後はユニット間の交流、デイホームとの共同活動、隣接している学童の児童との交流など、具体的に企画、実施していきたいと思っています。



新春クラブ発表会

錦特養三階 笠井ひとみ

平成24年1月17日に、毎年恒例の新春クラブ発表会が開催されました。

新春クラブ発表会は、利用者の皆様年間を通して参加してきたクラブ活動での成果を披露する場でもあり、今後の活動へのやりがいや、意欲を引き出す機会にもなります。そんな新春クラブ発表会では、毎年たくさんさんのクラブが参加され、今年は9つのクラブが参加されました。

発表会前日、本番に向けて担当者でステージの準備をしていると、シャンソンクラブ・りらの皆様がリハーサルに来られました。りらの皆様の歌声や表情から、私たちにも緊張が伝わってきました。

れと同時に、当日への意気込みも、強く感じました。

発表会当日、橋本ホーム長からの開会の挨拶と共に、新春クラブ発表会の幕が上がりました。私たち担当者が緊張している中、利用者の皆様はどうでしょう。さすが色々な経験を積んできた方たちばかりです。緊張する所か、一年間の練習の成果を「これでもか!」と言うくらい、とても素敵な表情で発表されています。リハーサルに来ていたシャンソンクラブ・りらの皆様も、昨日の緊張が嘘のように、衣装に負けないくらいキラキラとした表情で歌っていました。発表会を楽しんでいたのは発表者だけではなくありません。発表を見に足を運んでくださった皆様も、リズムに合わせて身体を動かしたり、曲に合わせて笑顔で口ずさんでいる方がたくさんいました。

この新春クラブ発表会で、普段は物静かな方が元気に大きな口を開けて歌っている姿や、普段よりさらに素敵な笑顔を见せて下さる方を見て、私たち担当者だけでなく、その場にいた全ての方が幸せな雰囲気になりました。来年もまた、今年以上に素敵なステージになるよう祈っています。

「ホームヘルパー再チャレンジ講座」

至誠キートンステイサービスセンター
セクションマネジャー

鈴木 伸 行

至誠ホームにある「至誠ホームヘルプステーション」「至誠ホームコムホームヘルプステーション」「至誠キートンホームヘルプステーション」ではお互いに協力をして、ホームヘルパーの資格を持つてはいるけれど実務経験のない方、長い間実務から離れてしまい再就職のきっかけがつかめない方などを対象に、眠っている資格の活用を目指した「ホームヘルパー再チャレンジ講座」を開催しています。

平成24年2月25日(土) 至誠キートンホームにおいて開催された講座には10名の方が参加して下さい、「認知症ケア」の講義、「ボディメカニクスを活用した介護技術」の実習を行いました。受講者からは「以前学んだ知識よりもだいぶ変わったケアを学べました」などの感想が聞か

れ、ご好評をいただくことができました。現在、介護業界は慢性的な人材不足という課題を抱えています。今後、更に少子高齢化が進むことを考えると、介護業界以外で働かれる方、子育てが忙しくて働けなかった方等に、介護のやりがいを知ってもらい、介護に従事してもらう取り組みが必要です。本講座がそのきっかけになることを願い、今後も継続していきたいと思っています。



2012.02.25

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23年12月1日〜平成24年1月31日

(有)ユーアイ自動車工業 藤野タカ
須田享子 広木かほる 小俣明洋
長谷重子 高橋恵美子 新林春子
板谷初子 以上9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

ブラジルとフィンランドからの

研修生を迎え

見目幸恵さんは、JICA（国際協力機構）の「日系研修受け入れ事業」により1月23日から3月15日まで、ブラジルサンパウロ市「あけぼのホーム」から研修に來ている作業療法士です。

このJICAの事業は、日本の各団体から技術、経験、知見に基づく中南米の日系人への技術協力に関する提案を受けて、一定の審査を行った上でJICAがその団体に日系研修員の受け入れの実施



JICAの見目さん（左）による活動風景

を委託する事業です。

見目さんが所属する「あけぼのホーム」は日本食や日本語によるケアを受けられることから、日系一世・二世の入所者がほとんどとのこと。彼女は作業療法士として他の専門職と協力し入所者のリハビリを担当するだけでなく、ケアに当たる職員への指導も行っています。日本の高齢者福祉の中で、リハビリがどのように提供されているか、リハビリや福祉用具の工夫を習得するとともに、高齢者ケアにおける日本人の考え方を理解し、帰国後ブラジルでの高齢者ケアに生かしたいと積極的に研修されています。

