



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. 338号

2018年(平成30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：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

順調に進む

至誠ホームオンニの建設

至誠ホームスオニ園長
錦二丁目準備室室長 河合晴夫

昨年の平成29年11月15日に至誠ホームオンニの建設工事請負業者を決める一般競争入札が7社で行われ、日本建設株式会社花落札しました。青空が広がった12月7日の大安・大雪の日に諏訪神社の神主より地鎮祭が執り行われ工事の安全と皆の幸せを祈りました。

12月から準備工事、今年の平成30年1月から本格的な工事がはじまり丸一年かけて12月に竣工、来年の平成31年1月に建物の引き渡し4月には開設の予定です。

本事業は平成27年10月の「都有地活用による地域の福祉インフラ整備事業」として、錦町二丁目の都有地の貸付による特別養護老人ホーム等の整備・運営を行う事業者の公募があり応募した次第です。

平成27年12月に立川市に応募申込書類の提出、平成28年1月に都有地借受申請書類の提出、平成28年3月にプレゼンテーションを経て平成28年9月に3法人の中から当法人が選定されました。平成28年10月には、立川市錦町二丁目都有地における「特別養護老人ホーム等の整備計画について」として、立

川市主催の住民説明会をさせていただきました。事業の概要や今後のスケジュール等を説明させていただきました。

建設会社が決まった平成29年11月25日(土)の午後と夕方、11月29日(水)の夕方の工事説明会では、交通などの安全に配慮して工事を進めていくことをお話しさせていただきました。

至誠ホームオンニは地下1階地上3階建て

- ・特別養護老人ホーム(定員48名)
 - ・ショートステイ(短期入所生活介護)定員5名
 - ・看護小規模多機能居宅介護(登録定員29名、通い定員18名、宿泊定員9名)
- それに地域交流スペース等を備えています。

至誠ホームオンニでは、
一、ここに在って良かった「幸せ創りのホーム」
二、「フットケア」立つ・歩く・足元からの充実ケア
三、もしもの時に 地域の安心「福祉避難所」

四、「ワーク・ファミリーバランス」年間休日120日
の四つのキーコンセプトを基本に運営してまいります。

『オンニ』(Onni)とは、フィンランド語で「幸せ」の意味です。

ご利用者・ご家族・地域の方々・ボランティア・職員など皆の幸せを目指してまいります。



完成予想図





ふれあい夕ごはん 20周年記念交流会

2月1日無門庵で「ふれあい夕ごはん20周年記念」の交流会が開催されました。当日は、心配していた天気も会終了時に生憎の雨模様となってしまいました。当時ふれあい夕ごはんの立ち上げに関わった職員、ボランティアの方にも出席頂くことができ、三十数名の出席のもと20周年を振り返るにふさわしい会となりました。

介護保険導入後、公的な配食サービス・民間事業者の参入など選択肢も増えて充実してきましたが、その中で至誠ホームが行っている「ふれあい夕ごはん」は、立川南エリアを中心に「顔の見える関係」をモットーにボランティアの方々による配達が最大の特徴になっています。

現在、「ふれあい夕ごはん」のボランティアの方々には1グループ（18名）、個人で22名、至誠ホームの利用者の方々が11名と大勢の方々が活動をされています。

立ち上げに関わった、福祉研究所栗原所長に取り組みの経緯や今後に向けてを伺いました。



「ふれあい夕ご飯」
20周年を祝う交流会の様子



「ふれあい夕ごはん」配食ボランティア交流会 「ふれあい夕ごはん20周年記念」によせて

至誠ホーム 福祉研究所所長 栗原文男

至誠ホームでは平成8年（1996）10月から11年（1999）9月までの3年間、日本生命財団から声をかけていただき、助成研究事業に取り組みました。地域の市民と作り上げていく日常支援活動の展開がその事業の中心でした。

その中でいくつか取り組んだ事業の一つが「ふれあい夕ごはん」の配食でした。●昼食は行政でやっている配食サービスがあるので夕食に。●助成金がありましたので、少し贅沢に保温型のお弁当箱を使用。●配食をしながら利用者の方とお届けする人とのふれあいを大切に。●丸抱えでなく週3日程度の応援で。●配達をボランティアにお願いする。

