

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. 373 号
2025年(令和7年)
10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

と き: 10月29日(水) 午後2時
と こ ろ: 至誠ホーム本館センター棟
2階ホール (立川市錦町6-28-15)
申込方法: 電話にてお申込みください
(先着50名)
TEL 042-527-0031



※講演会終了後、別会場にて希望者対象に介護
に関わる相談コーナーを設けます。
ご希望の方はお申込みの際にお伝え下さい。

50th Anniversary

— 至誠ホーム後援会発足50周年 — に寄せて

本年6月に開催された「至誠ホーム感謝のつどい」では、
1974年9月に「至誠ホーム後援会」が発足され“50周年”
の冠を付けて皆様への周知を図る機会とさせていただきました。
そこで改めて至誠ホーム後援会主催による「至誠ホーム後援
会発足50周年」の記念イベントを左記の通り行います。

後援会会員のみならず講演内容に興味のある多くの方々の
出席を期待しております。

【記念講演プログラム】

■ 講師: 橋本正明氏

・至誠学舎立川前理事長
・立川市社会福祉協議会現会長

■ 講師: 橋本ライヤ氏

この50年という時間の経過は、橋本正明さんが
留学先のフィンランドでライヤさんと出会い、結
婚されて50年（金婚式）という時の経過でもあり
ます。至誠ホームは来年事業開設75年に当たりま
す。橋本さんは後援会発足からの至誠ホーム50年
とフィンランドでのライヤさんとの衝撃的な“出
会い”などを含めてお話しいただきます。
ライヤさんからは、フィンランドからの劇的な
“追っかけ”（うわさでは…）のエピソード（主催
者側の期待）を語っていただきたいと願い、ワク
ワクしております。

7月のホームだよりNo.372号で予告した至誠ホーム後援会イベントの内容が決定!
この機会に至誠ホームにぜひお越しください。

至誠ホームは 長寿の里

上寿・白寿・米寿・喜寿の皆様おめでとうございます
これからも どうぞお元気でいてください
皆さんとともに過ごせることに感謝いたします



三浦かつ子さん
(至誠ホームアウリンコ) 103歳
サイダーとカルピスが好きで、毎日日記も書いていて、103歳とは思えないほどしっかり者の三浦さん。これからも笑顔で素敵なお日々を過ごしましょう！



中込純一郎さん
(至誠キーストーム) 104歳
今年の7月で104歳になられました。おめでとうございます。健康長寿の秘訣は「しっかり食べる！」これからも明るく楽しい毎日を一緒に送りましょう。



高野美恵さん
(至誠ホームアウリンコ) 108歳
「もう年だから」と話されながらも元気に歩かれている高野さん。いつも素敵な笑顔で、たまにジョークも交えてお話ししてください。これからも元気でお過ごしください！



阿部昌子さん
(至誠ホームアウリンコ) 111歳
毎日お食事を自分で召し上がる阿部昌子さん。長寿の秘訣はやはり食べることでしょうか。アウリンコ最年長の方は今年もパワフルに過ごされております！これからも素敵な笑顔でお過ごしください。😊



山田タミ子さん
(至誠特別養護老人ホーム) 100歳
今年で100歳を迎られました。長生きの秘訣を伺うと「お茶を飲んだり、何でも食べるようにして」と答えてください。快くたたみ物のお手伝いもしてくれます。これからもお体を大切にお過ごしください。



大橋カウさん
(至誠キーストーム) 101歳
今年の11月で102歳になられます。おめでとうございます。毎日変わらず元気に過ごされている大橋さん、これからも楽しいお話をたくさん聞かせてくださいね。



田城節子さん
(至誠キーストーム) 102歳
今年の6月で102歳になられました。おめでとうございます。利用者や職員へ元気に挨拶をしてくださり、また体調を気遣ってくださる優しい方です。これからも楽しい毎日を一緒に送りましょう。



