

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 / 看護小規模多機能

No. 354号

2021年(令和3年)1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

明けましておめでとうございませう



社会福祉法人至誠学舎立川  
至誠ホーム  
ホーム長 旭 博之

皆様にはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

と申し上げますが、この原稿はI.O.C会長が来日して、菅首相が「東京オリンピックを成功させると表明した」といったニュースの時期に記しています。この原稿が読者の目に留まるころに新型コロナウイルスは果たしてどうなっているのでしょうか？ 全く見当もつきません。

振り返りますと昨年は、年明け早々から「クルーズ船、クラスター、オーバースhoot、医療崩壊、GOTO・・・」とコロナに振り回された年になりました。志村けんさんや岡江久美子さんのことも遠い昔のようです。各国で開発が進むワクチンと特效薬がこの新型ウイルスを退散させるように祈らずにおれません。

さて、迎えた新年は丑年です。丑は牛ともいわれます。現代では牛というと酪農のイメージが強いのですが、昔の農家では首で大きな犁(すき)を引っ張る頼もしく貴重な力持ちの存在でした。のんびりしてはいてもしっかりと確実に仕事をこなすことから、「丑年」は「粘り強い」「誠実」を表す年ともいわれるそうで、「至誠」にもつながりますね。

至誠ホームの錦町地区では、児童事業本部が取り組む、障害福祉センターの建築が大詰めを迎えます。年度末には竣工し春には事業が開始される計画です。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

## <至誠ホーム諸事業>

### 立川錦ブロック

至誠特別養護老人ホーム  
至誠ホームアウリンコ  
至誠アウリンコデイホーム  
和光診療所

### 多摩川ブロック

至誠和光ホーム(軽費)  
至誠ホームスオミ  
ケアハウス・グループホーム・  
サービス付き高齢者向け住宅  
至誠ホームオン二

至誠ホームオン二看護小規模多機能ホーム  
至誠コミケアセンター  
ホームヘルプステーション・介護相談センター

至誠ホーム調布若葉ケアセンター  
至誠ホーム・グループホーム

至誠ホーム調布柴崎ケアセンター  
至誠ホーム・介護相談センター

調布市地域包括支援センター至誠しばさき

### キートンブロック

至誠ホームキートン  
至誠キートンケアセンター  
至誠ホーム・ホームヘルプステーション・  
介護相談センター

立川市北部中さいわい地域包括支援センター

至誠柏ケアセンター  
至誠ホーム・介護相談センター

シルバーピア生活援助員配置事業

### 国分寺ブロック

至誠ホームミナ  
地域密着型特養グループホーム・小規模多機能・  
サービス付き高齢者向け住宅

至誠国分寺ケアセンターもとまち  
至誠ホーム・介護相談センター

国分寺地域包括支援センターもとまち

国分寺地域包括支援センターなみぎ  
国分寺地域包括支援センターほんだ

至誠ソーシャルワークセンター  
介護相談センター・福祉相談センター

# 新年の抱負

## 立川錦ブロック

ブロック長 吉上 恵子



明けましてお  
めでとうござい  
ます。

昨年は新型コ  
ロナウイルスの  
感染予防に終始  
注力した年とも

言えます。

そのような中で、残念ながら至誠特養職員の中で感染者が出てしまいました。しかし、職種を問わず職員が丸となったクラスターからは逃れることができませんでした。この間、ご家族の皆様からは、お叱りを受ける所か、沢山の励ましのお言葉を頂戴いたしました。また、アウリンコでも緊張しながら頑張っている職員への温かい言葉をいただきました。誠にありがとうございました。

今年も地域の感染状況を勘案しつつ、新たに施設での生活の在り方や、ご家族等の皆さまとの関係性を構築して参りたいと存じます。  
今年も何卒よろしくお願ひ申しあげます。

## 多摩川ブロック

ブロック長 中川 謙夫



明けましてお  
めでとうござい  
ます。

多摩川ブロッ  
クは、立川市錦  
町・柴崎町と調  
布市を拠点に高

齢者福祉施設・在宅介護サービス事業・高齢者住宅・地域向け自主事業など、10種類以上の事業を運営しております。

昨年は感染症対策の必要性もあり、各事業を担うスタッフが例年以上に衛生環境面で努力と工夫を積み重ねてきたという年になりました。

そのような中でも、開設2年目を迎えた至誠ホームオンニは、おかげさまでもちまして事業をより充実させることができました。

今年も地域の皆様への感謝の思いを忘れずに、各事業のレベルで福祉ニーズや制度改正等適切に把握し、時代に合わせ迅速かつ柔軟に変化し進化できる年となるよう努めて参ります。