このような形で始めました。ネーミングは退職された大村洋元副ホーム長のアイデアでした。配食する人は、始めは地域住民のボランティアが中心でしたが、やがて養護老人ホームの入居者の方の協力も生まれていきました。

諸般の事情からその他の事業は全て終了となってしまいましたが、「ふれあい夕ごはん」の配食事業は現在もまだ継続しています。これはこの事業が利用者さんからも愛され、かつお届けしていただいている皆様のご努力の賜物と思います。ありがたいことです。きつとお弁当の配達を通じて人と人との「ふれあい」が実現されていることの証なのだと思います。



ボランティアさんによる
詰め合わせ風景



学生ボランティアさん。
自転車で配達をしてくれています。



平成30年度 介護保険制度改正のポイント

至誠柏ケアセンター長 鈴木伸行

7年後の2025年には、団塊の世代が75歳以上となり、日本は国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になるといわれています。

そうした超高齢社会に対応するため、平成30年度介護保険制度改正では大きく分けて、以下4つの取組が推進、実施されていきます。今回はその取組項目の、主なポイントについてご紹介いたします。

1 地域包括ケアシステムの推進

誰もが地域で安心して暮らせるために、医療と介護の連携をより一層推進していくなど、在宅サービスの更なる充実を目指していきます。また特別養護老人ホーム（以下、特養）などの施設サービスでも医療ニーズやターミナルケアへの対応をより一層推進していきます。

その他、医療と介護の複合的ニーズに対応する「介護医療院」の創設、同じ施設で高齢者と障がい児者へサービス提供ができる「共生型サービス」の創設を実施していきます。

推進を実施していきます。

2 自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現

リハビリテーションの提供について、サービス事業所の垣根を越えて、例えば通所リハビリテーションの専門職が、訪問介護、通所介護、特養などの職員と連携してリハビリテーション計画を作成していくこと等を推進していきます。

また、特養などの施設サービスにおける褥瘡予防、排泄機能の向上、身体拘束廃止への取り組みをより一層推進していきます。

3 多様な人材の確保と生産性の向上

特に訪問介護の人材不足が深刻なため、買物、掃除といった生活援助については、生活援助に的を絞った新たな研修課程を創設して、人材確保とサービスの質の確保を目指していきます。

特養の夜勤では見守り機器を用いるなど「介護ロボット活用」の推進や介護職員が日々のサービス提供記録をタブレット端末で入力するなど「ICT活用」の

4 介護サービスの適正化・重点化を通じた制度の安定性・持続性の確保

福祉用具貸与について、平成30年10月から国が商品ごとに「全国平均貸与価格の公表」を実施し、かつ貸与価格に上限設定を設けることで、適正化を図っていきます。

通所介護、認知症対応型通所介護について、現在は2時間ごとのサービス提供時間設定ですが、それを1時間ごとの設定に見直すことで適正化を図っていきます。

上記で紹介した4つの取り組み項目以外にも、例えば自己負担割合について、世代間の公平性を保ち、介護保険制度を持続させていく観点から、平成30年8月より特に所得の高い層の自己負担割合を、2割から3割へ引き上げる等の変更もあります。

至誠ホームにおいても、平成30年度介護保険制度改正を受けて、一部事業内容の見直し、利用料金改定などが想定されますが、今後も地域の皆様により良い介護サービスを提供できるよう努力して参りますので、引き続きご支援ご協力を宜しくお願い致します。

(参考資料) 社会保障審議会・介護給付費分科会第158回資料



お手紙コーナーをご存知ですか？

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、対応を検討した上で、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開示しております。

利用者相談委員会は原則年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。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ご意見として承ります。

また、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いております。ご要望や苦情だけでなくこんな点が良かったといったご意見もいただければ、幸いです。

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。



ヘルヴェエは
フィンランド
語で「健全」
を意味してい
ます。

後援会コーナー

至誠ホーム後援会のご支援に
感謝いたします

至誠ホーム長 旭 博之

去る平成30年2月に開催されました「至誠ホーム後援会」の役員会で後援会
員様の年会費、ご寄付を合わせた総額
304万3千円を至誠ホームへのご寄付
として戴きました。誠に有難く拝受の上、
この貴重なご芳志は現在建設中の「(仮
称)至誠ホームオンニ」の事業資金とし
てありがたく充当させていただきます。

