

150号
Winter
2019

お
そ
く

子

老

友



全国まごころケアネット



葉ボタン

CONTENTS

巻頭言 「平安な日々が続きますように」

1

孫子老だより ～健康管理はユーモアと笑いで～

2～4

センターだより

5～9

まごころ健やかライフ

10～13

認知症ケア「ユマニチュード」の講習

14

ラグビーワールドカップ日本大会

15

事務局通信

16

平安な日々が続きますように



特定非営利活動法人
日本ケアシステム協会
会長 兼間道子



あけまして おめでとうございます。
悲しいことより喜びが多い日々が続きますように。

昨日、社会福祉法人慈愛園創立100周年記念式典に呼ばれて熊本へ出向きました。案内の表紙には「喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい」（聖書）。とあった。

緞帳開きには男性合唱団の澄み渡る歌声で開演。続いて、神野直彦さん（日本社会事業大学学長）のご講演。題目は「今こそ求められる 分かち合いの心」。我が国の現状と未来について経済学者のお立場から格差社会の弊害の回避には、分かち合う視点こそが大切だと力強い口調で展開されました。

人として大切なことは何か。例として、スウェーデン社会では痛みを社会全体で分かち合う経済システムが構築されており、我が国に取り入れたいと唱えます。また、ご自身の小学校のころの思い出を紹介。自転車の鍵を紛失して帰宅が遅れ、着いたとたんに母親が「自転車は買えば手に入る。息子が定刻に戻らない、何があったのだろうか、母の心配がどれほどのものか」と怒鳴られたエピソードをジェスチャーを交えて語られます。何より大切なのは生命ですと。

以後、お金のために生きていくことは愚か、ほどほどが良い（中庸）のだと肝に銘じたのだそうです。世のため人のために生きることが最重要で、一人一人が、そのことに気づくことが今こそ重要だという、その響きに満席会場は暖かさで満ちあふれました。

多忙に紛れて忘れかけていた分かち合う命の大切さを思いました。愛し合うことを具体的に実行実践しなければと震えました。良い交わりの時を与えたことに感謝でした。

震災の痛手を受けておられる方の上に平安で安堵の日が一刻も早く訪れますように心から祈ります。今年もどうぞよろしくお願ひします。

まごころ 孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで

新年明けましておめでとうございます。みなさまお元気でしょうか。風邪などひいていませんか。インフルエンザが流行っています、マスク、うがい、手洗いを励行しこの冬を越しましょう。健康に気を付けてご自愛ください。

このたびの台風で被災された皆様へは、心よりお見舞い申し上げます。また皆様の生活が一日も早く元の環境に戻られ、安心した暮らしを取り戻されますようお祈り申し上げます。

さて、「まごころ」第150号発行、まことにおめでとうございます。年4回、約38年という長きにわたり素晴らしい会報をありがとうございます。150号という節目の記念号に関わることができ、心よりお喜び申し上げます。今後も利用



者、関係者の方々に身近でためになる情報、近況報告をお願いしますとともに、日本ケアシステム協会並びに全国まごころケアネット様の益々のご繁栄をお祈り申し上げます。

みなさまの令和元年はどんな

年でしたか。また2020年は、どんな一年にしたいですか。

私は、年始に柿右衛門の高級茶碗を買って、背筋を伸ばして一年間食事をしたら痩せるのではないかと、ふと思いつき実行したいと思っております。また死ぬまでに一度、適正体重になった自分を見てみたいのでそのための運動とダイエットをしたいと考えておりますと毎年宣言しています。

昨年も著名人の方が若くして亡くなられました。（敬称略）市原悦子、内田裕也、萩原健一、ケーシー高峰、京マチ子、田辺聖子、ジャニ喜多川、高島忠夫、金田正一、八千草薫、方など本当に残念です。昭和世代なら「あああの方」と顔と功績がわかると思いますが、最近の記事や芸能ニュースで拝見する女優の○○さんが結婚されましたとか、女性アナウンサーの○○さんが出産さ

