

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

50th Anniversary

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す。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ご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します。

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。

※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。

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て、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日々を過ごしましょう！



中込純一郎さん

(至誠キートスホーム) 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と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れます。これからもお元気で過ごしてください！



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げる阿部昌子さん。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います！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歳を迎えられました。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る」と教えてくださいました。快く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

(至誠キートスホーム) 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

(至誠キートスホーム) 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と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歳を迎えられました。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。今でもご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で沢山見せてくださいね◎



大川節子さん

(至誠ホームオン二) 100歳

旅行が趣味で温泉大好き、オン二での入浴をと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、お食事もお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過ごしてください。



小峯チエさん

(至誠特別養護老人ホーム) 100歳

今年で100歳を迎えられました。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。



加藤 シゲさん

(至誠キートスホーム) 99歳

大正15年生まれで、今年白寿を迎えられました。いつも職員と目が合うと、私たちに笑顔を見せてくださいます。これからも加藤さんのペースで過ごして長生きしてください。



太田 富子さん

(至誠ホームオンニ) 99歳

縫物や絵画を趣味にされ、居室には素敵な絵画が飾られています。小さいお子さんが好きで、会うとびきりの笑顔を見せてくださいます。



立川 藤枝さん

(至誠特別養護老人ホーム) 99歳

今年で99歳を迎えられました。声を掛けられると笑顔を浮かべ、おしゃべりをしてくれます。これからもお体を大切にお過ごしください。



岡内 玲子さん

(至誠ホームミンナ) 100歳

100歳のお気持ちをお聞きますと、「そんなのないよ。なんにも気にしないことだよ!」と笑顔で答えてくださいました。毎日大好きなフルーツを食べて元気に過ごしましょう!

米寿(八十八歳)

至誠特別養護老人ホーム

久保川 清一さん
杉山 由紀子さん
細井 多恵子さん



橋本美津子さん

(至誠ホームスオミせせらぎ) 99歳

元気も頑張りもない私が、こんなに長生きするとは。根川沿いの私の暮らしは、調理をはじめ我流、手作りの、ダンボール箱を本棚にして、さて来年100歳の私は、春満開の根川の桜を又みられるだろうか。



羽田野泰子さん

(至誠ホームアウリンコ) 99歳

いつも4階を散歩されていて、顔の広い羽田野さん◎職員、利用者様関係なく、よくお話をしてくださっています!これからも沢山お話をし元気にお過ごしいきましょう!



渡邊 陽子さん

(至誠ホームアウリンコ) 99歳

いつも穏やかで職員や他の利用者様とよくお話されていて、笑顔がとても多いです◎4階の行事にも進んで参加してくださっています。これからも素敵な笑顔でお元気にお過ごしください!

至誠ホームアウリンコ

宅間 絹子さん
中村 勝子さん
日暮 サクヨ子さん
宮内 正子さん
矢嶋 八重子さん

至誠ホームスオミ・ケアハウス

高松 久美子さん
渡邊 綾子さん
永山 弘子さん

至誠ホームスオミ・グループホーム

辻 信さん

至誠和光ホーム

矢澤 康子さん
武田 利子さん
五ノ井 耐子さん

至誠キートスホーム

大塚 久子さん

至誠ホームミンナ

友成 美知子さん
小野寺 秀子さん
清水 絹子さん
田中 美恵子さん
吉田 哲夫さん
古味 利美さん

至誠ホーム調布若葉ケアセンター

喜寿(七十七歳)

至誠特別養護老人ホーム

阪口 明さん

至誠ホームアウリンコ

奥隅 博さん
前田 宏さん

至誠和光ホーム

村山 恵美子さん

至誠ホームスオミ・ケアハウス

高橋 芳子さん

至誠ホームオンニ

加藤 晶子さん

至誠キートスホーム

竹内 美知子さん

至誠ホーム調布若葉ケアセンター

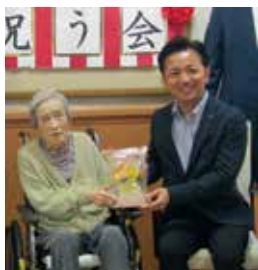
深津 正子さん
武居 善雄さん

丸山国分寺市長が

岡内さんを表敬訪問

9月6日(土)、至誠ホームミンナ特養で入居者、岡内玲子様の100歳表敬訪問で国分寺市の丸山哲平市長が来園されました。記念品贈呈と記念写真の撮影の後、市長との懇談がありました。少し緊張された様子でしたが、市長の優しい言葉かけに、岡内さんは終始笑顔で和やかな時間を過ごされました。

2015(平成27)年のミンナ小規模多機能のご利用から始まり、その後グループホームを経て特養へ入居されました。トータル10年以上にわたりミンナをご利用いただいています。10月24日には101歳を迎えます。これからもどうぞお元気でお過ごし下さい。





至誠ホーム

納涼大会を

開催

錦町6丁目地区

至誠特別養護老人ホーム第一介護

蒲生直和



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

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！？

た。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す。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、楽しい思い出の一方で、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。

至誠キートスホーム

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

佐藤 徹郎

「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で溢れます。

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つりを6年ぶりに開催することができました。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、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ったことを思い出します。コロナ禍を経て社会的に行事の意義を捉え直す必要があったことや、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ったからかな...)