この施設は、立川市と東京都からのプ
ロポーザルによる都有地を活用した介護
施設整備計画に至誠ホームが選定された
ものです。

特養48ベッドとシヨートステイ5ベツ
ドに市内、法人でも初となる看護小規模
多機能ホームを併設するものです。至誠
ホームアウリンコに続き「地域包括ケア」
を実現させる拠点として錦2丁目に平成

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

〒190-0002
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
FAX042(527)2646

31年4月オープンを目指します。皆様の
温かいご支援に心より感謝申し上げま
す。

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29年12月1日〜平成30年1月31日
近森英子 (有)ユーアイ自動車工業清本昌邦
鳥山八重子 三宅孝二 庄司洋子
安本善理 市川敏夫 以上7名

平成29年度事業報告

- 役員会(第1回) 平成29年6月7日(水)
(至誠ホームアウリンコ7階)
- 役員会(第2回) 平成29年10月4日(水)
(至誠ホームアウリンコ7階)
- 役員会(第3回) 平成30年1月31日(水)
(至誠ホームスオミ3階)
- 永年会員表彰 第66回至誠ホーム開設記
念感謝のつどい 平成29年6月3日(土) 50年
1名、40年2名、35年4名、30年8名、25年
3名、20年6名、15年7名、10年13名、5年
9名 合計53名
- 開設記念感謝のつどい・長寿を祝う会にお

平成30年度予算書

<収入の部>至誠ホーム後援会 単位:円

平成30年1月1日〜平成30年12月31日

| 科目 | 30年度予算 | 29年度予算 | 差引額 | 摘要 |
|-------|-----------|-----------|--------|---------|
| 前期繰越金 | 48,867 | 61,127 | 12,260 | |
| 会費収入 | 2,000,000 | 2,000,000 | 0 | |
| 寄付預り金 | 1,700,000 | 1,700,000 | 0 | |
| 雑収入 | 100 | 100 | 0 | 郵便貯金利息他 |
| 計 | 3,748,967 | 3,761,227 | 12,260 | |

<支出の部>

| 科目 | 30年度予算 | 29年度予算 | 差引額 | 摘要 |
|-------|-----------|-----------|--------|-----------|
| 通信費 | 60,000 | 60,000 | 0 | はがき、切手等 |
| 印刷費 | 10,000 | 10,000 | 0 | 振込用紙印字代 |
| 会議費 | 30,000 | 30,000 | 0 | |
| 振込手数料 | 36,000 | 36,000 | 0 | 振替口座手数料他 |
| 事業費 | 80,000 | 80,000 | 0 | 開設記念・長寿祝い |
| 雑費 | 15,000 | 35,000 | 0 | |
| 寄付金 | 3,500,000 | 3,500,000 | 0 | 至誠ホームへ寄付 |
| 予備費 | 17,967 | 30,227 | 12,260 | |
| 計 | 3,748,967 | 3,761,227 | 12,260 | |

※寄付金収入については後援会のご尽力、呼びかけより集められたお金で「預り金」として処理し随時ホームに寄付しております。

平成29年度収支決算書

<収入の部>至誠ホーム後援会 単位:円

平成29年1月1日〜平成29年12月31日

| 科目 | 29年度予算 | 29年度決算 | 差引額 | 摘要 |
|-------|-----------|-----------|---------|------|
| 前期繰越金 | 61,127 | 61,127 | 0 | |
| 会費収入 | 2,000,000 | 1,616,000 | 384,000 | 304件 |
| 寄付預り金 | 1,700,000 | 1,593,000 | 107,000 | 131件 |
| 雑収入 | 100 | 0 | 100 | |
| 計 | 3,761,227 | 3,270,127 | 491,100 | |

<支出の部>

| 科目 | 29年度予算 | 29年度決算 | 差引額 | 摘要 |
|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 通信費 | 60,000 | 57,372 | 2,628 | はがき、切手等 |
| 印刷費 | 10,000 | 3,102 | 6,898 | |
| 会議費 | 30,000 | 16,728 | 13,272 | |
| 振込手数料 | 36,000 | 25,384 | 10,616 | 口座振替手数料他 |
| 事業費 | 80,000 | 74,400 | 5,600 | ※1 |
| 雑費 | 15,000 | 1,274 | 13,726 | |
| 寄付金 | 3,500,000 | 3,043,000 | 457,000 | ※2 |
| 予備費 | 30,227 | 0 | 30,227 | |
| 次期繰越 | 0 | 48,867 | 48,867 | |
| 計 | 3,761,227 | 3,270,127 | 491,100 | |