至誠ホームではその他にも海外からの研修や見学を受け入れています。至誠ホームと繋がりが深く、毎年交換研修を行っているフィンランドのヘルシンキ高齢者福祉財団からは、今年度10月に東日本大震災の影響で延期されていた二人の研修生を迎え、また3月9日からは、理学療法士とフィンランドでは専門職としての資格を持つレクレーションワーカーの

お二人が、3週間の研修を開始します。

外国からの研修生の受け入れには、言葉の壁によるコミュニケーション不良により、互いのメッセージがうまく伝わらず良い結果を生まない危険性もあります。しかし研修生受け入れは自国の、そして自分の職場の仕事を見直し、他国の状況を生の声で聞く機会を持つことで、今後へのよき刺激になっているのではないのでしょうか？

「日系一世のお年寄りがお風呂をとても切望する気持ちが、ここに来て本当によくわかりました。」シャワー浴の習慣しかないブラジル育ちの見目さんがそのお年寄りの気持ちに共感された時、私も遠く離れた日系人を身近に感じました。

企画推進本部 企画調整 鈴木祐子





平成24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23年10月から平成24年1月までにいただいたお手紙をご紹介します。要望2件、意見1件、苦情1件でした。

もう少し低い目線で見てほしい
(要望) (L23-03 至誠特養)

至誠特別養護老人ホーム入居者の方からのお手紙です。他ご利用者の車椅子を押して頂いたのですが、危険と判断した職員が大きな声で制止したことにより、ご本人が嫌な思いをされたとのことでした。

【回答】率直なお気持ちを聞かせていただきありがとうございます。この後職員は状況の説明とお詫びをし、理解し合えたとのこと。これからもお互いを尊重する関係でありたいと願います。

【回答者】至誠特別養護老人ホーム園長 吉上恵子

栄養士は検食していますか？

(意見) (L23-04 錦地区本館一階)
栄養士は五味の研究をした方がいいのではというご意見を頂きました。

【回答】検食は、栄養士が3食、宿直者は朝夕、園長が昼食を行い、見た目、味、分量、歯ごたえ(かたさ)等を確認して検食簿に所感を記載しています。味付けは厚労省の基準に従い栄養士が献立をたてています。皆様の健康を考えての「ホームの味」ですが、どうしても物足りないという方の為には、卓上に調味料をおいています。また給食委員会では皆様にご意見を伺える様工夫をしていますが一層努力していきたいと思っています。

【回答者】至誠特別養護老人ホーム園長 吉上恵子

リハビリの職員がもう一人欲しい
(要望) (L23-05 錦地区デイホーム)

理学療法士の職員が休みのときはリハビリができないので、もう一人いたらとのご要望でした。

【回答】至誠デイケアセンターではリハビリを理学療法士と看護師が担当しています。高齢者施設での専門職の採用は困難な面があり増員は難しい状況です。理学療法士が休みのときには看護師が代替えのメニューを提供できるように対応を検討いたします。

【回答者】至誠デイケアセンター 副センター長 松田光子

ホーム喫茶のラーメンは量も少なく値段も高い。人により量も違う
(苦情) (L23-06 錦地区本館一階)

ホーム喫茶ご利用者からのお手紙で

す。

【回答】ホーム喫茶は特養が始まって以来特養の選択食あるいは補食の一つとしてご提供させていただいてきました。一人前の分量は開店当初より軽食メニューは約半分量となつています。分量の少ない方にはプラス料金にて一人前を提供していましたが、表示がわかりにくい一面がありましたので注意書きを提示いたします。分量がその時により違うというご指摘については、今後分量の一定をはかります。またラーメンの値段については材料から妥当な設定とは思いますが、これからのおいしいお食事をできる限り安

ラウンジ橋本[®]で トップとのコミュニケーション ケーション!