れましたなどの○○さんは、「はて？誰なの」と不明ちゃん状態の今日この頃です。私が年をとったのでしょうか？氷川きよしのイメチエンも今年はどこに向かっていくのか、おでこの生え際も老婆心ながら気になります。

寒くなる頃の天気予報で、ア

ナウンサーが「今日は小春日和で温かい日でした」と言うのを聞いたので、このアナウンサーは、冬が来るというのに小春とは？何を言つていいのだろうかと違和感があり、ふつう2月とか3月の寒い季節に、たまに暖かい日があると、まだ冬なのに少し春のような陽気だ。くらいの感じで「小春日和」と呼ぶのかと思つていたら、これが間違いでした。小春は、冬の初めに使われる季語でした。寒さが日に日に増す立冬過ぎの頃、冷たい風も吹かない穏やかな日が急に訪れることがあります。そのことを忘れかけていた春の陽気を思い出させることから、小春頃を「麦秋」と言うのに似ています。使う時期を間違えないようにします。使う時期を間違えないようにします。

まごころ孫子老だよりは、冬の初めに使われる季語でした。寒さが日に日に増す立冬過ぎの頃、冷たい風も吹かない穏やかな日が急に訪れることがあります。そのことを忘れかけていた春の陽気を思い出させることから、小春頃を「麦秋」と言うのに似ています。使う時期を間違えないようにします。使う時期を間違えないようにします。

そこで言葉の意味を間違えやすい日本語を調べてみました。

「失笑する」相手をバカにしてあきれて思わず笑ってしまう感じで使われる言葉かと思つていましたが、本当は的外れな発言に失笑を買つたと言わるようになかしさのあまり噴き出す」とかの意味で使うのが正しいそうです。

「潮時」（しおどき）「そろそろ潮時だ。」など物事が終わる間際にマイナスの意味で使いがちですが、本当は「一番良いタイミング」を指す言葉だそうです。「結婚の潮時を待つ」（結婚するのに絶好のチャンスという意味）と使います。

「破天荒」（はてんこう）は、目立ちたがりで無鉄砲で、常識がない無茶な人というニュアンスで使われやすい言葉ですが、本来は「今まで誰もできなかつたことを成し遂げる」と言うことです。「破天荒な偉業に対して特別賞を授与する」というように立派なことや人のことを表す言葉のようです。

「にやける」変なことを想像してニヤニヤと笑みを浮かべるという風に使われがちですが実は、男の人があ

弱弱しくなよなよした態度をすることを表す言葉だそうです。

「なし崩し」は、曖昧でうやむやにして無かつたことに対するズルい行為のことと思いがちですが、本当は少しずつ片付けていくという意味で使います。「借金をなし崩しにする」というのは、一度に多く返すことは無理でも少しづつ返済して借金をゼロにする。という意味で使うのが正しいとのことです。

「足元をすくわれる」は×で「足をすくわれる」が○です。日本語は、難しいですね。

【まごから面白はやり唄、小話、漫談のご紹介】
面白いことわざ、小話を見つけたのでご紹介いたします。

「愛妻唄」2節

●ある日 ある時 決意する エステに 美容に金かけて 絶食、粗食に五穀米 亭主従え ウオーキング 痩せますよ？ やれば なんでも三日だけ 每日計る体重計

●それでも 可愛い恋女房 愛してやまない法蓮草 肉らしい つまんだお腹は憎らしい 色気より食い気を選んだ 我が妻に やつべきました糖尿病 見事に実った体脂肪 毎日これから 医者通り

●がまん我慢の 明け暮れで 知らぬが仮で 毛が抜けて 今では見事なはげ頭 禿げた禿げたといふけれど こんな男に誰がした生えますよ 薬は、なんでも試したが 何にも変わらぬ はげ頭 ●親のおかげ 先生のおかげ 世間様のおかげ おかげおかげの固まりが 自分を作ってくれたもの 私、わたしを捨て去つて おかげおかげと暮らしなさい

