

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. 375 号
2026 年 (令和 8 年)
4 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

至誠ホーム75周年について



副ホーム長兼統括事務局長 金 井 裕 一

今年の春先は「あれから15年」を耳にします。2011年の3月11日の東日本大震災から15年が経過しました。

15年前、至誠ホームでは60周年記念事業で調布若葉ケアセンターを開設しました。改めてこの15年を振り返ると様々な出来事がありました。

2012年から、至誠特別養護老人ホームの大規模修繕を行いました。アメニティの改善を目指して、4人部屋を2人部屋に改造したり、キュービクルの更新、給排水管の整備など多方面の工事でした。

2017年には至誠ホームアウリンコを開設し、更に2019年には立川駅近くに、至誠ホームオンニを開設するなど、立て続けに施設建設等を行いました。地域社会の福祉ニーズの付託に応えて進んで参り、至誠ホームとして、その充実が出来上がるステージを迎えました。

一方、労働環境の変化により人材不足が全国に進行し、とりわけ介護の業界では人員が大幅に足りなくなり、利用者を受け入れる設備(ベッド)があっても担当するケアワーカーが足りない事態が続

きました。それが影響して至誠ホーム全体の収支バランスが崩れ、赤字決算が続くことになりました。

人材面では人員を補うために、外国人介護士(フォリニスタッフ)の採用を行い、人員不足を補うことに努めています。2026年3月現在で114名在籍しており、ベトナム、インドネシア、スリランカ、カンボジア、ネパールの方々です。彼らは、至誠ホームの「まことの心」を職場にいる職員たちの働く姿勢や職場風土で学んでいます。

財政面では法人本部に何度も様々な形でご支援をいただき、難局を乗り切って参りました。

また2015年には、代表者の交代がありました。橋本正明至誠ホーム長(現・名誉至誠ホーム長)から旭 博之ホーム長に引き継ぎがありました。様々に変化する環境・状況の中でも、旭ホーム長のもと、明るく元気な至誠ホームづくりを継続しております。

そしていよいよ75周年を迎えます。5年前の70周年は、広く世の中にコロナ感染が影響しており、お祝い事を控えましたが、本年6月に「開設75周年記念・至誠ホームまつり」を開催することとなり

ました。多くの皆様のご来場を職員一同お待ちしております。



▲1954(昭和29)年頃の至誠老人ホーム

◀1951(昭和26)年至誠老人ホームを開設した橋本良市・富美子ご夫妻



▲2017(平成29)年開設の至誠ホームアウリンコ

退任のご挨拶



前至誠ホームアウリンコ 園長

吉上 恵子

この度、3月末日を以て園長職を退任致しました。皆様方には本当に長い間、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

1979（S54）年に大学を卒業して至誠特別養護老人ホームの介護職員として入職、以来育児のために仕事から退いていた約2年間を除いて、至誠ホームでお世話になり、いろいろな仕事をさせていただきました。

入職当時は福祉分野での国家資格は確立されておらず、その為、現場実習も個人的に卒論のためにさせていただいただけ、介護のイロハもわからずに飛び込みました。自身は必死でしたが、利用者やご家族の皆様はさぞかし不安であったことと思います。また、先輩方にとっても手間のかかる新人であったと思います。

年月が経過して生活相談員となった当時は、措置制度下での運営でしたので、措置権者からの要措置連絡票を基に、各市のケースワーカーの方と事前面接に行く等お世話になったことを思い出します。

その後、2000（H12）年に制度は「措置」から「介護保険」へと変わり、いろいろなことが大きく変化しました。特に措置費収入に加えて東京都独自の補助などがあつた時代から、介護報酬による収入となったこと、また、介護保険事業に多くの業態が参入したことは特筆する事項と言えるでしょう。

私は、そのような中、2007（H19）年度から至誠特別養護老人ホームの園長職を拝命しました。後半の数年間にはアウリンコ建設準備室を兼務しつつ10年間勤めました。この間、元利用者ご家族からの訴訟が起きるなど、厳しいことも多々ありました。

2017（H29）年より新規開設のアウリンコの施設長を拝命、昨年度末で9年間の勤めを終えました。高齢者の生活支援という仕事と真摯に向き合ってきたつもりではあるものの、皆様方の支えに助けられてのことであったことは言うまでもありません。本当にありがとうございます。皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

