



軽費 / 特養 / 高齢者在宅サービスセンター / サービス付き高齢者向け住宅 / ケアハウス / グループホーム / 小規模多機能

No. 322 号

2015(平成27年)7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：旭 博 之

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

理事長就任と至誠ホーム長交代のご挨拶

社会福祉法人至誠学舎立川

理事長 橋本 正明



この度、高橋利一前理事長の定年による退任に当たり、これまで第一常務を勤めて参りました橋本正明が、未熟ではありますすがその後任となるご指名を頂きました。

超高齢・人口減社会の歩みを速める日本です。社会福祉を巡る環境も、介護保険制度の度重なる改定や、保育所も認定こども園の導入などで大きく変化しつつあります。また社会福祉法人も大きな時代の変化の中でそのあり方を模索している現状です。

このときに当たり、めぐり合わせとはいえ100年を超える歴史と職員1200名を超える大きな法人の代表となることは、私には荷があまりに重く、大きな

不安もあります。

振り返ると今年は至誠ホームが生活保護法による養老施設「至誠老人ホーム」として1951(昭和26)年に開設されて丸64年となります。当時職員は私の両親、橋本良市、富美子ともう1人の職員の3人、入居のお年寄りは32人という小さな施設としてのスタート、私は6歳でした。父37歳、母30歳の初夏でした。

その後幾星霜、今日至誠ホームは高齢者総合福祉施設として時代の変化と共に大きく発展しました。父は3代目理事長^{ほとり}阿観^{ほとり}心先生のご逝去の後を継いで、1983(昭和58)年、第4代理事長に就任しました。当時の年齢は69歳、今の私の年齢です。そして1998(平成10)年、84歳で法人を立川と保谷地区に分割するという大きな仕事を達成し退任をしました。在任期間は15年でした。

法人分割後、至誠学舎立川は、75歳を過ぎて役員の再任はしないという定年制

を導入しました。それは同族性の強い至誠学舎において、創設者の精神は受け継ぎながらも、公共財としての社会福祉法人の性格を普遍化、明確にして継続するという意味合いがあります。

至誠学舎創設は1912(明治45)年、爾来103年時代を経てこの地点まで来ることが出来ました。先達に感謝と敬意を持ちつつ、今後も社会福祉法人至誠学舎立川の福祉事業と精神を受け継いでいく役目を負っていることを強く認識しています。

現在、本法人では高齢事業の他、保育事業、児童養護・障害の事業を経営しております。それぞれ担当する常務理事がおり、私が務めて参りました至誠ホーム長の後任として旭博之常務理事が就任いたしました。

旭博之常務理事は至誠ホームの現場で33年のキャリアを持っています。特に2009(平成21)年、国分寺市並木町に開設した世代交流・複合型拠点施設「至誠ホームミナ」を立ち上げた功績は大きなものがあります。

今後は超高齢化社会の中での至誠学舎立川の役割を模索しながら、法人1200名の職員と共に歩んで行きたいと思えます。福祉は「支え合い」「係わり合い」「励まし合い」です。どうぞよろしくご支援、ご協力を心からお願いいたします。



至誠ホーム長就任にあたって

至誠ホーム長 旭 博之



向日葵と
朝顔が定番
となる時節
となりました。

去る6月

1日に開催されました第317回理事
会におきまして、新しく就任された橋
本正明理事長より常務理事の指名を受
けました。(1面参照)

至誠学舎立川の高齢事業本部を担当
する常務理事とは、すなわち「至誠ホ
ーム長」ということになります。

手前味噌を顧みずに言うならば「至
誠学舎立川」は無論のこと「至誠ホ
ーム」はわが国でも屈指の歴史に裏打ち
された伝統と、常に前向きで先駆的な
事業展開と実績から、この世界ではパ
イオニアでありリーダー的な存在とし
て全国的に名の通った法人・施設です。

この度、前橋本ホーム長の後を受け
このように栄えある法人・施設の責任
者を拝命することはまことに光栄で、
身の引き締まる思いが致します。

現在、至誠ホームは再来年春の開設

を目指して、特別養護老人ホームを中
核とした、規模の大きい複合施設の建
設計画を進めています。この計画は背
景に至誠特別養護老人ホームのアメニ
ティー改善・リニューアルを下敷きに
している計画です。

一連の計画に伴う組織・財政や職員
の採用計画など、その実現は決して簡
単な道のりとは言えません。このよう
な時期に至誠ホーム総責任者の指名を
引き受けることには大きな不安が先立
っているというのをもまた本音です。

一方で、橋本新理事長は言わずと知
れた前ホーム長であり、今日の至誠ホ
ームをここまで立派に育てられたリー
ダーです。そして至誠ホームの隅々ま
で知り尽くしている方でもあります。
この際、新米ホーム長としての私は大
いなるご支援を期待させていただきま
す。