「男道と人生訓」2節

●愛してる 口先ばかりと言うけれど どうにもならない世の定め月日は流れ時は去り 夫婦で歩んだ五十年 なんだつけ？ 取りに来たのに また戻る 意識してとほけていたら とが取れた

「面白小話十話選」

●今年八〇歳になる父が、母に付き添われて内科に行つた。先生から「〇〇さん食欲は、ありますか？」と尋ねられた父は、しばらく考えた後 おもむろに答えたそうです。「あのう先生、おかげによります」と。

●中年になると若い時よりも寒さに弱くなり、そこを通り過ぎると次第に強くなり、ついには夏か冬かもわからなくなるまでに抵抗力がつく。最期には焼かれても何も感じなくなる。

●ぼけの道 年かさね ほらあれこれで 日が暮れる 大ぼけ 小ぼけ すっとぼけ 忘れて困るはまだらぼけ 天然の ボケの花咲く この町で

●見事に咲いたぼけの花 ど忘れ

●小忘れ もの忘れ そこから始まる少しも減らぬ 目方かな

●昼間、電話のベルが鳴り、受話器を取ると「もしもし、こちら

墓石の会社ですが」と。すかさず私は、「最近、主人が亡くなり

建てたばかりです」と答えた目の前で、夫は昼寝の真っ最中。

●中年の中年

「目がぼけるからメガネを買つてきたよ」女房「どう

、私がはつきり見える?」亭主「

・・」だまつてメガネをポケットにしまい込む。

●友人が入社試験の面接で緊張

してしまい。面接官から「家業は何ですか?」との質問に、友人「かきくけこです」と答えたが、家に帰るまで、何で(力行)を尋ねられたか分からなかつたらしい。

●プリンを食べていて1つ余つ

たので「お父さんに取つとく?」と母親に尋ねたら「もつたいない、新しうちに食べとく」と2個とも食べてしまった。次の日賞味期限が切れたヨーグルトを見つけた母は、「もつたいないからお父さんに置いとくわ」と言つた。

●歯医者での出来事。診察台に腰掛けると、衛生士「口笛を吹いてください」患者「ん? 口笛?」

と思いながら口笛を吹いたら、衛生士「・・?」不思議そうな顔をしているので尋ねたら「口紅を拭いてください」でした。

●歯医者での出来事。診察台に腰掛けると、衛生士「口笛を吹いてください」患者「ん? 口笛?」

てください」患者「ん? 口笛?」

と思いながら口笛を吹いたら、衛生士「・・?」不思議そうな顔をしているので尋ねたら「口紅を拭いてください」でした。

●プリンを食べていて1つ余つ

たので「お父さんに取つとく?」

と母親に尋ねたら「もつたいない、新しうちに食べとく」と2

個とも食べてしまつた。次の日賞味期限が切れたヨーグルトを見つけた母は、「もつたいないからお父さんに置いとくわ」と言つた。

●歯医者での出来事。隣の

テーブルにカップルが座つていてウエイターが料理を運んできた。「スズキでございます」男性客「あつ佐藤です」女性客「私は、田中です」と答えた。少し固まつたウエイターは、間をあけて「本日、おすすめのスズキのムニエルでござります」と説明していた。

●レストラントでの出来事。隣の

テーブルにカップルが座つていてウエイターが料理を運んできた。

「スズキでございます」男性客「

あつ佐藤です」女性客「私は、田中です」と答えた。少し固まつた

ウエイターは、間をあけて「本

日、おすすめのスズキのムニエル

でござります」と説明していた。

●国語の先生「○○君、その文章

を読んでください」生徒「はい、

最近家の姉が色づいてきました」

先生「その字は姉じやない、柿

だ!」

●連休明けに出勤したらロツカ

ーに袋が下げてあり、メモが付い

ていた。美人の姉がいるという噂の後輩からだつた。「実家の姉です。食べてください」開けてみると柿が入つていた。

●綾小路きみまる漫談より抜粹

熟年夫婦、あれから40年。一緒に

いるだけで息苦しい今日この頃、恋

焦がれて一緒になつた旦那も40年も

経てば、ただのジジイです。昔ダーリンだった主人も今ではダラリンで

す。

猫をかぶつて嫁に来た妻も、とうとう豚になり、言つてごらんなさい、何が食べたいの? 聞くだけ聞いて、いつものおかず。中高年、鼻で確かめる賞味期限。大丈夫、大丈夫だと言つて旦那に食わせます。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなた一緒に入りましょ♡」