就任のご挨拶



至誠ホームアウリンコ 園長

櫻井 桃世

私は至誠特別養護老人ホームの介護職として入職し、施設の介護支援専門員、在宅サービス分野での介護支援専門員として勤務し、2017（H29）年の至誠ホームアウリンコの開設から相談員等を経験させて頂き、2022（R12）年から副園長をしております。

一番印象に残っているのは、開設から3年経過した頃から大流行した新型コロナウイルス感染症です。ボランティアの受け入れやご家族の面会を制限し、活動や行事の中止・縮小を余儀なくされ、職員も感染

症との闘いでした。外部との接触が非常に少なくなり、閉塞感や疎外感を感じたと同時に、利用者や職員にとって外部との交流がいかに大切であったかを改めて思い知らされました。

コロナ禍前の生活に戻りつつありますが、これからも利用者やご家族の皆様、地域の皆様にとつてのアウリンコ（フィンランド語で「太陽」という意味です。）になれるよう、職員一丸となって努めて参りたいと思います。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

第31回 至誠ホーム実践報告会

「まことの心の取り組み」

サービス向上委員長 櫻井 桃世

今年度は2月18日に実践報告会を実施し、編集したものを3月3日から23日まで至誠ホームのホームページにアップして職員だけではなく、多くの方にご覧頂けるようにしました。

今回の発表は、①至誠ホームミナ小規模多機能型ホームによる「協働」多機能初のフォーリンスタッフをチームに迎えて、②至誠ホームスオミグループホームによる「認知症ケアのプロ



集団として「介護職員育成プログラム」
『、③至誠キートス介護相談センター・
至誠柏介護相談センター』合同による「日
々の業務とAIという新しい相棒と業務効
率化と」AIを活用した業務効率向上への
取り組み』『、④至誠ホームアウリンコ
による「口腔衛生の取り組み」の4つの
発表でした。日頃の問題や課題に取り組
んだ内容でした。

今後とも活力のある職場づくりやホーム
の質の向上に努め、地域や利用者の為
に、引き続き努力をしていきたいと思っ
ます。

〔国分寺ブロック〕

小規模多機能型ホームによる
「協働」く多機能初のフォーリン
スタッフをチームに迎えてく

■至誠ホームミナ

小規模多機能 小 俣 大 和

ミナ小規模多機能は、国分寺ブロッ
ク代表として参加し、フォーリンスタッ
フとの協働とその活躍について発表を行
いました。

多機能として初めて迎えたフォーリン
スタッフでしたが、各職員が様々な事を
意識し、試行錯誤をしながら業務に取
り組んでいきました。そして共に働く中
で、誰にでも分かるように伝える事の大切
さや難しさ等、多くの事を学ぶ事がで
きました。

人材不足が囁かれる昨今の介護業界で
あるからこそ、フォーリンスタッフの活
躍は非常に重要になると考えています。
これからもチームとしての熟成度を高め
ていき、お互いが認め合い、支え合いな
がら在宅生活の支援に励みたいと思っ
ます。

〔多摩川ブロック〕

認知症ケアのプロ集団として
く介護職員育成プログラムく

■至誠ホームスオミ

グループホーム 森 幸 夫

至誠ホームスオミ・グループホーム
は、認知症の方が温かい環境の中で役割
を持ち、自立した生活を続けられるよう
支援する地域密着型の施設です。体操や
ゲーム、季節行事、家事活動など日常生
活の中で出来ることを大切に、「あり
がとう」を伝える関わりを通して、自立
意欲を引き出しています。

認知症の行動・心理症状(BPSD)
には「まず試してみる」DOCCAPの考
え方で迅速に対応し、成功事例は共有し
てマニュアル化します。また、写真やイ
ラストによる「見える化マニュアル」と
オリジナル教材による体系的研修を実施
し、外国人スタッフを含めた介護職員の
育成を進めています。温かいチームケア
の実践を通じて、認知症ケアの専門性向上
を目指しています。

〔キートスブロック〕

AIを活用した業務効率向上へ
の取り組み

■至誠キートス居宅・柏居宅合同 チーム

介護相談センター 若 林 健 太

キートスブロック居宅チームのプロジ
ェクトでは、書類作成が総労働時間の4
割を占めるケアマネジャーの負担軽減を
目的に、AI(ChatGPT等)を導入し
ました。事前調査の結果では、週17時間
以上を事務作業に費やす職員もおり、専
門用語の選択や情報の整理が大きな負担
となっていました。