また、前号でお知らせしたように第
三次の「至誠ホーム中期計画」も策
定されました。この先十年の計画を座
右に、進路を間違えず、外的環境を意

識しながらこれからの至誠ホームの運
営に全力を尽くし、着実な運営を進め
ていく覚悟です。歴代のホーム長が築
き上げたものを大切にしながら、微力
ではありますが努力して参ります。

ここはひとつご利用者、ご家族をは
じめ関係各方面の皆様方に、これまで
以上に至誠ホームならびに新ホーム長
へのご指導、ご支援をお願い申し上げ
ましてご挨拶とさせていただきます。

至誠ホームアウリンコ (新介護施設) 建設募金状況のご報告

統括事務局長 金 井 裕 一

新施設建設の内示はもうすぐです。

一億円キャンペーンはスタートして

一年半経過しましたが、これまでに約

六一〇〇万円の募金を頂戴しました。

□数は一五七〇、一五六人の方々から

です。内訳は百万円以上の方が十三人。

また百五十万円超の方は六人でした。

ホームへのその他の寄付金と併せて

「まごころ積立金」として積み立てて

会計項目に入れております。26年度決

算で至誠ホーム自己資金は約4億円で

す。

建設のための費用は工事請負費、工

事事務費、初度調弁費、開設時の運転

資金、その他等の合計では約三〇億円

を超えるものと見られ、一方資金調達

では都からの補助金、福祉医療機構か

らの借入金金を併せても、自己資金とし

ては約9億円が必要となり、まだまだ
不足しているという状況です。

今後、至誠ホーム全体の収支差額を
建設への積立金として蓄積していかな
ければなりません。引き続き、この
一億円募金キャンペーンを継続しま
いりますので、ご協力を賜りますよう
お願い申し
上げます。



(完成予想図)

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27年4月1日～平成27年5月31日

須崎昭平 熊澤和枝 山岸とし子
須田享子 茂木ハマ子 出浦康子
原 忠昭 名取 誠 宮内雅子
内田 稔 神山稔子 佐藤さち
旬リハビリサービス 野上温子
大澤早智子 石川敏子 酒井敦子
尾形勝子 荒井キミ 三石和美
西久保加代子 高橋明子 師岡恵美子
師岡幸太郎 師岡邦臣 大山紀子
窪世つね 岩木信幸 太田 利
尾崎照男 大山 一 旬やしの木
広木かほる 保坂孝三 神田ミヨ
西巻 泰 宮原俊子 谷口幸枝
山崎厚子 高橋昭三 高橋雪子
水田康子 小松 滋 小松万壽子
稲生良栄 大古春子 宮本清孝
福田修一 富山文子 富山千代野
中野節子 小倉洋子 和田悦子
以上53名

後援会加入のお願い

皆様方の温かいご支援とご協力をお願い申し上げます。お申し込みは下記事務局へ

至誠ホーム事務局

立川市錦町6-28-15

電話 042-527-0031

会 費 2000円以上

会 長 師 岡 恵美子

《振込口座》

口座番号：00120-9-32523

口座名：

高齢者総合福祉施設至誠ホーム後援会

高齢期を元気に

過ごそう!!

専門職からヒントを！



年齢を重ねても健康でいるために

私たちは年齢を重ねるにつれ、色々な機能が衰えてきます。筋肉量は20代がピークで、50代以降はどんどん減少し始めて80歳までには筋肉の30～40%が失われてしまいます。このような変化はサルコペニア（自然な老化過程で起こる筋肉減少症）と呼ばれ、誰もが直面する自然現象です。

この現象が進行すると、椅子から立ち上がりにくくなったり、階段を上るのが大変になるなど、日常生活が低下する恐れがあります。（足の筋肉は、腕の筋肉に比べて10年も早く減少し始めると言われています。）

サルコペニアの予防と改善には、筋肉量の維持・増進が必要です。適切な栄養（良質なたんぱく質やアミノ酸、ビタミンDなど）を摂取し、運動を継続して行うことです。

具体的に、運動は何をすればいいかというと、「ウォーキング」がまずあげられます。食事をしてから1時間後、呼吸

が苦しくない程度の適度な強度で、20～30分間、速く歩くのがいいといわれています。

他にも、椅子に腰かけての運動（立ち上がり運動やももあげ・膝伸ばし運動）や固定された動かない物につかまって立位での運動（踵の上げ下げなど）も良いです。

《運動時の注意点》

・運動が必要といっても、ハードなトレーニングは、関節や筋肉を傷める危険性が、若い人より大きくなるので、体調と相談しながら、ゆっくり行うことが大事です。

・息をこらえての運動は、血圧の上昇を招くこともありますので、力を入れるとき（脚を持ち上げる時、体を起こす時など）には息を吐くようにしましょう。また、「1・2・3」と声を出して運動を行うことにより、腹筋のみでなく嚥下機能の改善も期待できます。