## キートスブロック

ブロック長 大友 正樹



明けましてお  
めでとうござい  
ます。

昨年は新型コ  
ロナウイルス対  
策に追われた一  
年でした。一日

も早く感染拡大が収まり、平穏な日々が訪れることを祈念致します。その日間で、ご利用者の安全・健康を守るべく、引き続き感染の防止に努めて参ります。

現在、感染防止策として、特養ではご家族との面会を制限したり、多くのボランティアさんにお休みにして頂いている状況が続いており、ご利用者の生活に大きな影響が生じていることは否めません。「ポストコロナ時代」に対応しつつも、ご利用者の皆様に満足頂けるサービス提供のあり方を模索して参ります。

そして、コロナ禍が収束した暁には、ご利用者、ご家族、地域の方々が活発に交流し、活気に溢れた本来の施設の姿を取り戻して参ります。

本年もどうぞよろしく  
お願ひ申し上げます。



## 国分寺ブロック

ブロック長 諏訪 逸



明けましてお  
めでとうござい  
ます。

昨年は世界中  
が新型コロナウイルス一色の年  
となりました。

至誠ホームミンナでは、日頃から感染防止策を徹底していた中ではありましたが、秋口に職員1名の感染が発覚し、施設ご入居者をはじめご家族・地域・関係機関の皆様にも多大なご心配をおかけすることになってしまいました。

しかし、不安に押し潰されそうになりながらも、国分寺ブロック一丸となつて職員皆で支え合い、この難局を乗り越え、その後の感染拡大を防ぐことができました。

新年を迎えるにあたり、今もなお私たちに重くのしかかるこのコロナ禍が一日も早く終息し、安心できる日常に戻り、皆様にとって素晴らしい年となりますことを願うばかりです。

このような状況下ではありますが、引き続き感染防止策を徹底しながら、ご入居者・ご利用者・地域の皆様様のより良い生活づくりに努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



# 至誠ホーム

# 2020年の

# 出来事

今年、以下の拠点での記念の年でした。

## 1 至誠ホームキートス開設20周年

至誠ホームだよりNo.351号でもお伝えしましたが、至誠ホームキートスは2000年4月、介護保険制度とともに生まれ、地域の方々をはじめ、関係する皆様の支えを受け、社会や制度の変化に合わせて成長してきました。

## 2 至誠ホームオン二開設1周年

立川市で初めての事業である「看護小規模多機能型居宅介護」を含む至誠ホームオン二は、2019年4月に開設し、1周年を無事に迎えました。

どちらも記念式典等行事を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期・中止となっています。

思い返せば、2020年は、すべてのことが新型コロナウイルス感染症と無関係には進められない一年でした。中国武漢から始まった感染は、1月にはクルーズ船での感染拡大の報道が始まり、

あつという間に感染が日本中に広がりました。ついには4月に緊急事態宣言が発令される事態となり、外出制限や生活様式の変更を余儀なくされました。

至誠ホームでも、2月下旬から施設系のご家族の面会の制限や、年間延べ10,000人を超えるボランティアの活動休止や各種クラブ・教室の見合わせ、恒例の行事の延期・中止や内容を変更して実施等の対応などを行いました。日々の生活においても、三密を避ける生活様式への変更、マスク着用や検温、こまめな手洗い・消毒に留意するなど、緊張が続いています。

ホームページでは既にお伝えしましたが、職員・入居者の新型コロナウイルス感染者がでてしまい、ご心配をおかけしました。今後とも感染対策には十分留意していきます。

また、感染拡大により、マスク等衛生用品の供給不足の際には、ご家族や地域の方から手作りマスク等を寄贈していただき大変助かりました。皆様のお気持ちに大変感謝いたします。ありがとうございます。