※1 感謝のつどい・長寿を祝う会花代他
※2 至誠ホームへ寄付(会費収入分1,450,000円)

平成30年度事業計画

- 役員会 年3回開催予定
- 花を贈る
- 「至誠合同バザー」のご案内発送
- 会費納入願ひ発送(2月全会員にご紹介キ
ヤンペーン添付)(8月末入金者)
- 至誠ホームへ寄付3,043,000円
(内訳:寄付預り金1,593,000円
会費1,450,000円)
- 永年会員表彰 感謝のつどいに於いて(6月
バザー協賛 10月第2週目予定)
- 至誠ホームへ寄付 年1回(12月)
- 至誠ホームオンニの協力
全会員に寄付協力の呼びかけ等(随時)
- ホーム事業協力 感謝のつどい・長寿を祝
う会にお花を贈る



II 地域との交流 II

第38回錦町芸能文化祭に参加して

スオミケアハウス職員 佐藤 守

去る2月18日(日)、地域の自治会が主催する伝統行事の一つ、錦町芸能文化祭に、今年度はスオミケアハウスの「スオミコーラス・りら」の皆さんが参加されました。

立川市錦町には八つの自治会があり、至誠ホームは、6丁目「錦六会」さんに加入しています。年間を通じて行事の交流やご協力をいただき、また災害時の相互応援協定も結んでいます。

昨年度の芸能文化祭には至誠和光ホームのフラダンスクラブの皆さんが参加され、ここ何年かは交代で参加させていただいています。

スオミケアハウスでは居住者の方が主催する自主活動があり、そこには地域の方も参加されています。自主活動では技能や資格を持った居住者の方が指導者となり、一緒に活動をされています。

「りら」は2008年に発足され10年目になります。メンバーは現在19名で、その内地域の方が4名、ちなみに男性は3名いらっしゃいます。パートの構成については、ソプラノ（主にメロディーパート）と、アルトの2部に分かれて構成されているとの事です。

練習活動の中で大変な事は、曲目の選定（譜面探し）やアルト希望者が少ない事だそうです。何よりも喜ばしい事は、曲が出来上がった時の達成感や感動の共有。一緒に演奏してくださるピアニストの方がいる事。持ち歌が多くなって自信につながっていく事。そして、なんと言っても歌う事が好きな人たちと一緒に過ごす時間を楽しみにしているという事でした。



美しいハーモニーで！

曲目は「ピリッ・琵琶湖周航の歌・涙くんさよなら」

新春クラブ発表会

錦ブロック特養第2介護

白沢 征爾



フラダンスクラブの皆さん

毎年恒例になっている新春クラブ発表会が今年も1月17日、行われました。発表会は利用者の方々が、年間を通じて参加した各クラブ活動での、成果を披露する機会となります。参加クラブは、至誠さわやかコーラスや御詠歌クラブ、至誠保育園児と共に構



ホーム長のご挨拶

成されたクラブ等全8グループに亘り発表者ももちろん、観覧に來られた方々も、一緒に歌を口ずさんだり、発表者の衣装を見て「とても綺麗ね」と感動していたりと、会場が一体となり楽しむことが出来ました。会を行うにあたり苦労することもありましたが、利用者の方々と一緒に楽しい時間を過ごさせて頂きました。クラブ活動や発表会が、今後も皆様の生活の楽しみとなることを願っています。