2025年8月より段階的に導入を進
め、動画研修や勉強会を実施しました。
AIを「あくまでもアシスタントであり、
責任は人間が持つ」と定義し、議事録作
成やケアプランのアイデア出しに活用し
た結果、事務負担の重かった職員からも
高い効率化スコアが得られました。今後
は操作が苦手な職員へのサポート等の課
題を解決し、対人援助という本質的な業
務に注力できる環境作りを目指します。

〔立川錦ブロック〕

口腔衛生の取り組み

■至誠ホームアウリンコ

5階介護 和 田 拓 也

今回、

立川錦

ブロック

を代表し

て実践報

告会に参

加させて

頂きました。

アウ

リンコの

利用者の

口腔衛生

の向上を目的に取り組みを行いました。

口腔ケアを適切に行う為、職員向けの
勉強会を行い、口腔衛生の意識について
のアンケート調査、結果の共有や各フロ
アでの取り組みにより、以前と比べ口腔
内を清潔に出来る結果となりました。勉
強会や資料提供など、ながさか歯科に多
大な協力を頂きました。

口腔ケアは、日々のケアの中におい
て、成果が見えにくい部分ではありますが
が、正しい口腔ケアを学び、職員一人ひ
とりが意識を変えてケアを行うことで、
利用者、職員ともに効果を実感できるも
のであり、利用者からの「食事が美味し
くなった」という意見が、とても印象的
でした。

今回の取り組みで、全ての職員が口腔
衛生に意識を向けることには至れていな
い為、今後も継続した口腔衛生が取り組
めるよう、また口腔ケアが「当たり前
のケア」となるよう努めていきたいです。



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

令和8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230万円を至誠ホームへのご寄付としていただきました。誠にありがたく拝受の上、この貴重で高額な芳志は施設・設備整備の借入金返済財源として感謝して充当させていただきます。

令和7年度事業報告

1. 役員会 5月12日(月) 9月3日(水)、令和8年2月6日(金) 至誠ホーム本館4階
2. 永年会員表彰者(6月7日 至誠ホーム感謝のつどい)
- 50年1名、35年4名、25年4名、20年5名、15年3名、10年10名、5年8名 合計35名
3. 至誠ホームだより№373号にて「後援会50周年に寄せて」告知掲載
4. 9月 後援会員に記念講演会のお知らせ
後援会50周年記念講演会
10月29日(水) 参加者50名『橋本正明氏が語る「至誠ホームでライアと歩いて50年」』
6. 長寿を祝う会にお花を贈る
7. 至誠ホームだより№374号にて「後援会50周年に寄せて」報告掲載
8. 会費納入願い発送(3月全会員にご紹介キャンペーン添付)
9. 至誠ホームへ寄付 2,300,000円
(内訳: 寄付預り金 1,539,000円、
会費 761,000円)

令和8年度事業計画

1. 役員会 年3回開催予定
2. 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
3. 永年会員表彰 開設75周年記念「至誠ホームまつり」に於いて(6月)
4. バザー協賛 至誠祭りにて
5. 至誠ホームへ寄付 年1回(12月)
6. その他

後援会費納入者ご芳名

(敬称略・順不同)

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12月1日〜令和8年3月31日

安本善衛 安本サヨ子 平田道子
高山忠久 高山俊子 今野宏子
鈴木礼子 小松万壽子 水田康子
高松久美子 森田浩子 蟻川文子
吉田千鶴子 永山弘子 (株)サンエー電化
五十嵐明子 荒井淑子 西村一夫
奥陽子 井邑道子 勝木敬子
(株)関山代表取締役社長関山尚一 下田光江
清水春美 高久征子 林 个
岩品昭夫 辻口三穂子 南部 浩
三中西せい子 南雲英子 加藤和夫
加藤恵美 大村洋永 橋詰 亨
御野秀雄 高倉洋子 大神田千代子
橋本佳子 大家一英 小俣明洋
(株)多摩健康企画代表取締役佐々木則彦
工藤 剛 小川 隆 村瀬博子
岩崎不動産(株)代表取締役岩崎春伸
アオキ住宅機材販売(株)代表取締役社長米山鐘一
内田 務 内藤 博 安本善理
中山詔八郎 宮川典子 志村久枝
四戸友晴 谷口政美 義江明子
門川千雄 浅見義明 熊澤和枝
鈴木重子 桑原千代子 (株)朝雅
(株)東京ボン・サンテ代表取締役社長林守
(株)プラザメディカル代表取締役藤川欣洋
倉本 宣 福田修一 福田節子