牛山なつ子さん
(至誠特別養護老人ホーム) 102歳
8月に102歳を迎られました。好き嫌いなく、何でもよく召し上がる牛山さん。これからも一緒に、ゆったりのんびり過ごしましょうね。この度はおめでとうございます！



中原福子さん
(至誠ホームアウリンコ) 100歳
職員や他の利用者様から「100歳に見えない（もっと若く見える）」と評判の中原さん。今でも自分でできることが多く、笑顔も多く過ごされています！これからも素敵な笑顔を沢山見せてくださいね😊



大川節子さん
(至誠ホームオニ) 100歳
旅行が趣味で温泉大好き、オニでの入浴をとても楽しみにされています。いつも周りの事を気にかけてくださる、姉御肌のとても優しい方です。



齋藤静江さん
(至誠特別養護老人ホーム) 100歳
祝100歳！おめでとうございます。甘い物が大好きで、お食事もご自分のペースで召し上がっている齋藤さん。これからもお元気でお過ごしください。



小峯チエさん
(至誠特別養護老人ホーム) 100歳
今年で100歳を迎られました。お花が好きで外に散歩に行かれた際は、花を見つけては指を指して素敵な笑顔を見せてくれています。これからもお体を大切にお過ごしください。



お楽しみの打ち上げ花火！

7月25日(金)至誠ホーム納涼大会が開催されました。昨年と同様に感染対策を行いつつ規模を抑えての開催でした。猛暑で急な雨の心配がありましたが、無事に納涼大会を開催し終えることができました。

今年の納涼大会は、太鼓を久しぶりに

至誠特別養護老人ホーム第一介護

錦町6丁目地区

蒲生直和

納涼大会を開催

至誠ホーム

鼓友会様にご依頼し、躍動感のある太鼓の音で盛り上げていただきました。盆踊りも利用者の皆様やご家族様にたくさん参加をいただき、笑顔があふれたことをうれしく思います。

また同じく久しぶりに送迎のボランティアの方にもご参加をいただきました。新型コロナウイルス禍では外部の方を呼ぶことに制限がありましたので、少しずつ変わってきたと感じたところです。

模擬店では今年も焼き鳥が人気でし



恐竜出現！？

7月25日(金)至誠ホーム納涼大会が開催されました。昨年と同様に感染対策を行いつつ規模を抑えての開催でした。猛暑で急な雨の心配がありましたが、無事に納涼大会を開催し終えることができました。

今年の納涼大会は、太鼓を久しぶりに

久しぶりに販売のチョコバナナも完売でした。サプライズ恐竜の登場には驚きと笑顔がありました。

恒例の打ち上げ花火で歓声が上がり、眼を輝かせながら空を眺めていました。そのような場面を拝見し、皆様がお祭り気分をそれぞれに体感できたことを嬉しく思いました。ご参加いただきありがとうございました。酷暑の中、準備等ご協力いただいた方々に感謝いたします。

末筆になりますが、楽しい思い出の方で、立ち続けて疲れた方へのご配慮が欠けていたとご指摘を受けました。ご負担をおかけしたことをお詫びいたします。来年の課題としてまた取り組んでまいります。

今年の納涼大会は、太鼓を久しぶりに

久しぶりに販売のチョコバナナも完売でした。サプライズ恐竜の登場には驚きと笑顔がありました。

恒例の打ち上げ花火で歓声が上がり、眼を輝かせながら空を眺めていました。そのような場面を拝見し、皆様がお祭り気分をそれぞれに体感できたことを嬉しく思いました。ご参加いただきありがとうございました。酷暑の中、準備等ご協力いただいた方々に感謝いたします。

しかし委員会も回を重ねていくと、以前のことを知っている職員が率先して準備に取り組むようになり、その勢いが周囲を動かすようになりました。私はそれぞの調整を行う役割しかできませんでしたが、次第に気持ちが高揚していました。