最近至誠ホームでは、ラウンジ橋本[®]と名付けた、橋本ホーム長と職員との懇談の場を設けています。

至誠ホームは平成24年1月に調布市に至誠ホーム調布若葉ケアセンターを開設し、全職員数が600名近く、4フロック7拠点となりました。そついった中で、なかなか橋本ホーム長と話をする機会が少ない、あるいは、まったくないという職員もたくさんいます。そこで少ない機会でも

い価格で提供してもらうよう委託先に依頼します。

【回答者】至誠ホーム企画推進本部長 岡田清

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

すが、トップとのコミュニケーションの機会としてこの「ラウンジ橋本[®]」が企画されました。

火曜日のお昼休みの時間に、それぞれがお弁当をもって集まります。お食事をしながらの雑談会です。そこでの話題は、仕事上で困っていることや介護保険についてなどの堅い話から、趣味の話まで、ホーム長を中心にその時のメンバーによって変わります。職員からは、楽しかったよという声や、なかなか話せなかったという声など様々ですが、貴重な機会ですので、出来るだけ気軽に参加できるような雰囲気継続したいと思っています。

(統括事務局・平田)



ボランティア受入 / 福祉学習協力 状況

種類	期間	平成23年度 12月～1月	平成23年度 累計
一般ボラ		2,434人	12,203人
インターンシップ		0人	3日
ボランティア体験		51人	539人
実習・研修		126日	951日
体験学習		28日	405日
見学・視察		81人	184人
ご慰問・ご招待		0件	4件

ボランティア活動状況 活動内容別

活動内容	期間	平成23年度 12月～1月	平成23年度 累計
生活支援		703	3,247
健康づくり		395	1,948
生き甲斐支援		1,031	5,026
地域支援		135	610
行事		92	955
事務等		78	417
ボランティア体験		51	539
合計		2,485	12,742

ボランティア活動状況地区別

地区別	期間	平成23年度 12月～1月	平成23年度 累計
錦地区		1,352 <35>	7,308 <385>
幸・柏地区		997 <16>	4,847 <154>
国分寺地区		136 <0>	587 <0>
合計		2,485 <51>	12,742 <539>

<> は V 体験で内数

至誠ホーム利用者状況

(平成23年12月1日～24年1月31日) ():実人数

事業内容		12月	1月	累計
事業部 錦ブロック	自主事業 ふれあい夕ごはん事業	518 (53)	473 (52)	5,807
	ホームケア食事サービス	0 (0)	0 (0)	0
	自立者短期入所事業 (軽費)	0 (0)	0 (0)	10
	介護保険 短期入所生活介護 (至誠特養)	586 (65)	587 (62)	5,801
事業部 スオミブロック	通所介護 (至誠アクティブセンター)	104 (16)	80 (13)	874
	自主事業 保養ステイ事業 (軽費)	38 (3)	43 (3)	301
	生甲斐活動支援通所事業 (至誠デイケアセンター)	0 (0)	0 (0)	0
	通所介護 (至誠デイケアセンター)	722 (80)	649 (76)	7,440
事業部 キートスブロック	介護保険 通所介護 (調布若葉)		24 (7)	24
	訪問介護 (至誠ホームヘルプ)	1085.0 (85)	1041.5 (81)	10,143
	訪問介護 (コミホームヘルプ)	697 (58)	634 (58)	6,913
	居宅介護支援事業 (至誠)	111	109	1,084
事業部 ミナブロック	居宅介護支援事業 (調布若葉)		3	3
	自主事業 保養ステイ事業 (スオミ)	11	8	101
	介護保険 短期入所生活介護 (キートス特養)	642 (97)	614 (88)	5,861
	通所介護 (キートスデイサービスセンター)	1,093 (119)	998 (119)	10,596
事業部 ミナブロック	訪問介護 (キートスホームヘルプ)	975.0 (99)	896.0 (102)	10,847
	居宅介護支援事業 (キートス)	191	187	1,826
	自主事業 自立者短期入所事業 (キートス)	0 (0)	0 (0)	11
	介護保険 通所介護 (柏)	855 (85)	746 (83)	8,068
事業部 ミナブロック	居宅介護支援事業 (柏)	107	114	1,006
	介護保険 小規模多機能 (ミナ)	620	566	6,070
	地域相談センター (ミナ)	319	350	2,638
	介護保険 通所介護 (もとまち)	469 (66)	429 (68)	4,953
事業部 ミナブロック	居宅介護支援事業 (もとまち)	82	83	700

※ 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
※ 高齢者専用賃貸住宅せせらぎ15戸 高齢者専用賃貸住宅 [案] 7戸

ホーム日誌

平成23年12月1日～平成24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

28水	27火	26月	22木	21水	20火	19日	18日	17土	16金	15木	14水	13火	10土	9金	8木	7水	6火	3土	2金	1木	12月
餅つき大会(ミナ)	オーロラDVD上映会(錦特養)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)	餅つき大会(ミナ)

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23年12月1日～平成24年1月31日(敬称略)