あれから40年、二人は入れなくなつたのです。二人とも太つたのです。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなたと一緒に入りましょ♡」

あれから40年、二人は入れなくなつたのです。二人とも太つたのです。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなたと一緒に入りましょ♡」

あれから40年、二人は入れなくなつたのです。二人とも太つたのです。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなたと一緒に入りましょ♡」

あれから40年、二人は入れなくなつたのです。二人とも太つたのです。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなたと一緒に入りましょ♡」

あれから40年、二人は入れなくなつたのです。二人とも太つたのです。

お風呂だつて二人で入つてたんですね。「あなたと一緒に入りましょ♡」

のにと感じる今日この頃、近頃は、どこにシャンプーをつけていいものか、どこまで顔を洗つたらいいのか、頭が、かゆいのか、顔が、かゆいのか境がわからなくなり、シャンプーの泡が立たなくなってきたの

で、下のほうで一旦泡を作つてから

か、頭が、かゆいのか、顔が、かゆいのか境がわからなくなり、シャン

プーの泡が立たなくなってきたの

で、下のほうで一旦泡を作つてから

…。

若い頃はよく愚痴をこぼしていました。あれから40年、今は、ご飯をこぼすようになりました。ボケは防げます。4人に一人がボケるんですけど、ですから、3人で行動すること

です。人間なんて所詮、おしめに始まり、おしめに終わるのです。嗚呼! 老後、女房元気で留守さみしい。中高年のみなさま! 負けないでください、その顔で!

本年もどうぞよろしくお願ひします。会報まごころの失笑いつぶくコ

ラム毎回お読み頂き本当にありがとうございます。

皆様のご健康とご多幸と長生きを

心よりお祈り申し上げます。

センターだより



開会式

まごころケア 塩釜

令和元年まごころ塩竈室内運動会

千葉まさ子

全国の仲間の皆様新年明けまして
おめでとうございます

昨年十月三十日・三十一日の二日
間、塩竈センター恒例の室内運動会
が開催されました。

年間予定の行事ですが、台風や大
雨の影響で宮城県内も、災害発生が
有り室内運動会ですが、天候が気が
かりのなかで、準備をしました。二
日間共晴れて気分も晴れやかに開催
することができました。

種目は、ダーツ・魚、野菜の釣り
・紅白玉入れ・パン喰い競争を紅白
に分かれて、一時間三十分にわたつ



ダーツ競技



パン喰い競技

した。

玉入れの紅白の玉は、みんなで、
デイサービスのなかで、創作活動の
一環として作り上げました。
勝敗は大接戦で、最後のパン喰い
競争で決着。初日は紅組、二日目は
白組が勝利、敗者は来年こそトリベ
ンジを誓いました。選手への大きな声援、大賑わいの燃える大会で
した。

今年こそ、自然災害による被害を
少なくして、楽しい一年であります
ようご祈念いたします。

まごころケア にこにこ三豊

「老健から自宅に戻つて」

若いからこそ、支援する私達は自
立に向けて手伝いをしたいと強く思
利用者様が増えてきたと感じていま
す。

六十二才の脳梗塞男性、最近若い
と生きしていく訳ですから。
つています。これから十年、二十年
と生きていく訳ですから。

しかし、この支援こそが、家族や
ボランティア、介護保険の各サービ
の景品が授与されることになること
が伝えられて、皆さん大張りきりで
楽しく行いました。

今回は、理事長より表彰状と副賞

ス、有償サービス等が一体となり、知恵を出し合い、毎日の生活がスムーズに進むよう連絡・報告の連続なのです。

施設に入所していた六十二才（左上・下肢麻痺）の男性が「家に帰りたい」と居室を改装し、自宅へ帰つて来ました。それに伴い、妹宅で寝泊まりしていた母親（要介護1）も息子と一緒に生活したいと帰つきました。