・筋肉の成長には休養も不可欠なので、疲れたら休む、痛みがあれば運動を中止するなど、無理をしないことを心がけます。体調を考えず無理をすると、病気を引き起こすことがあります。

運動の効果がわかっていても、実際に言うのは「大変そう」「もう年だから無理よ」と言われる人がおられます。無理なく安全に運動を行えば、何歳になっても効果を得ることができるそうです。すぐに効果が得られなくても、長く続けることを第一にした方がよいでしょう。

（至誠ホームキートンズPT 川口のぶ）

至誠ホーム収支計算書概要

（平成26年4月1日～平成27年3月31日）単位：千円

	介護保険事業	その他の事業	合 計
経常活動収入	2,285,822	488,733	2,774,555
経常活動支出	2,080,415	527,391	2,607,806
経常活動収支差額	205,407	△38,658	166,749
当期資金収支差額	△26,828	28,938	2,110

※ 本報に含む

借入先	期末残高
福祉振興財団	645,116
福祉医療機構	700
金融機関	783,230
事業調整積立金（法人）	26,000,000
合 計	27,429,046

至誠ホーム
借入金状況

（平成27年3月31日現在）

社会福祉法人至誠学舎立川
至誠ホーム

平成26年度決算報告

5月23日第101回評議員会・第316回理事会が開催され、平成26年度収支決算が次のとおり、承認されましたのでご報告します。なお、法人全体の詳しい決算書は法人本部に備えてあります。法人全体の会計概要については、法人のホームページで報告いたします。

第64回 至誠ホーム開設記念感謝のつどい

実行委員会リーダー 千葉 真理子

平成27年6月6日(土)、「第64回至誠ホーム感謝のつどい」が開催されました。日頃からお世話になっているボランティア、後援会、地域の皆様、そして永年勤続の職員に、ホームから感謝の気持ちでおもてなしをさせて頂く集いです。

お天気の方は昨年、大雨を経験しており、前日の雨で心配していましたが、ウソのような晴天に恵まれました。ご出席頂きましたご来賓の皆様は200名ほどで大テントが一杯になりました。今年度は6月1日の理事会で役員改選があり高橋利一前理事長から橋本正明新理事長への交代、旭博之新ホーム長の就任と、大変大きな報告ができました。

新理事長の挨拶と、新ホーム長の挨拶に始まり、後援会の永年表彰54名、ボランティア永年表彰71名、特別感謝状贈呈の2グループ、援助協力12名、永年勤続職員72名の表彰をさせて頂きました。

地元行政関係の皆様、国会議員をはじめたくさんのご来賓の皆様方から、激励のご挨拶を頂戴し、橋本富美子顧

問のお元氣な乾杯の音頭でガーデンパーティーの始まりです。

今年のアトラクションは「お江戸のかっぱ」、「インドネシア舞踊」と舞踊が二つ、どちらもとても場を盛り上げていただきました。

民族衣装の方と写真を撮ったり、おいしい食事に舌鼓を打ったりと、とても和やかな会となりました。

実行委員会リーダーとしては、実行委員の仲間、協力してくれた職員、日頃お世話になっている皆様に感謝、感謝の一日であったことをご報告申し上げます。



感謝状贈呈者名簿 (敬称略)

援助協力者 感謝状 12名

岩崎不動産(株)代表取締役 岩崎春伸
澤田喜美子 高尾幸江 高橋直子

竹田 透 新津ふみ子

前田金属工業(株)取締役会長 前田正明
水越 豊 村田 清 村田邦美

師岡恵美子 若村元生

後援会会員 感謝状 54名

5年(12名)

明石浦子 新井セツ子

岩崎不動産(株)代表取締役 岩崎春伸

斉藤藤子 佐藤晏子 新林春子

鈴木 文 松本美代子 宮崎富司

八百功商店・水村功 安田良子

10年(15名)

天野富美子 荒井キミ 石橋京子

江口三枝子 大井田フサエ

大山紀子 酒井敦子 志村久枝

須崎昭平 杉山俊子 西巻 泰

西久保加代子 土方一成 堀田裕子

15年(12名)

青山夏樹 稲生良栄 大家千枝子

大山勝美 門川千雄 杉山清子

原田澄子 保坂孝三 宮澤友子

茂木ハマ子 百瀬千枝 師岡恵美子

20年(2名)

土門とし子 吉崎武子

25年(6名)