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。私はそれぞれ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ったことを覚えています。



迎えた当日、賑やかな会場の中、演奏を聴いて自然と口ずさんでいる入居者の方、久しぶりに一緒に食事をして微笑んでいるご家族の方、それぞれに心の通う光景がありました。忘れかけていた穏やかで優しい時間でした。

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、たくさんのお食料品の寄贈があり、その後必要とされる方へ配布することもできました。

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。



至誠ホームミナ

至誠ホームミナ

佐藤 明

8月1日(金)、夏恒例の第14回ミ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が、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。

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、国分寺市社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。

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



ラウンジでは盆踊りが...



女性ボーカルも加わり華やかなステージに

「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の研修の場において発表します。それぞれの現場で取り組む福祉活動の層の深化と職員同士の研鑽を意図し、職員が更に成長する場としています。

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。これまでは立川市女性総合センター(ア

たボードがステージを彩り、旭ホーム長・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す。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たいと思います。

イム)にて開催していましたが、久しぶりの開催となった今回は、まずホームの職員に自分たちの仕事を知ってもらうことを目的にまこと館にて行いました。また当日のセミナーを録画したものを、9月30日までYouTube配信し、多くの方にご覧頂けるようにしました。今回の内容は次の通りでした。

I・施設実践報告

【児童事業本部】

「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む」

至誠学園 心理職

若松亜希子、山口龍太

【保育事業本部】

「こべつ支援活動『どんぐり』活動から見えてきた子どもたちの笑顔」
至誠いしだ保育園
主任保育士 斉藤さおり

【高齢事業本部】

「HOW TO MAKE WAKOU」和光の役割と現状」
至誠和光ホーム 生活支援員
土方充世、田山直美、菱沼孝子

II・講評

常務理事・高齢事業本部本部長

旭 博之

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ると思います。



2025 年度ボランティア受入
福祉学習協力状況

令和7年6月～令和7年8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	46	0	46	123
至誠ホームアウリンコ	特 養	200	0	200	360
	通所介護	26	0	26	51
生活アクティビティ		7	0	7	7
至誠和光ホーム	軽費老人ホ	23	0	23	44
至誠ホームミ	ケアハウス	8	0	8	15
	G H	0	0	0	0
至誠コミュニティセンター	いこいの場	31	0	31	43
至誠調布若葉ケアセンター	通所介護	7	0	7	13
	G H	1	0	1	9
至誠ホームニ	特 養	3	0	3	15
	ショート	0	0	0	0
	看護小規模多機能	0	0	0	0
至誠ホームス	特 養	382	0	382	639
	通所介護	57	0	57	103
至誠柏ヶ野ケアセンター	通所介護	53	0	53	99
至誠ホームナ	小規模多機能住宅介護	37	0	37	107
	特 養	4	1	5	13
	G H	1	2	3	7
至誠国分寺ケアセンター	通所介護	18	0	18	30
計		916	3	919	1,678

2025年度至誠ホーム利用者状況

事業内容		6月	7月	8月	累計
自主事業	ふれあい夕ごはん事業	208	194	167	990
	利用者数	20	20	17	93
	保養ステイ事業（和光）	20	0	3	81
	保養ステイ事業（スオミ）	9	0	8	53
	足の健康サークル	25	14	7	77
短期入所生活介護	至誠ホームアウリンコ	416	418	437	2,111
	至誠ホームキートス	433	452	518	2,369
	至誠ホームオンニ	13	15	12	85
通所介護	至誠ホームアウリンコ	590	691	633	3,192
	至誠調布若葉ケアセンター	554	521	564	2,776
	至誠キートスケアセンター	997	1,042	995	5,092
	至誠柏ケアセンター	596	675	681	3,246
	至誠国分寺ケアセンター	471	542	504	2,469
訪問介護	至誠コミケアセンター	609	676	538	3,077.0
	至誠キートスケアセンター	474.5	531.0	490.0	2,539.5
小規模多機能	至誠ホームミンナ	480	543	600	2,656
	至誠ホームオンニ	420	458	465	2,058