至誠ホーム後援会令和8年度予算書

令和8年1月1日〜令和8年12月31日

<収入の部>

単位: 円

科目	8年度予算	7年度予算	差引額	摘要
前期繰越金	16,433	19,663	△3,230	
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
計	3,716,533	3,719,763	△3,230	

<支出の部>

単位: 円

科目	8年度予算	7年度予算	差引額	摘要
通信費	25,000	25,000	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	20,000	10,000	
振込手数料	35,000	35,000	0	振替口座手数料他
事業費	90,000	100,000	△10,000	周年行事・長寿を祝う会
雑費	10,000	10,000	0	
寄付金	3,500,000	3,500,000	0	至誠ホームへ寄付
予備費	16,533	19,763	△3,230	
計	3,716,533	3,719,763	△3,230	

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

至誠ホーム後援会令和7年度収支決算書

令和7年1月1日〜令和7年12月31日

<収入の部>

単位: 円

科目	7年度予算	7年度決算	差引額	摘要
前期繰越金	19,663	19,663	0	
会費収入	2,000,000	952,000	△1,048,000	195件/252
寄付預り金	1,700,000	1,539,000	△161,000	117件/252
雑収入	100	2	△98	
計	3,719,763	2,510,665	△1,209,098	

<支出の部>

単位: 円

科目	7年度予算	7年度決算	差引額	摘要
通信費	25,000	15,934	△9,066	
印刷費	10,000	0	△10,000	
会議費	20,000	7,873	△12,127	
振込手数料	35,000	25,386	9,614	63件
事業費	100,000	145,039	45,039	感謝のつどい・長寿花代・50周年行事
雑費	10,000	0	△10,000	
寄付金	3,500,000	2,300,000	△1,200,000	※1
予備費	19,763	0	△19,763	
計	3,719,763	2,494,232	△1,225,531	
次期繰越金		16,433		

※寄付預り金については後援会のご尽力呼びかけにより集められたもので随時至誠ホームに寄付しています。

※1 至誠ホームへ寄付 寄付預り金 1,539,000円
会費からの寄付 761,000円

三田美美子 坂口孝憲 坂口孝憲
橋本 茂 天野富美子 土方一成
小島嘉彦 細井忠雄 下東玲子
浅見富江 石橋京子 鈴木幹男
岡田 清 渡辺由紀子 光西寺
近藤親則 佐藤典子 橋本ライヤ
飛田富美子 太田 利 Yシヨプ柳澤店代表者柳澤元一 (有)カナイメディアカル 以上107名

大橋とし江 前田金属工業(株)代表取締役社長前田聡一郎
(有)三上鯉節店 取締役三上康子 清水紀代子
山脇 望 佐藤慎子 金井裕一 鳥山八重子
筒井常雄 太田清勝 菅野 栄 大澤早智子
中野満佐美 (株)サンブロス代表取締役馬場弘行
島田 壽 渡邊綾子 渡邊薫夫 大館純子
以上107名



福祉サービス第三者評価について ご存じですか？

至誠特別養護老人ホーム

セフシヨンマネジャー 吉住聡子

福祉サービス第三者評価とは、福祉施設や事業所が提供するサービスについて、公正・中立な第三者機関が専門的・客観的な立場から評価を行い、その結果を公表する仕組みです。利用者が安心してサービスを選ぶように情報を提供するとともに、事業者がサービスの質を高めるための取り組みを支援することを目的としています。

評価の大きな目的は二つあります。第一に、利用者や家族がサービスを選ぶ際の判断材料となる情報提供です。評価結果を公開することで、サービス内容や運営状況が「見える化」され、利用者本位の福祉の実現につながります。第二に、事業者のサービス向上の促進です。評価を受ける過程で、職員が日々の業務を振り返り、課題を共有し、改善に向けた取り組みを進めるきっかけとなります。