今井二三雄 内田好彦 小俣明洋

木宮絹枝 久保田敬一 福島曉美

30年(5名)

岩下商事(株)代表取締役 岩下光明

石射 保 甲斐千里 木村登志

竹内美幸



旭新ホーム長の挨拶

35年(1名)

上岡トミ子

40年(1名)

板谷誠一

ボランティア感謝状 71名(敬称略)

3年(23名)

明石浦子 阿部 徹 金澤シズ子

おはなしたまご代表・木谷洋子

木村千世子 小松万壽子

ジョージ兼路 瀬戸章子 西野益石

橋本美津子 宝諸博文 渡邊綾子

阿部たい子 板羽多枝子 伊達美紀子

中澤京子 錦織雅子 村野紀美子

米澤 稔 熊崎咲子 熊崎 弘

荒川 博 齋藤 孝

5年(21名)

ウケホアヘレ代表・宇賀神 宏

岡村社中代表・岡村宗立 小川 隆

奥 陽子 勝又純子 澤 圭子

音楽ひろば代表・新名 出 澤 圭子

鈴木 文 竹内晃二 渡部調匡

損害保険ジャパン日本興亜(株)

青木豊子 井上玲子 神山喜久江

三中西博介 高橋好弘 辻 靖子

宮島君代 石橋幸子 佐野文子

10年(11名)

及川悦子 菊正会代表・菊地正都

鈴木恵子 永山幸子 荒井和子

稲垣明子 小澤 廣 鈴木洋子



アトラクションのインド舞踊とお江戸のかっぱれ



特別 感謝状 (2グループ)

アイアイ代表・谷口富美子
なでしこ代表・吉川厚子

30年 (2名)
永島律子 古谷文子

15年 (14名)
大古春子 西垣まき子 萱生佳子
草場久子 櫻井百合子 高橋 貞
田中清子 林 幸子 広木かほる
別府ひろ子 保坂栄子 持丸弘子
高橋明子 土方和子

5年 (26名)
青野節子 阿部紗也可 石川雪子
伊藤愛美 稲垣浩美 岡崎比佐乃
香取祐子 金井裕一 斎藤直江
里見雅子 志村美智子 鈴木真希
高橋君予 高橋紘音 瀧 智彦
田畑ひとみ 千葉寿子 中村朝子
野村早岐 野村秀司 橋本祐一
藤田彩也子 宮川紗綾 山口しげみ
山下洋子 吉崎真美

永年勤続職員 表彰 (72名)

10年 (20名)
阿部邦子 稲垣佳子 大串春美
大畑いづみ 岡安翔子 岡安雅澄
小野元洋 小見伊津子 菊地浩子
木野本美知子 久保田晴彦 駒野育子
齊藤由美子 島田喜与子 高橋身奈
高村恵子 出井一宏 成川武伸
藤澤みさ子 山田正樹

15年 (18名)
上原幸恵 大友絵梨 大友正樹
大西尚美 小野裕子 片野知子
久保裕子 駒田恵子 齋藤誠二
杉田弥生 高橋理紗 林 美保
藤井一輝 宮内美季 山田知子
吉岡正晶 吉上雅喜 和田優子

20年 (3名)
井原一成 鈴木千絵 宮本智行

25年 (2名)
鈴木孝雄 土方充世

35年 (3名)
井上富士子 海沼倫代 松田光子



お手紙コーナーを ご存知ですか

利用者相談委員会についてのご紹介を致します。

至誠ホームでは、皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。

苦情や要望を伝えたいとお考えの方は、至誠ホーム内に設置してある「お手紙ポスト」や、利用者相談委員会専用電話をご利用下さい。直接職員にお声かけいただいても結構です。

現在お手紙は週1度回収し、対応を検討したうえで、所属の施設長より回答させて頂いております。また、その回答は施設の掲示板にて皆様の見える場所に公開しております。

利用者相談委員会は原則年に2回開催している第三者委員による専門委員会です。そこでは、お受けしたご意見とその対応についての検討がなされます。

第三者委員は外部の方に委嘱しており、現在は皆〇万里子様、古橋耕二郎様、山口光治様の三名の方々です。

苦情はお伝え下さる側も大変勇気がいることと思います。しかし、私ども

は問題があればそれを改善し、ご利用者の方へのよりよいサービスにつなげていきたいと常に願っております。そのため、頂戴したご意見は真摯に受け止め、ホームにとつての貴重な意見として承ります。

もちろん、お申し出なさる方のご意向を最大限尊重し、個人情報保護や、場合によっては第三者委員への報告が不要な場合などのご希望にも、柔軟に対応させていただきます。

このように今後も皆様とよりコミュニケーションを深め、信頼の関係づくりに努めてまいりたいと考えております。

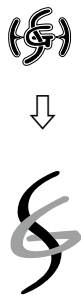
ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