① 金員の部

藤田静子	小野優	富山千代野
西村一夫	大古春子	下東玲子
佐藤耕司	山下清超	須田享子
(社福) 調布市社会福祉協議会会長元木輝昌	門川千雄	高山英二
(故) 福田文子	クン・プロダクト一級建築	土事務所代表近藤親則
川原経営グループ代表川原文貴	濱崎隼彦	(故) 長田トシ子殿ご家族様
小川定時・昌子	山下記代子	春山順子
橋本幸太	あゆみの箱	24件(延261件)

1月

1日	新年祝賀式(全体)／至誠ホーム調布・若葉ケアセンター開設
6金	ピアタイム(ミナ)
7土	福祉相談日／としび法話会・祈禱会(錦)／餅つき会・キートス集会
10火	ホーム委員会・給食委員会(錦特養)
11水	井原先生相談日
12木	コヒータタイム(ミナ)／給食委員会(和光)／食事懇談会(キートス)
13金	どんど焼き(錦)
14土	至誠ホーム家族会幹事会(錦)
15日	おもちや図書館(キートス)
17火	新春クラブ発表会(錦)
18水	福祉相談日／給食委員会(ミナ)
19木	和光役員会
20金	自主研・リスクマネジメント&AED取扱い
21土	転倒予防教室(ミナ)
25水	和光集会／運営推進会議(ミナ)
26木	運営相談会(CH)／コヒータタイム(ミナ)



② 物品の部

稲田千恵子 樋田有子 荒瀬アツ子
田中一夫 本町化学工業(株)
立川法人会砂川東支部女性部会代表林
愛子
聖書の会高木優佳 (社梅)東京リハビ
リ協会

立川市老人クラブ連合会玉水会会長木
下衛 医療法人社団永研会
クン・プロダクト一級建築士事務所代
表近藤親則 菅原陽子 河西陽子
松井建設(株)代表取締役松井隆弘
木下正己 (株)三菱地所設計総務部
西武信用金庫立川南口支店支店長牛山
淳一 東京都福祉保険局

川原経営グループ代表川原丈貴
(株)三鷹ナースヘルパーセンター代表取
締役山田義剛 みどりの会濱口哲
西村一夫 昌樹寺井舟哲全
(株)YAZAWA LUMBER
ワタキユーセイモア(株)東京支店
森田順子 宮崎虎雄 尾崎昭代
梅田会計事務所梅田春生 田中綾夫
ワタキユーセイモア(株)代表取締役社長
安道光二 小林邦子
(株)川原経営総合センター「くろう会」
事務局 橋本正明・ライヤ

34件 (延98件)

③ ボランティア

(1) 一般ボランティア (錦地区)

【立川市】 菊正会 錦六茶友会
国立音楽大学 談話室アイアイ
なでしこ 立川レクリエーション協会
みどりの会 もみじ会 立正佼成会壮
年部ボランティアチーム 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 五十嵐和子
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
大古春子 大澤康子 大島昭雄
太田 利 大竹勝義 小川 隆
奥 一郎 奥 陽子 小栗カツ子

尾蘭栄子 小俣かつ江 梶浦善江
加藤衣子 加藤 清 加藤典子
川崎秀子 神田ミヨ 岸 幸子
北島君子 木村玲子 久保田友子
蔵田郁枝 黒羽里枝 小泉喜与子
近藤庄司 佐々木慶吉 佐藤美智子
佐藤ゆかり 山同千賀子 篠原園子
篠村綾子 下東玲子 下山静子
杉田幸子 鈴木文子 鈴木敬司
鈴木幸子 鈴木 文 染谷球子
鷹左右清道 鷹左右元代 高田和彦
滝下敏子 竹下富子 田中千尋
田中由紀子 田原衣子 田村和子
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
野村祥子 野口初子 橋本ライヤ
初沢徳己 坂場雛子 浜中広見
古谷文子 前中美佐子 前中光雄
三浦英敏 向井みどり 百瀬千枝
矢島美穂子 安ヶ平金造 山内幸子
山岸國麿 山下記代子 山田ハル江
山本久仁子 古川厚子 吉田一男
米山勝利 若村ふみ子 和田恵美
和田由杏 渡部調匡