第三者評価は、事業者と評価機関の契約に基づいて実施されます。評価は、共通の評価項目とサービス種別ごとの独自項目で構成され、サービス内容、組織運営、マネジメントなどを総合的に確認します。評価はランク付けを目的としたものではなく、より良いサービスを目指すための「達成度」を示すものです。

評価の方法は、①事業者による自己評価、②利用者アンケート又は聞き取り、③評価者による訪問調査の3つで構成されています。自己評価では、職員が業務を振り返り課題を共有します。訪問調査では、評価者が施設を訪れ、書類確認や職員・利用者へのヒアリングを行い、サービスの質や組織運営を確認します。

評価結果は、事業者の特徴や総評、改善点、評価項目ごとの結果などがまとめられ、同意を得たうえで公表されます。これにより、利用者は信頼性の高い情報を得られ、事業者は自らの取り組みを地域に示すことができます。

第三者評価は、利用者の安全や権利擁護、職員の質の向上、組織的なサービス改善など、多くの効果をもたらす制度です。継続的な受審を通じて、地域の福祉サービス全体の質の向上が期待されています。

評価結果は直近6年間分が「とうきよう福祉ナビゲーション」で公表されています (<https://www.fukunavi.or.jp/fukunavi>)。至誠ホームでは、至誠ホームアウリンコ、至誠キートスホーム、至誠ホームオンニ、至誠特別養護老人ホーム、至誠和光ホーム、至誠ホームミナグループホーム、至誠ホームスオミ・グループホーム、至誠ホーム調布若葉ケアセンターグループホーム、至誠ホームオンニ看護小規模多機能型事業所の評価結果が出ています。興味のある方はぜひご覧ください。

「立川市高齢者福祉施設 会合同研修会」が開催

至誠特別養護老人ホーム

園長 鈴木 篤

立川市高齢者福祉施設会主催の合同研修会が2月2日(月)にアイムで開催されました。市内5法人から37名の職員が参加、昨年に続きプロフェッショナルコーチの山田真伸氏より「コミュニケーションスキル向上セミナー」を学びました。昨年の「聴いて・認める」から一歩進んで、伝える力を学ぶ時間になりました。

介護や福祉の仕事にはコミュニケーションスキルが不可欠です。またコミュニケーションは利用者だけでなく、職員同士や家族、関係機関との連絡・調整を行う際にも重要です。さまざまな価値観や背景を持つ人と協働する場面では「伝える力」が業務の質に大きく影響します。しかし、「伝えているつもりなのに伝わらない」「気持ちが悪く感じられてしまう」と悩む場面も少なくありません。この研修では、コミュニケーションは「ズレる」ことが前提、という観点を踏まえ、相手と認識を合わせるための質問スキルや、思いを分かりやすく届けるための伝え方を学びました。

私たちは、誰かと話す時や接する時に、これまでに経験したことや、聞き

したことに照らし合わせて「この人は○○だからこうだろう」「ふつう○○だからこうだろう」というように、あらゆるものを「自分なりに解釈する」という脳の機能によって引き起こされるアンコンシャス・バイアスという「無意識の思い込み、偏見」を持ってしまいます。このようにコミュニケーションがズレることは他にも、認知バイアス・経験・価値観・育った環境により同じ言葉でも受け取り方が違う、透明性の錯覚・人は自分の意図が確実に伝わっていると過大評価しがち、トップダウン処理・脳は曖昧な情報を勝手に補うがその補い方が人によって違う、などいろいろな原因があります。

以上のように、伝えるのが難しい理由は「コミュニケーションはズレる」ということから起きていることが多いことを学び、質問や伝え方の技術をペアワークなどを行いながら学ぶことが出来ました。昨年に続き市内高齢者施設職員同士の交流も和やかに進みながらの研修となりました。