まだまだ今後も緊張が続くことが予想されます。至誠特別養護老人ホームでのリモート面会の様子・必要に応じて職員が補助につきます。



す。行事や活動も小規模で行い、感染のリスクを減らした形で行えるように工夫し、進めています。



和光ホーム 食堂… 産業医と相談し、アクリル板やビニールシートで仕切りを作っています。食事中のお話は控えめ



キートスホームでの甘味喫茶… 悠々クラブ(家族会)主催で1階のホールに集まって行っていました。現在は、おやつ提供に職員が提供するようになっています。

「コロナ禍でも「至誠障害福祉センター」は建設が始まり、順調に進んでいます。2021年4月の開設を予定しています。



## 新年の挨拶

至誠ホーム後援会

会長 渡邊典子



新春のお慶びを申し上げます。 昨年は新型コロナウイルス感染症対策で一年が過ぎていった気がします。

至誠ホームでも、コロナ対策を徹底しました。職員の方や外国人スタッフの方も緊張の日々を過ごしたことでしよう。

ブレディみかさんが新聞のエッセイに人類学者デヴィット・グレーバーのことを書いていました。グレーバーが「ケア階級」と表現したのは医療・教育・保育などの「他人をケアする」仕事をしている人でした。ケア階級の人々はロックダウン中、「キーワーカー」と呼ばれ、イギリスでは木曜日の午後8時に家の外に出て、彼らに拍手を送る習慣が続きました。グレーバーは次のように言っています。

「わたしたちは、わたしたちをほんとうにケアしているのはどんな人びとなのかに気づいた。ヒトとしてのわたしたちは壊れやすい生物学的存在にすぎず、互いをケアしなければ死んでしまうことに気づいたのです。」

私たちも後援会の活動で共に彼らにエールを送りましょう。

## 令和2年度 至誠ホーム 感謝のつどい

実行委員長 統括事務局長  
**金井裕一**  
実行委員 統括事務局主任  
**高橋てつや**

日頃は至誠ホームの事業にご理解とご支援をいただき、誠に有難うございます。お蔭様で至誠ホームも地域の方々のご支援とご協力により「地域に役立つ」高齢者福祉の仕事に努めさせていただいております。

例年6月に「感謝のつどい」の式典を行い、日頃至誠ホームにご協力をいただいているボランティア・後援会の皆様へ、感謝状をお送りさせていただいております。また、永年勤続表彰も同時に行っております。

毎年一堂に会し皆様方に感謝状をお渡しして思い出話に花を咲かせておりましたが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染拡大防止のため、従前の開催方法を見送りました。誠に不躰ではありますが、該当の方々へは表彰状と記念品をお送りいたしました。

今年、後援会49名、ボランティア65名への感謝状贈呈、永年勤続職員82名への表彰状授与となりました。

今後ともご自愛いただき至誠ホームをご支援賜りますようお願い申し上げます。また皆様とお会いできる日を心待ちにしております。

▼援助協力者 2名  
形如式典(有)杉本明広 水越栄子

▼後援会会員感謝状 49名  
5年(18名)

片桐俊子 金井裕一 佐藤規子 清水悦子  
清水春美 高野依利子 高橋昭三 高松久美子  
YOK(株)代表取締役田中純男 辻口三穂子  
常盤木 隆 戸田和三 中山詔八郎 西村一夫  
福田修一 藤森裕子 保坂栄子 水田康子  
10年(6名)

新井セツ子 岩崎不動産(株)代表取締役岩崎春伸  
斎藤藤子 佐藤晏子 松本美代子 宮崎富司  
15年(9名)

荒井キミ 江口三枝子 酒井敦子 志村久枝  
杉山俊子 須崎昭平 西久保加代子 西巻 泰  
土方一成  
20年(8名)

青山夏樹 稻生良栄 大山勝美 門川千雄  
松村文子 宮澤友子 茂木ハマ子 師岡恵美子  
25年(1名) 吉崎武子

30年(3名) 今井三雄 小俣明洋 木宮絹枝  
35年(3名) 石射 保 甲斐千里 竹内美幸  
45年(1名) 板谷誠一

▼ボランティア感謝状 65名  
3年(15名)

歌の広場 佐々木昭治 竹山牧子 寺島英子  
橋場 武 蛭田スエ子 藤本聰江 山本日向子  
池田静子 小林邦子 栃木房義 堀部晴子  
國井洋子 井上允恵 秋山真理美

5年(26名)  
相庭鳩枝 荒井キミ 荒井益子 岡部恵美  
鈴木幸子 高松久美子 高森珠美 野村哈爾美  
橋本早紀子 平田道子 蛭田美子 松本みゆき  
水田康子 村田美佐緒 村田芳江 茂木ハマ子  
佐藤民江 高橋陽子 野矢悠子 原 静江  
雨宮むつ実 清水春美 和地登喜子 菅野彰子  
国際文化理美容専門学校国分寺校 境田美夏