英語クラブの皆さん



御詠歌クラブの皆さん

平成 29 年度ボランティア受入 / 福祉学習協力 状況

至誠ホーム利用者状況

| 施設名 | 事業名 | 一般 V | V 体験 | 計 | 累計 |
|-----------------|------------|-------|------|--------|--------|
| 至誠特別養護老人ホーム | 特 養 | 389 | 0 | 389 | 2,608 |
| 至誠ホームアウリンコ | 特 養 | 65 | 0 | 65 | 319 |
| | 通所介護 | 67 | 0 | 67 | 417 |
| 生活アクティビティ | | 144 | 0 | 144 | 757 |
| 至誠和光ホーム | 軽費老人ホーム | 26 | 0 | 26 | 144 |
| 至誠ホームオミ | ケアハウス | 10 | 0 | 10 | 48 |
| | G H | 141 | 0 | 141 | 705 |
| 至誠コミュニケーションセンター | いこいの場 ※2 | 54 | 0 | 54 | 272 |
| | 通所介護 | 49 | 0 | 49 | 262 |
| 至誠調布若葉ケアセンター | G H | 12 | 0 | 12 | 87 |
| | 通所介護 | 21 | 0 | 21 | 112 |
| 至誠ホームキートス | 特 養 | 427 | 42 | 469 | 2,738 |
| | 通所介護 | 96 | 0 | 96 | 565 |
| 至誠柏ヶアセンター | 通所介護 | 113 | 0 | 113 | 640 |
| 至誠ホームナミ | 小規模多機能居宅介護 | 60 | 0 | 60 | 331 |
| | 特 養 | 13 | 0 | 13 | 74 |
| | G H | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 至誠国分寺ヶアセンター | 通所介護 | 59 | 0 | 59 | 289 |
| 計 | | 1,746 | 42 | 1,788 | 10,370 |
| 累 計 | | 9,991 | 379 | 10,370 | 27,290 |

※ GH: グループホーム ※ 2: 自主事業

| 事業内容 | | 12月 | 1月 | 累計 |
|----------|------------------|---------|---------|-----------|
| 自主事業 | ふれあい夕ごはん事業 | 357 | 347 | 4,001 |
| | 利用者数 | 36 | 38 | 387 |
| | 保養ステイ事業 (和光) | 4 | 0 | 61 |
| | 保養ステイ事業 (スオミ) | 5 | 3 | 23 |
| | 通所介護 (至誠アクトセンター) | 46 | 46 | 502 |
| 短期入所生活介護 | 至誠ホームアウリンコ | 670 | 692 | 4,790 |
| | 至誠キートスホーム | 544 | 534 | 5,581 |
| 通所介護 | 至誠ホームアウリンコ | 719 | 651 | 7,558 |
| | 調布若葉ヶアセンター | 609 | 554 | 6,487 |
| | 調布柴崎ヶアセンター | 523 | 451 | 4,615 |
| | 至誠キートスヶアセンター | 1,096 | 938 | 10,906 |
| | 至誠柏ヶアセンター | 772 | 710 | 7,822 |
| 訪問介護 | 至誠国分寺ヶアセンター | 541 | 505 | 5,947 |
| | 至誠コミュニケーションセンター | 1,152.2 | 1,030.5 | 12,448.45 |
| 小規模多機能 | 至誠キートスヶアセンター | 748.5 | 774.0 | 7,966.0 |
| | 至誠ホームミナ | 449 | 463 | 5,012 |

※入居施設定員

至誠特別養護老人ホーム 96 名、至誠ホームアウリンコ 129 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、調布若葉ヶアセンターグループホーム 18 名、至誠ホームミナグループホーム 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「楽」 7 戸

※訪問介護は提供時間

ホーム日誌

平成 29 年 12 月 1 日 ~ 平成 30 年 1 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

12月

- 2 土 ともしび法話会(錦) / 調布市福祉まつり(調)
- 8 金 餅つき(錦・和・調) / サンクスパーティー(ス CH) / 至誠ホーム職員忘年会
- 14 木 コーヒータイム(国) / 給食委員会(和)
- 16 土 ぶらっとなみき(国) / コミカフェ
- 19 火 全体集会(錦)
- 20 水 若葉カフェ(調) / フロア懇談会(和)
- 21 木 和光役員会(和)
- 22 金 餅つき大会(国)
- 26 火 居酒屋キートス(キ) / 運営推進会議(ス GH)
- 27 水 運営懇談会(ス CH)
- 28 木 コーヒータイム(国)
- 1 月 新年祝賀式(錦・和・キ・国) / 新年を祝う会(調)
- 1 月 新年あいさつ回り
- 4 木 家族会幹事会(錦・和)
- 6 土 給食委員会・ホーム委員会(錦)
- 9 火 給食委員会・ホーム委員会(和)
- 11 木 コーヒータイム(国) / 食事懇談会(キ)
- 13 土 キートス集会・もちつき(キ)
- 17 水 若葉カフェ(調)
- 18 木 和光役員会(和)
- 19 金 どんど焼き(錦)
- 20 土 ぶらっとなみき(国) / 新入居者家族懇談会(キ) / コミカフェ
- 24 水 運営推進会議(国) / 和光集会(和)
- 25 木 コーヒータイム(国) / 運営懇談会(ス CH)
- 26 金 若葉開設 6 周年記念を祝う会(調)
- 27 土 ともしび法話会(錦)