※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「菜」 7 戸

※訪問介護は提供時間

※利用延日数

ホーム日誌

2025年6月1日～2025年8月31日
CH...ケアハウス、GH...グループホーム
錦...錦地区 至誠特養・ケアハウス
多...多摩川ブロック 和光ホーム・スオミ
調...調布地区 オンニ キートスブロック
国...国分寺ブロック

6月

3火 輝き観音ご法要（ア）

7土 至誠ホーム感謝のつどい

14土 評議員会 理事会

18水 フロア懇談会（和）

19木 和光会役員会（和）

7月

5土 キートスまつり（キ）

11金 迎え火（錦）

16水 送り火（錦）

17木 和光役員会（和）

18金 至誠福祉セミナー

25金 納涼大会（錦）

8月

1金 納涼祭（ミ）

22金 幸せ観音ご法要（オ）

※感染症予防のため一部行事が中止・延期となっております。

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）
2025年6月1日～2025年8月31日

①金員の部

下東玲子 濱崎裕子 茂木ハマ子 梶浦崇敬
多摩中南文化同好会代表旭博之 福田修一
橋詰 亨 鈴木幹男 清水富男 清水真理子
大橋忠弘 高橋直子 出浦康子 稲永勝行
高橋久雄 高橋光子 伊野正修 粕谷正幸
師岡恵美子 皆口万里子 高橋明子 岩木礼子
宮下皆子 大塚清人 中山詔八郎 杉本弥生
野上温子 石橋正央 安本善衛 安本サヨ子
小澤皎代 渡邊薫夫 益子総一郎 伊藤産業(有)
鈴木重子 喜納和正 荒井俊晴 錦囃子
山崎厚子 川村きく江 立川幸町地自治会
至誠キートスホーム悠遊倶楽部 42件（延118件）

②物品の部

形如式典(有) 大神田千代子 (株)河原青果
(株)原経営総合センター「ふくろう会」事務局
公益財団法人日本ハンドボール協会
(社)福 東京都社会福祉協議会東京善意銀行
6件（延9件）

③ボランティア

(1)一般ボランティア（錦地区）

〔立川市〕 末日聖徒イエス・キリスト教会

朝倉眞佐子 井上京子 及川悦子 加藤洋子

木村千世子 小松万壽子 杉本志穂 鈴木幸子

田中由紀子 内藤紅美子 蟻川文子 宝諸博文

水野美鈴 山田ハル江 山下正人 西山寛子

〔日野市〕 岩下正人 小山英雄

目黒美知子 山口あつ子 川野辺 博 高原真人

〔国立市〕 永松栄三郎 沼尻 哲 山根浩子 渡部敏明

〔国分寺市〕 前田博美

〔他市〕 ともしび法話会 藤川忠博

遠藤由紀子 延310名

一般ボランティア（コミホーム）

加藤恵美 長谷川総子 宮下皆子 渡辺真智子

延31名

一般ボランティア（オンニ）

〔他市〕 雨宮むつ美 延32名

一般ボランティア（キートス）

〔立川市〕 柏町隣人会 気功の会 ハミングバード

青木融子 浅川恵子 岩品和子 上野和夫

大川由美子 加賀晴子 菊池正勝 金須礼子

澤田照代 三中西せい子 高杉勝美 高橋明子

高橋陽子 高橋好弘 竹内雅子 田中美智子

寺本一俊 栃木房義 鳥越幸子 中澤京子

中野庸夫 中村さと子 中村良一 成瀬彰子

布目雅之 野中けい子 原 静江 平田國子

蛭田妙子 別府ひろ子 星 喜美子 堀 智子

本間秋子 本間和吉 松本恵美 溝口礼子

森生愛子 山川和代 山崎健一 吉上晴美

渡辺佳子 野ばら 勝倉ナホミ 河村裕理

〔国分寺市〕 神宮路久枝 宮崎葉子 山本佳子

〔他市〕 櫻井千佳子 田久保妙子 納谷ひろみ



福祉学習協力

2025年6月1日～2025年8月31日

(1) 実習研修

◎社会福祉士

明星大学(8日)／立教大学(3名33日)／NHK学園(8日)／日本福祉大学(23日)／十文字学園女子大学(23日)／法政大学(17日)／昭和女子大学(15日)

◎介護福祉士

東京YMCA医療福祉専門学校(5日)／大原学園立川校(2名10日)

◎その他

東京医療保健大(2名6日)

計14名 延148日

(2) 体験学習

◎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10日)／国立音楽大学(5日)／帝京大学(5日)／日本大学(2名10日)

◎職場体験

立川第三中学校(2名6日)

計8名 延36日

(3) 見学・視察

なし

※感染症対策のため、見学等の受入を制限しています。

長谷川初子 藤巻菜津子

延439名

一般ボランティア(柏センター)

立川市 小林好子 篠田紀子

高橋明子

富田政江 井上心暖

延53名

一般ボランティア(ミナナ)