食事ひとつとっても『自分で食事する』までどうするのか。出来ることは何。出来ない部分を誰がどう支援するのか。試行錯誤の毎日です。生活一つ一つについて役割分担しています。

「施設ってすごいね」と、体ひとつで入所できる施設をうらやむ気持ちになります。困難な事が多いからこそ「頑張ろ

う！」という気持ちが私達ヘルパー側にも生まれてきます。それこそチームの力です。

朝の用意、夕方の片づけ、寝る用意、したい事できる事の環境整備等々。何度も集まり、リハビリの進行具合を聞き、ひとつひとつの問題をクリアしていくのです。

サービスの不足部分については、ボランティアをお願いしたり有償サービスを使い、一日の生活が可能なよう支援を繋げていきます。

支援の現場から「親子で表情が明るくなつた」「体幹がしつかりしてきてトイレに移乗可能となつた」等々の報告があります。「あまり支援できないよ」と言つていた妹さんもしつかり関わつて下さっています。

あと三ヶ月もすれば、ボランティアや有償サービスの時間が短縮できるよう、本人も支援する側も頑張て一日一日生活していきたいと考えています。



にこにこ三豈（居宅支援・訪問介護・まごころサービス・有償輸送サービス）

まごころケア 屋島やすらぎ

島やすらぎには「0（ゼロ）ステージ」という集まりがあります。

香川県一人暮らし高齢者対策事業の一環として、平成24年、市から事業費の一部補助を頂き、近くに住む高齢者が集う場所を作りました。と言う呼びかけで始まつた事業で後に「居場所づくり」に変わりました。