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 29 年 12 月 1 日 ~ 平成 30 年 1 月 31 日

① 金員の部

- 師岡恵美子 下東玲子 数田和泉 茂木ハマ子
 - 新井セツ子 持田洋子 (南野口電器園分寺店)
 - 至誠ホーム後援会 橋本正明 あゆみの箱
- 12 件 (延 164 件)

② 物品の部

- 川上タマ 市川敏夫 (社福) 日野市社会福祉協議会 末木洋子 穴山清作 玉水会高橋昭治
 - 西武信用金庫立川南口支店常勤理事支店長牛山淳一
 - 東京少年友の会 (株)三菱地所設計総務部 木下正己
 - (株) YAZAWA LUMBER (株) ヤマト営業二部担当部長濱口哲 石川広美 (株) 三菱東京UFJ銀行
 - 本町化学工業(株) 昌樹寺井丹哲全 磯和明
 - 新江紀美子 宗教法真如苑
- 22 件 (延 90 件)

③ ボランティア

- (1) 一般ボランティア(錦地区)
 - 【立川市】 NPO 法人立川レクリエーション協会 アイアイ おはなしたまご 錦六茶友会 髪職人みどりの会 もみじ会 遊木会 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 鈴の会
 - 相庭鳩枝 赤松富子 飯田幾子
 - 五十嵐和子 磯野初子 伊藤信子 井上京子
 - 今村サユリ 梅津美和子 及川悦子 及川清一
 - 大澤康子 太田 利 大館純子 小川隆
 - 奥 陽子 小栗カツ子 尾藤 清 小俣かつ江
 - 賀田恵子 加藤恵美 加藤 清 加藤典子
 - 香取祐子 金澤シズ子 神田ミヨ 岸 幸子
 - 木村千世子 木村玲子 蔵田郁枝 黒田真知子
 - 小松万壽子 近藤庄司 境田美夏 坂本美智子
 - 佐々木昭治 佐藤さち 佐藤美智子 佐藤ゆかり
 - 篠村綾子 ジョージ兼路 鈴木恵子 鈴木幸子
 - 関口鈴代 関根哲子 高橋一義 高松久美子
 - 田中 暁 田中美紗子 田中由紀子 寺島英子
 - 遠山百世 永野和江 永山幸子 野村哈爾美
 - 橋本早紀子 橋本ライヤ 長谷川総子 島山知也
 - 浜中広見 平澤基幸 平田道子 蛭田又エ子
 - 深水芳子 藤本聰江 船橋知津子 古谷文子
 - 宝諸博文 前中光雄 水野美鈴 南館近子
 - 村田芳江 百瀬千枝 安ヶ平金造 山本 元
 - 油井ハル江 横田結莉奈 義江明子 吉川厚子
 - 米山勝利 若村ふみ子 渡邊綾子 渡辺夷名子
 - 渡邊薫夫 渡辺正志 綿引紀子 音楽ひろば
- 【日野市】 クイーンマジッククラブ 音楽ひろば
- 石井匡代 今井幸子 岩下昭子 金尾眞砂子
- 倉林 武 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 西山寛子
- 蛭田美子 目黒美知子 吉崎武子 五島 空
- 【国分寺市】 歌の広場 小見伊津子 山本日向子
- 竹山牧子 中里菜貴 山根浩子 山本日向子
- 【他市】 聖書の会 ともしび法話会 リラプレカリア