2025 年度ボランティア受入
福祉学習協力状況

令和7年12月～令和8年3月 ※ GH：グループホーム

2025 年度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	40	0	40	252
至誠ホームアウリンコ	特 養	290	0	290	865
	通所介護	48	0	48	137
生活アクティビティ		52	0	52	88
至誠和光ホーム	軽費老人ホーム	34	0	34	98
至誠ホームミ	ケアハウス	11	0	11	31
	G H	0	0	0	0
至誠コミュニティセンター	いこいの場	46	0	46	95
至誠調布若葉ケアセンター	通所介護	8	0	8	43
	G H	3	0	3	22
至誠ホームニ	特 養	24	0	24	75
	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	455	0	455	1,448
	通所介護	42	0	42	190
至誠柏ヶ丘ケアセンター	通所介護	24	0	24	149
至誠ホームナ	小規模多機能介護	109	0	109	402
	特 養	0	0	0	15
	G H	2	0	2	19
至誠国分寺ケアセンター	通所介護	54	0	54	110
計		1,260	0	1,260	4,057

事業内容		12月	1月	2月	3月	累計
自主事業	ふれあい夕ごはん事業	136	128	109	128	1,940
	利用者数	15	15	15	14	203
	保養ステイ事業（和光）	33	34	28	38	293
	保養ステイ事業（スオミ）	4	0	0	3	84
	足の健康サークル（至誠アクティブセンター）	17	28	23	16	233
短期入所生活介護	至誠ホームアウリンコ	497	512	396	526	5,290
	至誠キートスホーム	509	487	441	478	5,722
	至誠ホームオンニ	12	11	6	14	164
通所介護	至誠ホームアウリンコ	678	602	569	619	7,720
	至誠調布若葉ケアセンター	578	539	533	563	6,717
	至誠キートスケアセンター	1,039	910	826	938	11,848
	至誠柏ケアセンター	663	618	579	602	7,787
	至誠国分寺ケアセンター	467	417	381	446	5,655
訪問介護	至誠コミケアセンター	569	514	567	604	7,005.0
	至誠キートスケアセンター	472.0	451.5	437.0	536.0	5,923.5
小規模多機能	至誠ホームミンナ	599	593	513	605	6,723
	至誠ホームオンニ	465	444	438	520	5,210

※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「楽」7 戸

※訪問介護は提供時間

※利用延日数

ホーム日誌

2025年12月1日～2026年3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・ア...アウリンコ
多...多摩川ブロック 和...和光ホーム ス...スオミ
調...調布地区 オンニ キ...キートスブロック
国...国分寺ブロック

12月

サンクスパーティー（ス）

給食委員会（和）

職員忘年会

和光会役員会（和）

クリスマス会（至特）

クリスマス会（オ）

12月中 クリスマス会（ア・キ）

1月

新年祝賀式（至特・ア・和・オ・国）／新年

萌黄色の集い（ス）／新年祝賀会（キ・オ）

給食委員会（和）

和光会役員会（和）

どんど焼き（錦）

和光集会（和）

理事会

2月

節分（和）

給食委員会（和）

ともしび法話会（至特）

和光会役員会（和）

3月

2026年度法人新任研修

給食委員会（和）

春の彼岸会

和光会役員会（和）

和光集会（和）／理事会

※感染症予防のため一部行事が中止・延期となっています。

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12月1日～2026年3月31日

①金員の部

下東玲子 濱崎裕子 橋本正明 山崎郁子
岡田牧人 加藤和夫 至誠ホーム後援会
あゆみの箱 石田 汎 安田相子 茂木ハマ子

工藤洋子 鬼澤活行 水野啓子 安本善衛

安本サヨ子 多摩中南米文化同好会代表 旭博之

高山忠久 高山俊子 今野宏子 鈴木礼子

小松万壽子 水田康子 蛭川文子 田中章司

五十嵐明子 西村一夫 奥 陽子 熊谷理加

井邑道子 (株)関山代表取締役社長関山尚一

勝木敬子 下田光江 辻口三穂子 三中西せい子

南雲英子 大村洋永 橋詰 亨 橋本佳子

大家一英 小川 隆 村瀬博子 安本善理

アオキ住宅機材販売(株)青木憲明 中山昭八郎

宮川典子 宮崎富司 志村久枝 義江明子

山田美和子 浅見義明 熊澤和枝 鈴木重子

船橋優子 桑原千代子 倉本 宣 福田修一

坂口孝憲 大橋とし江 橋本 茂 清水紀代子

前田金属工業(株)代表取締役社長前田聡一郎

佐藤慎子 63件(延227件)

②物品の部

日本建設(株)代表取締役社長佐久間昭司 文化・芸術

いきいきネットワーク代表佐藤典子 末木洋子

小峰久美 (株)NKS能力開発センター 笠毛昭彦

(株)YAZAWA LUMBER 代表取締役社長矢澤俊一

(株)ビジネスコンサルティング(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 平野修康 宗教法人真如苑 (一社)パ