10年(8名)  
鈴木文 神山喜久江 三中西博介 高橋好弘原  
垣内和加子 ダンケ(喫茶) 小川 隆  
奥 陽子

15年(7名)  
及川悦子 鈴木恵子 永山幸子 荒井和子  
鈴木洋子 武井容子 福島史巳

20年(8名)  
大古春子 西垣まき子 高橋明子 田中清子  
林 幸子 別府ひろ子 保坂栄子 持丸弘子  
25年(1名) すだちの会  
35年(1名) 古谷文子

▼永年勤続職員表彰 82名  
5年(30名)

青木昌子 伊藤和紀 植村和代 大木みち  
大久保晶子 角田ゆり子 笠原瑞希 笠原洋子  
粕谷知枝子 葛城陽子 川村美里子 倉持亜美  
才野香美 佐々木ねいろ 笹原英子 佐藤省一  
佐藤由美子 澤口孝浩 塩田将孝 下田和希  
杉本斎子 蔦谷益弘 友部朋子 永田恵子  
西野弘子 丸岡寛美 宮下泰子 山崎洋子  
横澤伊津子 渡邊久美子

10年(13名)  
伊藤愛美 今井紗綾 岡崎比佐乃 奥 早岐  
金井裕一 里見雅子 志村美智子 瀧 智彦  
中村朝子 橋本祐一 山口しげみ 山下洋子  
吉崎真美

15年(16名)  
阿部邦子 稲垣佳子 大申春美 大畑いづみ  
岡安翔子 岡安雅澄 小見伊津子 木野本美知子  
駒野育子 斉藤由美子 高橋身奈 高村恵子  
出井一宏 福井雅美 藤澤みさ子 山住 圭

20年(15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 宮内美季  
吉岡正晶 吉上雅喜 和田優子

25年(3名) 井原一成 鈴木千絵 宮本智行

30年(2名) 鈴木孝雄 土方充世  
40年(3名) 井上富士子 海沼倫代 松田光子

## 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)  
令和2年9月1日〜令和2年11月30日

高橋恵美子 村瀬博子 市川敏夫  
美容室かぐや姫代表取締役根岸邦夫  
三宅奉子 岩澤 純 上條たか  
(株)トーコン代表取締役小関長一郎  
荒井 文 三宅孝二 松村文子  
武内俊一 武内美智子 三石和美  
中野節子 西久保加代子 清水富男  
清水真理子 坂 幹子 大越朝子  
大橋忠弘 天野富美子 鳥山八重子  
永山幸子 木下紀子 稻生良栄  
荒川陽一朗 野呂キミ子 嶋田綾子  
山田美和子

以上30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所へ

至誠ホーム事務局 立川市錦町 6-28-15 TEL. 042-527-0031  
至誠ホームキートス 立川市幸町 4-14-1 TEL. 042-538-2323  
至誠ホームミンナ 国分寺市並木町 3-12-2 TEL. 042-300-3700

会費 2,000円以上  
会長 渡邊典子



《振込口座》 ゆうちょ銀行  
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



2020年度ボランティア受入 / 福祉学習協力状況

令和2年9月～令和2年11月

※ GH: グループホーム

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	84	0	84	206
至誠ホームアウリンコ	特 養	10	0	10	14
	通所介護	0	0	0	1
	生活アクティビティ	13	0	13	27
至誠和光ホーム	軽費老人ホーム	5	0	5	6
至誠ホームオミ	ケアハウス	2	0	2	2
	G H	1	0	1	2
至誠ケアセンター	いこいの場	0	0	0	0
至誠調布若葉ケアセンター	通所介護	4	0	4	11
	G H	1	0	1	1
至誠調布柴崎ケアセンター	通所介護	35	0	35	54
至誠ホームオミ	特 養	0	0	0	0
	ショート	0	0	0	0
	看護小規模多機能	0	0	0	0
至誠ホームキートス	特 養	173	1	174	392
	通所介護	4	0	4	7
至誠ケアセンター	通所介護	30	0	30	65
至誠ホームナ	小規模多機能	24	0	24	65
	特 養	0	0	0	0
至誠国分寺ケアセンター	G H	0	0	0	58
	通所介護	6	0	6	16
計		392	1	393	927