- 中央大学落語研究会 阿川聰子 磯崎静子
- 井上知加子 内田明子 浦野萌々 岡部恵美
- 加藤晴枝 島村正博 鈴木ともみ 鈴木保明
- 高田和彦 高森珠美 二階堂耕司 塙 浩光
- 横田結莉奈 延843名
- 一般ボランティア(コミホーム)
- 【立川市】 金子元術 磯野俊雄 磯野初子
- 加藤 清 宮下皆子 清水春美 和地登喜子
- 宇井章子 長谷川総子 芥川友慈
- 【他市】 雨宮むつ美 延54名
- 一般ボランティア(キートス)
- 【立川市】 メソピアノ 朗読サークルこえ
- 柏町隣人会 アンサンブルカリヨン 上水めぐみ教会
- 青木豊子 青木融子 青柳久美 浅川恵子
- 網代トモ子 荒井和子 池田三郎 池田静子
- 石川悦子 板羽多枝子 伊藤和子 岩田綾子
- 梅津美和子 大田雅子 岡部洋子 荻島光子
- 奥野智恵子 織原良江 加賀晴子 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 神山喜久江 斎藤 博
- 櫻井百合子 真島哲嗣 静田記代子 城 和子
- 澤田照代 三中西せい子 関根太治 高橋好弘
- 進藤カツエ 鈴木洋子 高橋陽子 高橋好弘
- 高橋 貞 高橋征子 高橋陽子 高橋好弘
- 武井容子 竹内雅子 田中清子 田中秀穂
- 田中美智子 田邊シゲ子 辻 靖子 土屋梯子
- 鶴巻清子 栃木屋義 中澤京子 中嶋カツ子
- 中根幸子 中野庸夫 中山早智子 中山康之
- 成田 綴 成瀬彰子 西村次子 二瓶祥子
- 根津和子 野矢悠子 濱田弘子 羽村ミサ子
- 早坂勝子 林 良治 原 静江 別府ひろ子
- 堀部晴子 本間秋子 本間和吉 松本恵美
- 溝口礼子 宮坂一栄 宮島君代 向島よし江
- 村野紀美子 村野順大 持丸弘子 元島美子
- 桃野幸子 森生愛子 山川和代 山口弘子
- 山越美津江 山崎絹江 横田照夫 吉村竹美
- 若月里美 渡辺佳子 渡会和子 小野千代
- 【国分寺市】 大井 京 小野千代 小野俊雄
- 勝倉ナホミ 久保田洋子 小林邦子 時枝由美子
- 中山淳子 山本佳子
- 【他市】 ウクレレ・ホアピリ
- 内田喜美子 内田純子 小川貞枝 小澤 廣
- 児玉早苗 佐伯節子 櫻井千佳子 佐々木染子
- 鈴木真弓 高野信子 田久保妙子 伊達美紀子
- 並木章好 林 幸子 土方和子 菱山好雄
- 肥田木雅子 福島央巳 保坂栄子 八重野佐登子
- 横川澄子 横川好行 延523名

- 一般ボランティア(柏センター)
- 【立川市】 東トク 安部 操 飯村 睦
- 石橋京子 市村敏雄 岩田綾子 植野ふじ子
- 黒田直子 小林正子 小林好子 篠田紀子
- 高橋明子 高橋雪子 近森英子 羽村みさ子
- 平野富士枝 広木かほる 福西正弘 師岡恵美子
- 鷺沢芙美 延113名
- 一般ボランティア(ミンナ)
- 【国分寺市】 宮シスターズ 原垣内和加子
- 大澤早智子 熊崎 弘 熊崎咲子 佐野文子
- 笹谷信子 中村啓子 栗原克徳 井上允恵
- 國井洋子 丸山秀雄 延73名
- 一般ボランティア(もとまち)
- 【国分寺市】 NPO法人日本笛協会 国際文化理美容
- 専門学校 横山交子 和田博子
- 【他市】 菅野彰子 福田洋子 吉富晶子
- 萬 由美 秋山真理美 今井佐智子 延59名
- 一般ボランティア(調布若葉)
- 【調布市】 石橋隆二 江上芳子 益イツ子
- 大村哲夫 押部忠康 狩野富枝 小泉圭右
- 齊藤 孝 椎名ひさ代 鈴木悦子 田代和美
- 中澤禮吉 中島玲子 三宅正信 宮崎雅代
- 延61名
- 一般ボランティア(調布紫崎)
- 【調布市】 荒川 進 鈴木委子 菅井智絵
- 田中百花 本木美保 延22名
- (2) ボランティア体験
- 【錫 なし】
- 【キートス】 たかのみち保育園 延42名
- 立川第7中学校
- 【柏センター】 なし
- 【ミンナ】 なし
- 【もとまち】 なし
- 【調布若葉】 調布市立第七中学校 延43名
- 調布市立第八中学校 世田谷学園中学校