シフィックフィルハーモニア東京 (株)ピエラス UN

I D O L 実行委員会 高橋明子 東京音楽大学 ACT

Project ホールコンサートチーム 16件(延28件)

③ボランティア

(一)一般ボランティア(錦地区)

立川市 井上京子 内田波子 及川悦子

木村千世子 小松万壽子 今野宏子 杉本志穂

鈴木幸子 関根哲子 田中由紀子 内藤紅美子

蛭川文子 平田道子 藤森利香 宝諸博文

水野美鈴 山田ハル江 山下正人 西山寛子

目黒美知子 山口あつ子 北村延子 高原真人

(国立市) 川野辺博 山根浩子 渡部敏明

圓谷和功 沼尻 哲 秋山隆敬

(国分寺市) 前田博美 矢場岩男

(他市) ともしび法話会 延475名

岩永久佳 遠藤由紀子 藤川忠博

一般ボランティア(コミホーム)

延475名



加藤恵美 長谷川総子 宮下皆子 渡辺真智子

延95名

〔他市〕 雨宮むつ美

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 青柳久美

浅川恵子 岩品和子 上 大川由美子 加賀晴子 菊池正勝

金須礼子 小谷美穂子 小林純子 澤田照代 三中西せい子 高杉勝美

ジモンゼン由利子 高橋陽子 高橋好弘 竹内雅子 田中美智子

堤 純子 寺本一俊 栃木房義 鳥越幸子 中野庸夫 中野庸夫

中村良一 成瀬彰子 布目雅之 原 静江 平田國子 蛭田妙子

別府ひろ子 星喜美子 本間秋子 松本恵美 溝口礼子 宮坂一栄

森生愛子 吉上晴美 渡辺佳子 小林邦子 神宮路久枝 山本佳子

〔国分寺市〕 野ばら 勝倉ナホミ 納谷ひろみ 延497名

〔他市〕 櫻井千佳子 田久保妙子 延24名

一般ボランティア(柏センター) 小林好子 篠田紀子 宮田政江 延24名

〔立川市〕 小川好子 篠田紀子 宮田政江 延24名

〔国分寺市〕 お話のくにピッピ 樹音 大木みち 大澤早智子 小倉 諭 延111名

栗原克徳 近藤さくら 延54名

一般ボランティア(もとまち) 菅野彰子 延54名

〔国分寺市〕 国際文化理美容専門学校 延38名

〔他市〕 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 松永牧子

橋本正憲 宮崎雅代 名取貞子 秋山良子 東村達夫 延38名

一般ボランティア(調布柴崎) なし

〔2〕 ボランティア体験 延2名

〔錦〕 立川市立立川第一中学校 延2名

〔キートス(柏センター) (もとまち) (調布若葉) なし

福祉学習協力

2025年12月1日～2026年3月31日

〔1〕 実習研修

◎社会福祉士

日本社会事業大学通信(2名28日)／NHK学園(24日)／昭和女子大学(8日)／大

原学園(18日)／桜美林大学(23日)／帝京平成大学(4日)／東京福祉専門学校(2

名31日)／十文学学園女子大学(8日)／日本社会事業大学(8日)

◎介護福祉士

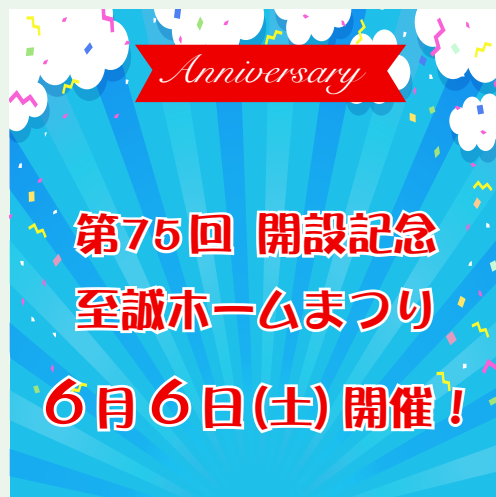
大原学園(3名70日)／東京YMCA医療福祉専門学校(9日)

〔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(3名15日)／清泉女子大学(5日)