2020年度 至誠ホーム利用者状況

事業内容	9月	10月	11月	累計	
自主事業	ふれあい夕ごはん事業	280	326	308	2,409
	利用者数	26	30	29	227
	保養ステイ事業 (和光)	0	0	12	39
	保養ステイ事業 (スオミ)	0	0	0	0
	通所介護 (至誠ケアセンター)	36	43	38	249
短期入所生活介護	至誠ホームアウリンコ	496	511	463	3,758
	至誠ホームキートス	252	280	270	2,044
	至誠ホームオミ	52	52	55	323
通所介護	至誠ホームアウリンコ	513	513	525	3,975
	調布若葉ケアセンター	459	473	471	3,646
	調布柴崎ケアセンター	406	423	381	3,211
	至誠キートスケアセンター	910	951	857	7,222
	至誠柏ケアセンター	609	616	573	4,784
訪問介護	至誠柏ケアセンター	411	442	345	3,222
	至誠コミケアセンター	624	685	661	4,846
	至誠キートスケアセンター	572.5	559.5	562	4,726.5
小規模多機能	至誠ホームミナ	450	465	497	3,734
	至誠ホームオミ	270	336	330	2,151

※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、調布若葉ケ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  
 ※利用延日数

ホーム日誌

令和2年9月1日(金)～令和2年11月30日  
 CH…ケアハウス、GH…グループホーム  
 錦…錦地区 至特…至誠特養 ア…アウリンコ  
 多…多摩川ブロック 和…和光ホーム ス…スオミ  
 キ…キートスブロック  
 国…国分寺ブロック 調…調布地区 オ…オミ  
 9月  
 3木 スオミウイズアスパイティ(ス)  
 4金 スオミウイズアスパイティ(ス)  
 13日 長寿を祝う会(キ)  
 16水 理事会  
 18金 長寿を祝う会(至特・ア・和)  
 20月 長寿を祝う会(ミ)  
 24木 秋の彼岸会  
 10月  
 14水 フロア懇談会(和)  
 15木 和光役員会(和) / 監事監査  
 24土 錦町文化祭(25日)  
 11月  
 7土 家族会幹事会(至特・和)  
 18水 リーダー研修  
 19木 和光役員会  
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、行事の縮小や中止していることがあります。

感謝録

温かい御支援・御協力を下さいました方々に厚く御礼申し上げます。(敬称略) 令和2年9月1日～令和2年11月30日

①金員の部

久保澄子 高橋恵美子 市川敏夫 岩澤 純 美容室かぐや姫  
 代表取締役根岸邦夫 下東玲子 瀧崎裕子 新井セツ子  
 佐藤哲男 大越朝子 坂 幹子 今井幸子 安本善衛  
 安本サヨ子 荒川陽一朗 橋本正明 橋本ライヤ  
 23件 (延100件)

②物品の部

(株)川原経営総合センター「ふくろう会」事務局 宗教法人真如苑  
 ワタキューセイモア(株)東京支店 菅原順臣・靖代  
 (株)小野印刷 (社)福 東京都社会福祉協議会東京善意銀行  
 (株)マークス代表桑原正明 日野自動車(株) 浅妻信博  
 松本建築(株)代表取締役松本保夫 中村健次  
 ENEOSホールディングス(株)  
 21件 (延50件)

③ボランティア

(一)一般ボランティア(錦地区)  
 (立川市) 大古春子 太田 利 大館純子 木村千世子  
 五ノ井耐子 境田美夏 諏訪信二 寺島英子 相庭鳩枝  
 佐藤美智子 橋本ライヤ 藤本聰江 永野和江 野村哈爾美

福祉学習協力

令和2年9月1日～令和2年11月30日

◎社会福祉士  
 (1)実習研修  
 立教大学 常盤志菜(12日) / 法政大学 海老沢真由(15日) / 大妻女子大学 村野真衣(12日) / 日本社会事業大学 田口勝貴・佐藤 彰(各20日) / 明星大学 石井奈々美(23日) / NHK学園 田中志穂子(12日)  
 計7名 延114日  
 ◎介護福祉士  
 大原学園 井上涼未・早志正史(各15日) / 東京YMC A医療福祉専門学校 グエンティキムトア・キエンキン・グエンダンヒエウ(各16日)  
 計5名 延78日  
 ◎その他  
 杏林大学3名(各1日)  
 計3名 延3日間  
 (2)体験学習  
 錦町地区