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

至誠ホームのマークが変わりました

今まで使用しておりました至誠ホームのマークですが、今後は社会福祉法人至誠学舎立川のマークを使用して参ります。





ボランティア受入 / 福祉学習協力 状況

種類	期間	平成27年度 4月～5月	平成27年度 累計
一般ボラ		2,388人	2,388人
インターンシップ		0人	0日
ボランティア体験		52人	52人
実習・研修		12日	12日
体験学習		38日	38日
見学・視察		10人	10人
ご慰問・ご招待		2件	2件

ボランティア活動状況 活動内容別

活動内容	期間	平成27年度 4月～5月	平成27年度 累計
生活支援		495	495
健康づくり		425	425
生き甲斐支援		1,256	1,256
地域支援		152	152
行事		53	53
事務等		23	23
ボランティア体験		52	52
合計		2,456	2,456

ボランティア活動状況 地区別

地区別	期間	平成27年度 4月～5月	平成27年度 累計
錦ブロック		975 〈22〉	975 〈22〉
多摩川ブロック		424 〈0〉	424 〈0〉
キートスブロック		906 〈30〉	906 〈30〉
国分寺ブロック		135 〈0〉	135 〈0〉
合計		2,456 〈52〉	2,456 〈52〉

〈〉はV体験で内数

至誠ホーム利用者状況

(平成27年4月1日～27年5月31日) ():実人数

事業内容	4月	5月	累計
主事業 ふれあい夕ごはん事業	484 (50)	444 (49)	928
主事業 ホームケア食事サービス	0 (0)	0 (0)	0
介護 居宅介護支援事業 (SWC)		33	33
事業本部 自立者短期入所事業 (軽費)	0 (0)	0 (0)	0
介護 短期入所生活介護 (至誠特養)	557 (66)	572 (62)	1,129
自主事業 通所介護 (至誠アクティブセンター)	45 (11)	46 (12)	91
自主事業 保養ステイ事業 (軽費)	19 (4)	28 (5)	47
多摩川ブロック 通所介護 (至誠デイケアセンター)	766 (77)	702 (71)	1,468
介護 通所介護 (調布若葉ケアセンター)	692 (94)	684 (95)	1,376
介護 通所介護 (調布柴崎ケアセンター)	483 (86)	500 (84)	983
訪問介護 (コミホームヘルプ)	1402.0 (123)	1456.0 (127)	2,858.0
居宅介護支援事業 (至誠)	120	84	204
居宅介護支援事業 (調布柴崎)	108	108	216
事業本部 保養ステイ事業 (スオミ)	0	0	0
キートスブロック 短期入所生活介護 (キートス特養)	587 (77)	567 (77)	1,154
介護 通所介護 (キートスデイサービスセンター)	1,171 (167)	1,083 (167)	2,254
訪問介護 (キートスホームヘルプ)	913.0 (105)	848.5 (103)	1,761.5
居宅介護支援事業 (キートス)	167	173	340
事業本部 自立者短期入所事業 (キートス)	0 (0)	0 (0)	0
介護 通所介護 (柏)	861 (112)	750 (106)	1,611
介護 居宅介護支援事業 (柏)	109	101	210
国分寺ブロック 小規模多機能 (ミンナ)	566	558	1,124
介護 通所介護 (もともち)	497 (71)	457 (61)	954
介護 居宅介護支援事業 (もともち)	81	81	162

※ 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、至誠ホームミンナ小規模特養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、調布若葉ケアセンターグループホーム18名、至誠ホームミンナグループホーム18名
 ※ サービス付き高齢者向け住宅せせらぎ15戸 サービス付き高齢者向け住宅フラット〔案〕7戸
 ※ 訪問介護は提供時間

ホーム日誌

平成27年4月1日～平成27年5月31日
 CH…ケアハウス、GH…グループホーム
 多…多摩川ブロック 調…調布地区
 自主研…職員自主研修会 国…国分寺ブロック

4月
 1水 ホーム辞令交付式
 3金 職員研修会(錦・多)
 5日 家族会総会(錦・和光) / 介護報酬改定説明会(錦) / 春のお食事会・花見(錦)
 6月 春のお茶会(CH)
 7火 職員研修会(キ)
 8水 初代理事長供養祭 / 職員研修会(国)
 9木 給食委員会(和光) / コーヒータイム(国)
 10金 職員研修会(調)
 11土 ともしび法話会(錦) / 法人創設者墓参
 15水 若葉カフェ(調)
 18土 ぷらっとなみき(国)
 19日 おもちゃ図書館(キ)
 21月 運営推進会議(スGH・若GH) / 至誠コミケアセンター開設披露会
 22水 運営懇談会(CH) / 居酒屋キートス
 23木 コーヒータイム(国)
 25土 悠遊倶楽部世話人会(キ)
 28火 全体集会(錦) / 介護保険請求についての情報交換会