〔3〕 見学・視察 なし



ホームまつり実行委員長
諏訪 逸

し、その歴史を振り返りながら、至誠ホームの75歳を職員とともに祝う感謝のつどい「至誠ホームまつり」を開催いたします。当日は、ご来賓をお招きしての記念式典、感謝状の贈呈、模擬店の出店、アトラクション等を予定しています。

日時… 2026(令和8)年6月6日(土)

10時～12時

会場… 至誠ホーム錦町キャンパス

けやき広場

内容… 第一部 式典・感謝状の贈呈・

職員永年勤続者表彰

第二部 ガーデンパーティ(模

擬店・アトラクション)



65周年ホームまつりの模様



高齢期を元気に過ごすコツ!!

専門職からコンポイント!



気持ちの良い朝のはじめ方

錦ブロッコ 健康センター セクシオンマネージャー 遠藤 妙子

「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春は気候が穏やかで、眠気を感じやすい季節です。気温の変化や環境の変わり目で、自律神経のバランスが乱れやすく、眠気やだるさを感じる人も多いようです。

スッキリ目覚めるために大切なのは「朝の光をしっかり浴びること」です。朝起きたらカーテンを開けて日光を取り入れましょう。人は、明るい光を知覚すると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されます。太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、脳が「朝だ」と認識し、睡眠リズムが整いやすくなるのです。

可能であれば、散歩をするのもおすすめです。春の空気を感じながら10分程歩くだけで血行が良くなり、気分転換にもつながります。外に出られなければ窓を開け、外の空気を吸いながら軽く体を動かすのも効果的です。冬の間、体を動かす機会が減った方も多いでしょう。ラジオ体操や椅子に座った足踏み運動など、できることから始めてみましょう。

布団の中で簡単にできる「耳もみジャ

ンケン」という耳ツボ刺激マッサージもおすすめです。人差し指と親指で耳の上と下をくつつけるように丸めます。これが「ブー」。「チヨキ」は人差し指と中指で耳を挟んで上下に動かします。「パ」は耳の周りをつまんで上、中央、下と、外側に引っ張ります。これを数回繰り返すと、耳が温まって頭がクリアになり、シャキッと目覚めることができるのです。

「朝食を抜かないこと」も大切です。朝食をとることで体温が上がリ、身体と脳が活動モードに切り替わります。特に、たんぱく質やビタミンを含む食品を取り入れると、疲れが回復しやすくなります。春は新しい季節の始まりでもあります。過ごしやすい季節である一方、体が季節の変化に適応する、途中の時期でもあります。眠気や疲れを感じるときは無理をせず、自身の体の声を聞きながら過ごすことが大切です。「よく眠り、よく食べ、よく動く」を意識し、穏やかな春の季節を健やかに過ごしていきましょう。

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
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き

042(538) 2339
042(527) 0321
042(401) 0035
042(300) 3702
042(300) 2339
042(488) 1300

地域福祉アンテナショップ

立川市にしき福祉相談センター 松田 光子

「地域福祉アンテナショップ」耳慣れない名称かもしれませんが、この名称は、立川市の行政計画である「第5次地域福祉計画」と社会福祉協議会と市民の計画である「第6次地域福祉市民活動計画（あいあいプラン）」を合同で作成し、5つの重点推進項を設定したなかの一つに、「地域福祉アンテナショップの拡充」でできます。

「地域福祉アンテナショップ」とは、気軽に立ち寄ることができる地域の拠点で、名称には、①通りに開かれて誰に対しても歓迎ムードがあり、ふらりと入りやすい姉妹都市の直売所のような場所になってほしい。②広く地域にアンテナを巡らせる拠点になってほしいの意味が込められています。

立川市では2025年12月現在、①概ね1週間あたり2日以上行っている地域の居場所を全部型地域福祉アンテナショップ、②概ね1ヶ月あたり2日以上おこなっている地域の居場所を協働型地域ア



ンテナショップと位置づけ、13ヶ所で展開されています。それぞれの地域で地域包括支援センター・福祉相談センターが運営主体あるいは協力機関として取り組んでいます。にしき福祉相談センターは、錦町2丁目にある「至誠ホームオンニ」で第2水曜日午後「しゃべり場」という名称で取り組んで地域アンテナショップとしての登録を目指しています。