国分寺市 栗原克徳 小倉 諭 大澤早智子

本田シゲミ 大木みち 近藤さくら 小泉美月

延129名

一般ボランティア(もともち)

国分寺市 国際文化理美容専門学校

他市 菅野彰子

延18名

一般ボランティア(調布若葉)

金子里美 柿沼玲子 玉木信義 菊池由美子

桑原慶子 松田憲治

延22名

一般ボランティア(調布柴崎)

なし

(2) ボランティア体験

(ミナナ) 山浦聡美 渡邊 灯 仁井谷さやか

延3名

錦(キートス)「柏センター」「もともち」「調布若葉」

なし

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。令和7年6月1日～令和7年8月31日(敬称略・順不同)

宮下皆子

天野富美子

橋本ライヤ

大塚千恵子

師岡恵美子

師岡幸太郎

師岡邦臣

宮田政江

篠田紀子

内田 務

小島嘉彦

野上温子

飛田富美子

平田道子

渡邊薫夫

桜井博子

荒井淑子

益子総一郎

井上富士子

山崎厚子

高松信幸

小峰 誠

以上22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
至誠ホームミナナ 国分寺市並木町3-12-2 TEL. 042-300-3700

会 費 2,000円以上

会 長 梅田 春生

《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



錦町地区の防災活動について

防災委員会担当

佐藤 守



立川市錦町6丁目の敷地内には、特別養護老人ホームが2か所、軽費老人ホーム、ケアハウス、グループホームやサービス付き高齢者向け住宅、地域の方が通われるデイサービスがあります。人数も

さることながら、広範囲の為、東側と西側でエリアが分けられ、消防法や施設の運営基準をもとに「防災計画」が作成されています。また、それぞれに防火管理者が定められ、職員の自衛消防隊が組織化されています。

火災に限らず災害時はホーム全体で協力する体制になっており、各施設から職員が選出され、普段から防災活動を担う防災委員会が組織されています。

基準では年2回の防災訓練(その内1回は夜間又は夜間想定)が義務付けら

れ、水害や土砂災害における迅速な避難対応のための「社会福祉施設避難確保計画」も定められています。

令和6年度からは、自然災害時における事業継続計画、通称BCP(Business Continuity Plan)が義務化になりました。

防災委員会では毎月何らかの研修をしたり訓練を主催しています。中でも夜間の防災訓練は寮の職員にも参加してもらい、消火器による初期消火、消火栓の取り扱い、通報訓練等を実施したり、職員の緊急連絡網の発信訓練もしたりしています。インターネットなどによる研修などの題材も参考にしますが、試行錯誤しながらも地道な訓練や研修を繰り返し実施しています。

消防署のご指導はもちろんの事、防災設備の業者の方、ホームの設備管理などの職員、非常食の管理などは栄養士の職員が担ってくれています。また熱や煙の感知器が作動すると自動的に消防署と10カ所の緊急連絡先に通報が行くなどのシステムも合わせて、イザという時の体制を取っています。



洗濯室からの出火を想定した訓練の様子



高齢期を元気に過ごす!!

専門職からコンポイント!



夏が過ぎても油断は禁物! その症状『秋バテ』かも…

至誠キートンホーム 生活看護 谷 口 幸

10月に入りやっと気温も下がって、ホッ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った!! 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ったようです。

そんな猛暑続きの暑かった夏がようやく終わり、やっとこれからは過ごしやすくなると思つた矢先、「体がだるい」「頭が重い」「疲れがとれない」「やる気が出ない」「朝すっきり起きられない」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か。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。

○規則正しい生活

- ・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(個人差があります)。

○適度な運動と入浴

- ・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つ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。

- ・できれば冷たいものより温かいものを。食べ過ぎを避け、腹八分目に抑えることが大切(食欲の秋ですが…)。

○十分な水分補給

- ・涼しくなってもこまめな水分補給が大切。
- ・冷たい飲み物より常温か温かめの温度。

○寒暖差対策

- ・衣類や寝具など寒暖差を調節できるように心がける。

秋から冬へ、本格的に冷え込む季節になる前にぜひ『秋バテ』を解消して、元気に過ごしてください。

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(401)0035
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

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

国分寺地域包括支援センターもとまち 堀 一 美

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、希望をもっ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。

そんな中、約2年前より地域の方々との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賄いながら月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。お弁当を作り持参する方、隣の食堂を利用する方、それぞれが自由に楽しめます。食文化と言いますが、食を介してお喋りは元気を貰えます。二つ目は会の中の誰が認知症の人なのか分からないと言っており、そんなことは重要ではないという考えを持っていることです。認知症があ

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。

今後は当事者の方の声を拾って、不安を取り除き、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いいたします。



メンバーさんと一緒に、ちぎり絵で看板を作りました。