5月
 9土 ともしび法話会(錦)
 10日 第4回立川健康まつり参加
 12火 ホーム委員会・給食委員会(至誠特) / 自主研…至誠ホーム中長期計画について
 14木 給食委員会(和光) / 食事懇談会(キ) / コーヒータイム(国) / 法人決算報告会 / 自主研…食中毒・AED操作・救急対応(キ)
 15金 法人監事監査 / 立川いったい音楽まつり(CH)
 16土 キートス集会(キ) / 悠遊倶楽部総会 / 家族懇談会・家族介護者教室(キ) / ぷらっとなみき(国)

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。(敬称略)
 平成27年4月1日～平成27年5月31日

① 金員の部
 鈴木一男 藤本和巳 野上温子
 小野印刷小野優 大倉富子
 錦六会会長飯島ひとみ 安本善衛
 安本サヨ子 平古佐代子 西巻 泰
 荒田洋子 谷口一美 持田洋子
 新井セツ子 須崎昭平 熊澤和枝
 山岸とし子 原 忠昭 佐藤さち
 下東玲子 川原経営グループ代表川原丈貴
 佐伯喜美恵 清水春美 南親ことぶき会
 高橋久子 佐藤美智子 大槻ひろ子
 今井幸子 窪世つね 保坂孝三
 宮原俊子 広木かほる 山崎厚子
 高橋雪子 戸村晴子 永島律子
 キコー商事(株)今井二三雄 矢沢歯科医院
 ㈱矢向建築設計事務所 浅見義明
 ドラッグストアアイナンコードー
 松浦商事(株)代表取締役松浦孝治
 八百功商店水村功 橋本正明
 スオミヘルパー一同 49件

② 物品の部
 長谷川武子 松澤 一 水越雅子
 ㈱OFFICE究斗
 (社福) 東京都社会福祉協議会東京善意銀行
 (株)川原経営総合センター「ふくろう会」事務局
 西武信用金庫立川南口支店長牛山淳一
 高橋幸子 川原経営グループ代表川原丈貴
 (株)矢向建築設計事務所 (株)住研工業

20水 おもちゃ図書館(キ) / 若葉カフェ
 21木 和光役員会 / 居酒屋キートス
 23土 ホームヘルパー再チャレンジ講座・家族介護者教室(キ)
 26火 観音様法要(国)
 27水 和光集会(和光) / 運営推進会議(国) / 階層別研修(2年目職員)
 28木 運営懇談会(CH) / コーヒータイム(国) / 高橋理事長特別講演会
 29金 一日園長会議

佐伯喜美恵 岡田和代 渡辺広幸
明治神宮崇敬会国分寺支部婦人部
蔵多美智子 多嶋田直美 吉田和子
山田秀樹 23件

③ ボランティア

(1) 一般ボランティア (錦地区)

【立川市】 立正佼成会壮年部ボランティア
アチーム NPO法人立川レクリエー
ション協会 おはなしたまご 髪職人
菊正会 錦六茶友会 真如苑社会貢献
部 鈴の会 すだちの会 もみじ会
遊木会 みどりの会 朗読サークルこ
え クローバーチーム・岡中社中
悠ゆうクラブ オカリナにじ
相田茂子 相庭鳩枝 赤松富子
麻生ミエ 綾部 勇 荒井キミ
荒井百合子 安藤道子 五十嵐和子
磯野初子 伊藤信子 今村サユリ
岩谷淳子 梅津美和子 及川悦子
及川清一 大古春子 大澤康子
太田 利 大館純子 小川 隆
奥 一郎 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
金澤シズ子 狩森禮子 神田ミヨ
菅野寿菜 岸 幸子 木村千世子
木村玲子 蔵田郁枝 小松万壽子
近藤庄司 境田美夏 坂本美智子
佐藤さち 佐藤爽一 佐藤美智子
篠村綾子 ジョージ兼路 杉田幸子
鈴木恵子 鈴木 幸子 鈴木 文
高田和彦 高橋禮子 高松久美子
田中彩絵 田中 暁 田中美沙子
田中由紀子 遠山百世 永野和江
永山幸子 野村哈爾美
橋本美津子 橋本ライヤ 畠山知也
坂場雛子 浜中広見 深水芳子
福原ミナ代 古谷文子 宝諸博文
前中光雄 松田廣子 水田康子
水野美鈴 村田芳江 茂木ハマ子
百瀬千枝 安ヶ平金造 山尾桂子
山田ハル江 山本久仁子 山本 元
義江明子 吉川厚子 吉田一男
吉見鈴花 米山勝利 若村ふみ子
渡部調匡 渡辺正志