また、今回は地域貢献事業の一環で、社協スタッフと協働して「フードドライブ」のスペースを設けたところ、たくさんの方へ配布することができました。結果的に、参加者220名を超える大きな行事となり、無事に開催できて本当に良かったと今も実感しています。関わった方、参加された方、すべての方に感謝申し上げます。

「こういうのはやっぱり楽しいね！」
「あっちではかき氷やつてるよ！」そんな会話とともに笑い声が会場中に溢れます。

去る7月5日、キートス悠遊倶楽部と

の共催で、開設25周年を祝うキートスマリを6年ぶりに開催することができます。直近の感染状況などを考慮し、今回は地域の方のご招待は控える形となりましたが、こうして25周年を迎える無事に行事が開催できたのも、地域の皆様のご理解とご協力によるものと心より感謝申し上げます。

少しだけ準備段階から振り返ると、実

は何とも言えない不安の中で始まつたことを思い出します。コロナ禍を経て社会

的行事の意義を捉え直す必要があつたことや、行事の参加経験がない職員が増えたため、イメージを全体で共有しにくくなっていました。(いや、単純に実行委員長が頼りなかつたからかな…)

しかし委員会も回を重ねていくと、以

また、今回の地域貢献事業の一環で、社協スタッフと協働して「フードドライブ」のスペースを設けたところ、たくさんの方へ配布することができました。結果的に、参加者220名を超える大きな行事となり、無事に開催できて本当に良かったと今も実感しています。関わった方、参加された方、すべての方に感謝申し上げます。



開設25周年記念キートスマリ実行委員長
至誠キートスケアセンター 副センター長

佐藤徹郎

至誠キートスホーム



ラウンジでは盆踊りが…

ラウンジでは『炭坑節』『東京音頭』などの盆踊り。そしてメインイベントは旭ホーム長率いる「アミーゴ・デ・ミンナ」の演奏です。今年は小規模多機能ご利用者の共同制作によるバンド名を施し

模擬店では焼きそば・焼き鳥・かき氷のグランドメニューのほか、国分寺市協さんからお借りした機械で作るふわふわの綿菓子がお祭り気分を盛り上げてくれました。

8月1日(金)、夏恒例の第14回ミンナ納涼祭が開催されました。感染症の影響もあり今年もフルサイズでの開催は叶いませんでした。それでもご入居者・ご利用者・ご家族・ボランティアさんなど総勢約70名が集う賑やかな会となりました。

「第18回至誠福祉セミナー」のご報告

至誠ホームアウリンコ統括主任
法人研修委員会 吉原 昂

7月18日、「第18回至誠福祉セミナー」がまこと館にて開催されました。この至誠福祉セミナーは、児童・保育・高齢の異なる分野の課題について、職員が実践の科学化を目指した取り組みを法人全体

2019年以降、感染症の影響で開催を見送っていましたが、約5年ぶりに一堂に会して発表することが出来ました。これまで立川市女性総合センター（ア

I · 施設実践報告
【児童事業本部】

【兒童事業本部】

「児童養護施設における治療的養育」、「食」を通して子どもとの愛着関係を育

至誠學園 心理職
吉松重希子、山口龍太



女性ボーカルも加わり華やかなステージに

たボーデドがステージを彩り、旭ホール長・諏訪園長・小井詰職員の通常メンバーに加え、立川市社協さんから女性ボーカルの高橋美季さんが加わり、素敵な歌声で花を添えてくださいました。

小ぢんまりとした会ではありました
が、参加されたご家族からは「納涼祭を
とても楽しみにしていました。準備して
下さった職員さん、ありがとうございました。
大いに楽しませていただきました。
！」とのお声をいただきました。

来年は是非フルサイズでの開催が叶え
ばと思います。

【高齡事業本部】

主任保育士 斎藤さおり

II
•
講
評

至誠和光ホーム 生活支援員
土方充世、田山直美、
菱沼孝子

今後も、本セミナーが他事業本部のことを知る良い機会として、お互いの刺激となり新たなことにチャレンジすることにつながればと思います。



高齢期を元気に過ごそう!!