平澤基幸 山田ハル江  
 (国立市) 山本日向子 渡部敏明  
 (日野市) 今井幸子  
 一般ボランティア(コミホーム) なし  
 一般ボランティア(オミ) なし  
 一般ボランティア(キートス) なし  
 (立川市) 柏町隣人会 池田三郎 田中清子  
 田邊シゲ子 鶴巻清子 栃木房義 本間秋子  
 本間和吉 谷治晴子 中村さと子 中野庸夫  
 高橋好弘 成田 綴 野田光子 原 静江  
 山崎絹江 野矢悠子  
 (国分寺市) 大井 京 神宮路久枝 勝倉ナホミ  
 (他市) 田久保妙子 横川澄子 延177名  
 (調布市) 小林正子 小林好子 榎沢利恵  
 (立川市) 篠田紀子  
 一般ボランティア(ミナ) 延30名  
 (国分寺市) 栗原克徳 延24名  
 一般ボランティア(もとまち) 延6名  
 (国分寺市) 国際文化理美容専門学校  
 一般ボランティア(調布若葉) 延35名  
 (調布市) 小泉圭石 木村宏子 渡会健一 延5名  
 一般ボランティア(調布柴崎) 延5名  
 (調布市) 鈴木委子 村田漣角 松岡真由美  
 田中章雅 田中百花 佐藤省一 佐藤すばる 延35名

大妻女子大学1名(5日)／東京女子体育大学1名(5日)2名(1日)／国立音楽大学3名(5日)／東京女子体育短期大学1名(5日)／文京学院大学1名(5日)／立正大学1名(5日)／日本女子体育大学1名

(5日)／東京未来大学1名(5日) 計12名 延52日間  
 (3) 見学・視察  
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、見学等の受入を中止しています。

### 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

## 「コロナ禍でできること」 地域の声を聴きながら

国分寺地域包括支援センターほんだ 櫻井賢司

昨年4月に「新型コロナウイルス」による緊急事態宣言が発令されると様々なことが自粛となり、日常の生活も大きく変わりました。5月末の宣言解除後もなかなか元の生活には戻らない状況が続き、現在もその影響は続いています。

多くの場で「三密」にならないよう、地域で集う場所も制限され、多くの高齢者等が「コロナ」の恐怖からか、介護保険サービス等の利用を控える自粛生活を余儀なくされました。

そこでほんだ包括では、地域の方々の生活状況を把握するため、6月に民生児童委員に電話アンケートを行いました。回答では「住民が外出してなくて、なかなか会えない、相談もない」等の声が多く聴かれました。そこで、ほんだ包括と

して何が出来るかを検討しました。

多数集まるのは厳しいので、地域の方々の気持ちを共有するための「わがまち語ろう」新聞を作り、8月に地域向けに配布しました。また9月には、10数人でしたが転倒予防教室を開催しました。

参加者等からは「気持ちを共有出来てうれしい」「開催を待っていた」「みんなと会えてうれしい」等活動再開を喜ぶ声が多数寄せられ、この声には職員も素直に喜びを感じました。

正直まだ「コロナ」は怖いですが、「正しく恐れ」ながら少しずつ出来ることを始めることも大切です。今後も地域の声を聴きながら「出来ること」を増やして行きたいです。

## 高齢期を元気に過ごす!! 専門職からポイント!

### 『旬の食材を食べよう!』

至誠ホームオンニ  
管理栄養士  
堀江真生



旬の食材は時期になると値段が安くなり、多く見かけるようになります。私達の食卓に彩りを添えるだけではなく、その時期の栄養としても最適なものとなっています。

#### 冬の食べ物の効果①

**身体を温める!**  
 身体を温めるのに最適な栄養成分を持つ食材は、れんこん・ごぼう・山芋・かぶ・にんじん・ねぎ・小松菜・柚子などです。

お雑煮やけんちん汁、魚や肉のおろし煮を食べて、身体の中から暖かい冬を過ごしましょう。

#### 冬の食べ物の効果②

**免疫力を高める!**  
 柚子をはじめ、かぶの葉や大根の葉、小松菜、冬から春先にかけて出てくる菜

の花、れんこんやごぼう、大根やかぶ等が免疫力を高めます。きんぴら・八幡巻き・なますなどお正月料理にも入っていますね。免疫力を高めて風邪をひかない冬にしましょう。

#### 冬の食べ物の効果③

**消化を促すものが多い!**  
 大根・かぶ・ほうれん草・いちご・りんごなどは消化を促してくれます。熱を加えると効力が薄くなるので、生で食べましょう。

おろし和え・辛み餅、生のフルーツなどがお勧めです。食べすぎに注意しながら、消化を促して胃腸の健康を保ちましょう。

旬の食材を献立に多く取り入れ、より健康に今年もお過ごしください。