福祉学習協力

- 平成29年12月1日〜平成30年1月31日
- (1) 実習研修
- ◎社会福祉士 N H K 学園 小林弥生(12日) 計1名 延12日
- ◎介護福祉士 東京YMCA医療福祉専門学校 吉良瑠花(7日) / 十文字学園女子大学 市来理香・渡辺陽夏(各3日) 計3名 延13日

- ◎その他
- 東京都立府中看護専門学校 2名(各2日) 計2名 延4日
- (2) 体験学習
- 錦町地区 教員免許取得のための介護等体験
- 東京女子体育大学2名(各1日) / 東京学芸大学6名

- (各5日) / 東京女子体育大学1名(5日) / 白梅学園大
- 学1名(5日) / 明星大学1名(3日) / 帝京大学1名
- (3日) 計12名 延48日

職員募集中!

至誠ホームでは職員を募集中しております。
各拠点にてご相談に応じておりますので、まずはお問い合わせ下さい。
見学のご希望もお気軽にどうぞ。

立川市錦町2丁目に
至誠ホーム
オニ
2019年4月
オープン予定!
＜職員増員採用中＞



採用HPはこちらから!



高齢期を元気に過ごすぞう!! 専門職からワンポイント!

もの忘れ予防



栄養士 岩木礼子



もの忘れを予防するためには、まず脳にいい食事・運動・睡眠を習慣づけることが大切です。

脳を老化させないためには、遅くとも40歳から生活習慣を見直して改善し生活習慣病にならないようにしておきましょう。

運動は身体の健康を保持するだけでなく、脳の健康を保持するためにも不可欠です。気軽に習慣づけられるウォーキングなどのゆったりとした、あまり激しくない運動を1時間程度行いましょう。

夜間の睡眠は脳内の疲労物質を代謝したり、脳細胞を修復したりとさまざまなメンテナンスを行っていますので、十分な睡眠が必要です。

食事は、朝食、1日3食ほぼ決まった時間に、ごはん類・肉・魚・豆・大豆製品・卵・野菜・果物・海藻・乳製品な

どを組み合わせて、1日30品目を目安に、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。腹八分目に抑え、間食も摂りすぎないようにしましょう。

認知症を防ぐのに有効な食品として青魚・海藻・野菜(緑黄色野菜)・カレー・緑茶・コーヒー・適度なアルコールなどがあげられていますが、塩分の摂りすぎ、喫煙は注意です。



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 |

地域づくりによる介護予防

「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」

国分寺地域包括支援センターもとまち 大山陽子

急速な少子高齢化を迎える昨今、住み慣れた地域に健康で長く住み続けるために、自分の健康は自分で守る、ヘルスプロモーションの取り組みがとても重要になっていきます。

国分寺地域包括支援センターもとまちでも、介護予防教室や転倒予防教室、体力測定会(おたっしゃ21)など、様々な介護予防の普及啓発の取り組みを行っています。その中で、特に力を入れているのが「集いの場 暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」の支援です。

これは、介護予防を目的に考案された、歩く・立つ・座る・またぐ・昇る・降りる・高い所のあるものを取る・拾うなど、生活動作に役立つ運動を2人以上のグループで週に1回集まって行う取り組みです。集いの場合は、会場の確保からメンバー集めまで全て住民主体で行っています。最初は戸惑いの声も多く聞かれますが、行

政のお膳立てでやるのではなく、自分が健康に暮らしていきたいからやっているという気持ちでモチベーションとなり、息の長い活動に繋がっています。

地域包括支援センターの役割はあくまでも後方支援であり、住民のやってみようという気持ちをいかに引き出せるかが重要です。

介護予防を一人一人が考え、自分だけではなく周りの人、さらには地域全体が元気になる働きかけができるよう今後も頑張っていきたいと思えます。



集いの場の様子