【日野市】 ウケホアヘレ
クイーンマジッククラブ 音楽ひろば
逢悠会
池田貞栄 石井匡代 今井幸子
岩下昭子 遠藤宣子 大場春子
金尾眞砂子 倉林 武 小塩菊子
小西千賀子 阪口満里子 沢川朝子
須山ひとみ 竹内美幸 直井 節
永島律子 西垣まき子 西野益右
西山寛子 蛭田美子 目黒美知子
吉崎武子 明石浦子 小見伊津子
【国分寺市】 芳賀邦正 前田博美
蔵多美智子 温品典子 久野安沙子
向井みどり

【国分寺市】 聖書の会 ともしび法話会
【他市】 阿川聰子 磯崎静子 井上知加子
岡部恵美 小川 嶺 加藤晴枝
キングまゆみ 子幡初恵
駒ヶ嶺ゆかり 島村正博 白子健治
鈴木保明 瀬戸章子 丹治信江
中財真紀 二階堂耕司 堀 浩光
福田のり子 堀野秀美 水月恵美子
延1263名

一般ボランティア (キートン)

【立川市】 おもちゃ図書館 音楽隊
柏町団地隣人会 朗読サークルこえ
青木豊子 青木融子 浅川恵子
阿部たい子 荒井和子 生澤清子
池田三郎 石川悦子 板羽多枝子
市谷諒子 伊藤和子 稲垣明子
乾 千代子 岩田綾子 梅津美和子
大森千代子 奥野智恵子 織原良江
加賀晴子 金森 耐 菅生佳子
河野美和子 菊池正勝 北瀬明子
木村浩通 草場久子 栗本和夫
紅林由美子 黒田眞知子 神山喜久江
小林真木子 齊藤 博 櫻井百合子
笹田恵子 貞島哲嗣 佐藤民江
澤田照代 三中西せい子 三中西博介
静田記代子 柴田きよ子 城 和子
砂山和子 関根太治 高橋明子
高橋喜久江 高橋 貞 高橋珠美
高橋征子 高橋陽子 高橋好弘
武井容子 伊達美紀子 田中清子
田中秀穂 田中真知子 田中美智子

田邊シゲ子 辻 靖子 土屋梯子
鶴巻清子 中沢京子 中嶋カツ子
中根幸子 中野庸夫 成田 綴
西村次子 西山靖子 二瓶祥子
根津和子 野矢悠子 服部ちづ子
濱田弘子 羽村ミサ子 原 静江
藤井美千代 藤原大生 別府ひろ子
本間秋子 本間和吉 前田ヒロ
町田好久 松本イヅエ 松本恵美
松本和美 溝口礼子 嶺岸貞子
宮坂一栄 宮島君代 村野紀美子
村野順大 持丸 治 持丸弘子
本木紀作 元島美子 桃野幸子
谷治晴子 山川和代 山口弘子
山崎絹江 吉村竹美 米澤 稔
若月里美 渡辺佳子 渡会和子

【国分寺市】 大井 京 小野千代
井藤陽子 勝倉ナホミ 河村裕理
小野俊雄 鈴木さや香 時枝由美子
鈴木幸子 橋本美穂 藤本睦代
中山淳子 橋本美穂 藤本睦代
山本佳子

一般ボランティア (柏センター)

【立川市】 東 トク 飯村 睦
石橋京子 市村敏雄 岩田綾子
黒岩二三子 黒田直子 小林正子
小林好子 小山安子 篠田紀子
鈴木真弓 高橋明子 近森英子
野口京香 羽村みさ子 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 延144名
【国分寺市】 雨宮政恵 井上和江

大澤早智子 熊崎咲子 熊崎 弘
栗原克徳 笹谷信子 佐野文子
高井みどり 滝沢百合子 中村啓子
濱ひで子 原垣内和加子 丸山秀雄
宮シスターズ

【他市】 延92名
一般ボランティア (もとまじ)
【国分寺市】 NPO法人日本協働会
石橋幸子 池田幸子 横山交子
和田博子 山本賢弥
【他市】 菅野彰子 福田洋子
吉富晶子 萬 由美 延43名
一般ボランティア (調布若葉)
【調布市】 石橋隆二 江上芳子
益イッ子 大村哲夫 押部忠康
狩野富枝 小泉圭右 齊藤 孝
椎名ひさ代 田代和美 中澤禮吉
中島玲子 萬 由美 山田多賀子
渡辺隆雄 延69名
一般ボランティア (調布柴崎)
【調布市】 鈴木委子 田中 遙
田村眞智子 延45名