【日野市】 ウケホアヘレ 音楽ひろば
池田貞栄 池田 誠 石井匡代
今井幸子 岩下昭子 大場春子
小澤洋一 勝又純子 金尾眞砂子
川北きみ 小塩菊子 坂口昌行
阪口満里子 鈴木百合子 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 目黒美知子
山崎未来子 吉崎武子 蔵多美智子
【国立市】 国分金一 澤井良子
国生友子 温品典子 久野安沙子
戸田竜史 国分寺婦人Vグループ
【国分寺市】 諸井 緑

【他市】 聖書の会
東京都立富士森高等学校将棋部
中藤ボランティア会
中藤ボランティア会
阿川聰子 安部めぐみ 磯崎静子
市川りか子 片江康裕 杉本華栄子
高石ふみ子 田中英子 丹治信江
中財真紀 中丸幸子 松本祥枝

宮脇由起 吉岡真紀 吉岡正晶
渡邊綾子 延1238名

一般ボランティア (コミホーム)

【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 金三津ゆき子 永山幸子
宮下皆子 延79名

【日野市】 小澤洋一

一般ボランティア (キートン)

【立川市】 幸オカリナサークル
上水めぐみ教会 音楽隊
たかのみち保育園 おもちゃ図書館
朗読サークル「こえ」 柏町隣人会
青木豊子 青木融子 荒井和子
生澤清子 石川悦子 稲垣明子
池田三郎 岩田綾子 潤井和子
及川宏克 大西次子 大家千枝子
大庭文子 大内田由紀子 小熊艶子
織原良江 加賀晴子 笠間久子
金森 耐 金子幸代 菅生佳子
菊池正勝 北瀬明子 絹谷光江
木村浩通 紅林由美子 草場久江
黒田眞知子 河野美和子 山崎喜久江
笹田恵子 斎藤 博 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
高橋明子 高橋 貞 高橋ひさ
高橋好弘 高橋征子 高橋雪子
竹内信子 田中美智子 田中真知子
田中清子 田中秀穂 田邊シゲ子
田辺紀子 辻 靖子 鶴巻清子
鳥居美都琉 中嶋カヅ子 中沢京子
中野庸夫 成田 綴 西山靖子
服部ちづ子 羽鳥世津子 羽鳥亜矢
濱田弘子 羽村ミサ子 馬場美津恵
松原菜都子 平野信子 藤井美千代
古澤清子 古島清子 松本和美
山田秋子 松田廣子 松本和子
丸山淳子 溝口礼子 宮坂一栄
宮島君代 持丸 治 持丸弘子
元島美子 桃野幸子 山川和代
山田佳子 山宮久美子 横川澄子
渡会和子 渡会弘恭 岩崎京子
小野俊雄 小野千代 加藤康子

河村裕理 勝倉ナホミ 鈴木小波
鈴木さや香 鈴木幸子 中山淳子
橋本美穂 福岡美智子 藤本俊郎
藤本睦代 山本佳子
【他市】 ロゼラニ・ウイングス
シルバーベル 花島演芸
アンサンブルカリオン 明治学院東村
山高校ハンドベルクワイア
井上玲子 磯崎 実 磯崎友和
磯崎志帆 内田喜美子 内田純子
大友厚子 久住菊依 河野秀子
児玉早苗 小寺義孝 小林とも子
桜井千佳子 佐々木染子 鈴木真弓
高野信子 高橋桂子 寺崎勢津子
二階堂登美 林 幸子 土方和子
肥田木雅子 保坂栄子 松井純子
宮本桐子 宮本桃子 山本美佐子
山越美津江 横川好行 吉田和子
渡辺保子 若杉恵美子 延866名
一般ボランティア (柏センター)

市村敏雄 岩田綾子 大山紀子
黒田直子 小林正子 小林好子
斉藤 究 鈴木真弓 高橋明子
高橋雪子 中野庸夫 花房孝助
羽村みさ子 東 トク 土方和子
平野富士枝 広木かほる 福西正弘
師岡恵美子 鷺沢美美 石橋京子
延115名

一般ボランティア (ミナ)

【国分寺市】 熊崎咲子 熊崎 弘
笹谷信子 佐野文子 中村啓子
中村紀子 原垣内和加子 濱ひで子
三谷雄次 角文喜 延66名
【他市】 なし
一般ボランティア (もともち)

【国分寺市】 国分寺婦人Vグループ
石橋幸子 神原巨 (他5名)
宮田美代子 木村幸子 和田博子
池田幸子 飯島波奈 中久仁彦
吉富晶子 萬由美 今井幸子
延70名
【他市】 至誠保育園 有賀真弓 井垣真実
青木早苗