専門職から個人営業まで!



夏が過ぎても油断は禁物！その症状『秋バテ』かも…

至誠キートスホーム 生活看護 谷 口 幸

10月に入りやっと気温も下がって、ホツとできる日も出てきた今日この頃…。今年の夏は梅雨の短さや豪雨災害もありましたが、とにかく猛烈に暑かつた!! それもそのはず、6～8月の平均気温が統計開始以来もっとも高い年だつたようです。

- ・毎日一定時間に寝起きする。
- ・食事は三食規則正しくとる。
- ・睡眠時間は6時間以上が妥当（個人差があり）。

終わり、やことこれからは過ごしやすくなると思った矢先、「体がだるい」「頭が重い」「疲れがとれない」「やる気が出ない」「朝すつきり起きられない」等々の体の不調を感じたことはありませんか？　もしかもしれません。したらそれは「夏バテ」ならぬ「秋バテ」かもしれません。

ではそもそも夏バテと秋バテはどう違うのでしょうか？夏バテが暑さや湿度への体の対応不全からくるのに対し、秋バテは夏の疲労の蓄積と秋の寒暖差や気圧変動による自律神経の乱れが様々な不調をきたすことが大きな原因と言われています。

秋バテの予防と対策としてはまず、対症療法だけではなく生活習慣を見直して自律神経を整えることがとても大切です。言葉では簡単ですが実際はどうしたらよいのでしょう。日々の生活の中で自律神経を整える対策をあげてみました。

- ・軽く汗をかく程度の運動（ウォーキングやラジオ体操などがおすすめ）。
 - ・入浴は38～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかることで疲労回復につながる。
 - 栄養バランスのとれた食事
 - ・特に体を温める根菜類（さつまいも、ごぼう、レンコン等）や旬の食材を取り入れビタミンB群、タンパク質、食物繊維を積極的に摂取する。特に豚肉、鮭、サンマキノコ類、大豆製品などがおすすめ。

昨年、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症のある人が尊厳を保ち、希望をもつて暮らせる社会の実現を目指す法律です。いろいろな活動において、認知症の当事者の参画を得ながら推進されるようになり、認知症の方を取り巻く世界は大きく変化しています。

るか無いか、当事者・支援者という枠組みに捉われず、どの方にも得意なことがあり、情報として伝えたいことがあると、いう前提のもと、認知症を意識せずに集まってくる皆さんと同じ時間を共に過ごす場としての楽しさ・心地よさを参加者それぞれが感じています。

そんな中、約2年前より地域の方々と意見交換しながらチームオレンジ「えんの会」の仕組みづくりをしてきました。今年の4月からは地域にあるレンタルスペースを拠点とし、自分達で利用料等を貢いながら月1回のペースで開催しています。住民主体のこの会には特徴が二つあります。一つは11時からの開催なのでランチタイムがあることです。お弁当を

今後は当事者の方の声を拾つて、不安全を取り除き、楽しさを感じられる「素でいられる大切な居場所づくり」を、当事者・支援者の垣根を越え共に作り上げていきたいと思っています。

もとまち包括界限に、また行きたいと思える場所ができたことに、一緒に取り組んでくださっている地域の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。今後とも仲間のひとりとしてどうぞよろしくお願ひ

国分寺地域包括支援センターもとまち
堀

感謝の気持ちを込めて、チームオレンジ「えんの会」の取り組み

立川市北部中さいわい地域包括支援センター
立川市にしき福祉相談センター
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き
国分寺地域包括支援センターほんだ
調布市地域包括支援センター至誠しばさ

0	0	0	0	0	0	0
4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2
4	3	3	4	5	5	1
8	0	0	0	2	3	1
8	0	0	1	7	8	1
1	2	3	0	0	2	1
3	3	7	0	3	3	1
0	3	0	3	2	3	0
0	9	2	5	1	9	1



メンバーサンと一緒に、ちぎり絵で看板を作りました。