(2) ボランティア体験

【錦】 延22名
至誠保育園
【キートン】 延30名
たかのみち保育園
【柏センター】 なし
【ミンナ】 なし
【もとまじ】 なし
【調布若葉】 なし

福祉学習協力

平成27年4月1日〜平成27年5月31日

(1) 実習研修

◎ 社会福祉士実習

NHK学園 戸ヶ崎由美子(12日間)

(2) 体験学習

錦地区 YMC A医療福祉専門学校

体験学習7名(各1日)／人事院初任者
研修4名(各5日)／東京都福祉保健局
指導監査部新任職員施設実習研修 深
澤春樹・紅葉晃二(各2日)

延11名 延12日

延144名

至誠合同バザーのご案内

今年度も法人の「児童」「保育」と合同でバザーを開催します。

日程／平成27年10月10日(土)

場所／至誠ホーム敷地内 (立川市錦町)

「寄贈品のご協力をお願い致します。」

(衣料品、雑貨類、石鹸、洗剤など)

恐れ入りますが中古の品物は、ご遠慮させていただきます。

担当／佐藤 (至誠ホームスオミ)

電話 042-527-0033
FAX 042-527-7125

キートン地区 YMC A医療福祉専門
学校体験学習7名(各1日) 計7名 延7日
(3) インタースHIP 計0名
(4) 見学・視察
東京都福祉保健局高齢社会対策部(10
名) 累計10名
(5) ご慰問・ご招待
宮シスターズ(国立音大生) 4名
明治神宮崇敬会国分寺支部婦人部10名
累計14名

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
国分寺地域包括支援センターなみき	042(300)3702
国分寺地域包括支援センターほんだ	042(300)2339
調布市地域包括支援センター至誠しばさき	042(488)1300

『熱中症には用心!』

国分寺地域包括支援センターもとまち
社会福祉士 山本康智



《熱中症の症状》

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗、頭痛、吐き気や嘔吐、体がだるい、耳鳴り、けいれん、意識障害などがあります。

《症状を感じた場合のポイント》

- ① 涼しい場所に避難をしましょう。
- ② 血行をよくしましょう。衣服をゆるめて横になりましょう。足を高くし、手足を抹消から中心部に向けてマッサージするのも有効です。
- ③ 身体を冷やしましょう。濡れタオルを身体に当てて冷やす方法や、首筋や脇の下・大腿部の付け根等の大きい血管を水や保冷剤・冷却用品で冷やす方法も効果的です。
- ④ 水分・塩分補給をしましょう。
- ⑤ 自力で水を飲めない場合や、意識のない場合は、直ちに救急車の要請が必要です。

ない場合は、直ちに救急車の要請が必要です。

医療機関の受診や、救急車を呼ぶかどうか判断に迷う場合は「東京消防庁 救急相談センター#7119」

（つながらない場合、23区は03・3212・2323、多摩地区は042・521・2323）をご利用下さい（24時間対応・年中無休）。

《熱中症を未然に防ぐポイント》

① のどが渇かなくても水分補給（かくれ脱水を防ぐ）。起床時・3食・おやつ・入浴前後・寝る前にコップ1杯の水を飲みましょう。

塩分補給に、塩飴やスポーツ飲料も効果的です。ただし、病気などで水分・カロリー制限がある人は医師の指示に従って下さい。

② 部屋の温度調節。窓を開け、扇風機で室内の気流を循環させ、適度にエアコンも利用しましょう。好ましい環境の目安は、気温28℃です。28℃を超えると、救急搬送数が増加します。

「すだれ」や「よしず」を利用し、外壁や直射日光からの熱を和らげましょう。

③ 衣服・外出時の工夫。綿などの吸水性のよい素材、身体を締め付けない涼しい服装がお勧めです。正午～午後3時の暑い時間帯を避けて外出しましょう。外出時は日傘や帽子を利用して、日陰を選んで歩きましょう。

う。

④ 食事の工夫。体の熱をとる作用がある夏野菜を取り入れましょう。トマトやキュウリの90%は水分なので、水分補給ができるだけではなく、汗で失われるカリウム等のミネラルも摂ることができます。スイカやモモも水分や果糖・ミネラルが豊富です。

熱中症の知識や予防、応急処置等を踏まえ、暑い夏を元気に過ごしてください。

平成27年度

納涼大会のお知らせ

平成27年7月24日（金）
午後6時～8時

会場：至誠ホームけやき広場

（立川市錦町）

※雨天時 センター2階

内容：盆踊り・花火・模擬店など

ご来園を心より

お待ちしております。

※お車での来園は
ご遠慮下さい。

担当：山住 圭（至誠特養5階）

電話：042-527-0405（直通）