小池なおみ 杉田さくら 杉田拓海
山本直樹 延35名
【キートン】
立川市立立川第七中学校 延16名
【柏センター】
【ミナナ】
【もともち】
なし

福祉学習協力

① 実習研修
東京YMCA医療福祉専門学校 大平
純子・加藤伸也(各11日)

② ユニトリグループ研修
高城恵子・小柳剛太・田野道子・竹内
綾子・前田美佳・渡邊薫子・楠浩・永
田大康・野口英夫・猪村恵美・福富
里子・大場祐実(各2日)

酒井大輔・廣瀬奈都美・里見亮太・石
塚洋子・安西いずみ・武藤慎吾・石川
貴仁・柳沼みゆき・唐生将太・松下藍
子・大島英樹・土屋絵美子(各5日)

◎その他の実習
訪問介護員養成研修2級課程
NPO法人ごとの会 4名(各1日)
立川市立看護専門学校 老年看護学
実習 4名(各4日)

延126日

② 体験学習
教員免許取得のための介護等体験
国立音楽大学・東京学芸大学 8名
延28日

③ インタビュ
なし

④ 見学・視察
古川様他2名 木田様他6名(介護サ
ポーター) 高橋様他3名 至誠ホー
ム調布若葉ケアセンター内覧会62名
ゆうあい福祉公社職員5名
計81名 累計184名

⑤ ご慰問・ご招待
計0件 累計4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

「ロコモティブシンドローム」の予防

立川市にしき福祉相談センター 加藤千枝子

【ロコモティブシンドローム（ロコモ）…運動器症候群】について学びましょう。

耳慣れない方もいらっしゃるかも知れませんが、2010年に日本整形外科学会が提唱していることです。

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態が、ロコモティブシンドローム（ロコモ）です。40歳を過ぎたら、運動器がなるべく衰えないように予防することが大切であると言われています。

★日常生活の中で、こんなことに思い当たることはありませんか？

- ・片脚立ちで靴下が履けない
- ・家の中でつまづいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要である
- ・横断歩道を青信号で渡りきれない
- ・15分くらい続けて歩けない
- ・2kg程度の重い物をして、持ち帰るのが困難である
- ・布団の上げ下ろし、掃除機の使用などが

困難である

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。日常生活の中で出来る簡単な、ちよつとした、トレーニングを始めてみましょう！

★ロコモレその1「開眼片脚立ち」

左右1分間ずつ、床に着かない程度に片足を挙げ、1日3回行います。

＊注意事項＊必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

★ロコモレその2「スクワット」

深呼吸するペースで、5～6回繰り返します。これを1日3回行います。

＊注意事項＊椅子に腰かけるように、お尻をゆつくり下ろします。膝は曲がっても、90度を越えないようにします。安全のために、椅子やソファの前で行いましょう。

★ロコモレその3「その他」

ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、水泳など基本は、体調に不安がある時は、まず医師に相談することから始めましょう。運動機能の衰えを早めに察知して、ずっと自分の足で歩けることを目標に、いろいろな運動を習慣的にを行い、ロコモ予防に積極的に努めたいものです。

「スオミ10年目を迎えて」

第3回スオミ悠遊発表会のお知らせ

至誠ホームスオミセクションマネジャー

井上 富士子

今年4月で至誠ホームは、開設10年目を迎えます。

それを記念しまして、ケアハウス、グループホームの皆さんの作品展示会を開催します。素敵な作品がたくさん展示されます。

また、4月14日（土）は、ケアハウスのセミナーの中から風の声セミナー（歌）、朗読セミナーの発表会も予定されています。

皆様のご来場をお待ちしております。（入場無料）

【作品展示会】

日程 平成24年3月6日（火）～4月30日（月）

午前9時～午後4時

場所 レストラン・スオミ（至誠ホームスオミ1階）

【セミナー発表会】

日時 平成24年4月14日（土） 午前10時～11時

場所 レストラン・スオミ

発表内容 合唱、朗読

※問い合わせ先 至誠ホームスオミ 042-527-0033



レストラン・スオミは、至誠ホームスオミの1階にあり、オープンレストランです。地域の方、家族、ボランティアさん等々などでも利用できます。特にランチタイムは、550円からランチの種類も4種類以上あります。健康に良いメニューをとりそろえています。是非お気軽にご利用下さい。ランチタイム営業時間 午前11時30分～午後1時30分（ラストオーダー15分前）