やすらぎでは、ご近所の高齢者やOBたちに声かけし月に2回開催します。（明日にはみんな忘れてくれますから）

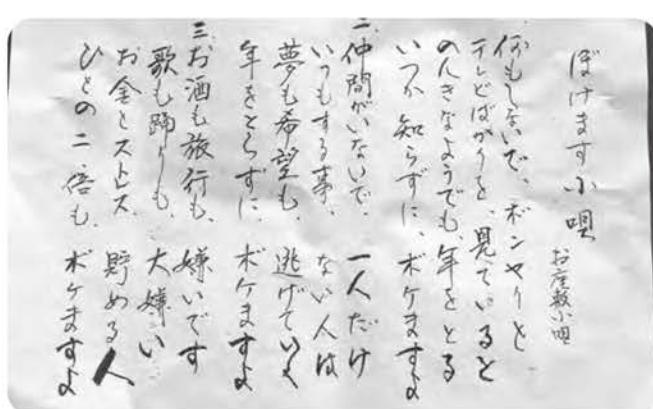
今日は腰痛、明日は膝痛おやつをパクパク、おしゃべりクラブ

チャクチャ。

お漬物の作り方、靴下カバーの編

ています。毎回12～13名が「介護0（ゼロ）」を目指し集まっています。

夫の悪口、嫁の陰口なんのその（明日にはみんな忘れてくれますか）



み方指導・・・途端に無料のカルチャーレッスンにかわります。

泣いたり、笑つたり自由気ままな

2時間をお待ちしています。

最後はやつぱり体操でお開きです。皆さん「介護〇（ゼロ）」です。

皆さん「介護〇（ゼロ）」です。

最後はやつぱり体操でお開きです。

まごころサービス 徳島センター

声をかけ合い 助け合う地域づくり

『味のある人生』

大根には 大根の味があり

人参には 人参の味がある

わたしには わたしの味があり

あなたには あなたの味がある

下手でも 上手でも

どちらでもいい

あなたの味がでておれば

そして わたしの味がでておれば



◎京都府福知山市にあるあじさい寺、観音寺の住職 小藪 実葵氏

（僧侶・詩人）

この詩は今の私の心にとても優しくひびきました。泣き顔を笑顔に変えたくて鏡に向かって笑い、書類に向かって笑い顔を作つてみるが自分

の未熟さが前に出る。

責任感だけが顔に出て声に出て困っている。

それでも今一番大切な事は、「声をかけ合い 助け合う地域づくり」

は忘れずにたとえ加齢の階段をどん

どん登るのか下りるのかいざれにし

ても皆様と一緒に明るく、また離れ離れになつたとしても思い出を大切

にしてまた逢える日を楽しみにして

最後まで努力したいと思つています。

道辻明子
『味のある人生』

私は南予に親がいます。兄弟もい

ます。都会には私の娘や孫たちもい

ます。都会暮らしの娘たちは、全然

縁のない人たちの中にいるので、子育ての助けも、（タイムストック使

まごころケア ぽつかぽか川之江

インタヴュアー・孫子老花子

回答者・旭明美

ぽつかぽか川之江に入るきっかけは？

ぽつかぽか川之江の活動は私にとって、ボランティアの延長のような

感じで、また、人のお世話をすることは性に合つてましたので、賛同者として、また理事の一人として活動させてもらっています。

とにかく一人で寂しくいるお年寄

りの人たちのことを笑顔にさせてあげたい。困つてたら助けてあげたい

つていうことかな。タイムストックも良いなと思いました。そういう拠

点が増えたら良いなと思って、一緒に

にそういう活動をしたいと思いまし

た。

つて）まごころサービスでできますよね。だからそういうことを自分の家族に繋げたいと思つてました。

この川之江でまごころサービスを

していたら、娘たちの居るところで、（タイムストックを）使える。です

が、他のまごころセンターがどこにあるのかも分からぬ。全国大会に行くときにそれを知りたいと思いま

した。でも少し分かりにくかつた

です。私の理解があやふやで、タイムストック使うことにはならなかつたんです。ちょっと残念でした。

今の世の中の教育とか制度とかを

見ると、人間性がだんだん失われ

ます。だからこそ、地域で活動して

地域でつながる活動がいいなと思つ

た。



ていつてはいるようだ……でもその人間性をなくしたくないですし、せめて自分たちだけでもと思って、色々な方に勧めていますが、「良いよね」って言つても、なかなか協力には繋がらなくて……寂しいような、悲しいような、このしくみやシステムを広げていくには、どうしたらいいのかと……だから今おこなつてはいる、駄菓子屋ぽつかりんに来ている子供たちに、そういう居場所に繋げてあげられたらな」と思います。



そうですか。ところで実のお母さんと、お姑さんが一緒にデイサービスを利用している日もありましたよね？そんな日は、どう感じてました？

うーん。全然変わったことはないです。私の母も色々な方と仲良くなつたいてところもあるし、話をするのも好きなんです。義理の母のことは、普通に一人の人間として、主人の大切な人として見てるところもあります。とにかく二人が同じように物が貧しかった頃の話をしたり、苦労して生きてきたことで共通する

・。寂しいような、悲しいような、この寂しい、不安で寂しい、不安で寂しい……といなーつと思いながら、傍で見てましたけど。

だから今でも義理の母は、母のことを気遣つて、「お母さんを家に呼んであげな。」「娘の顔見たいはずやきん。家に呼んであげな。」って言つてくれます……。

みんな家族……で同じつて感じかな？人が好きと言うか、もしかしたら自分が寂しいからかも知れない。私は五人兄妹の末っ子で、女の子一人でした、頼つていく人もなかつたし、とにかく自分のことで相談

・。寂しいような、悲しいような、寂しい、寂しい……といなーつと思いながら、傍で見てましたけど。

だから今でも義理の母は、母のことを気遣つて、「お母さんを家に呼んであげな。」「娘の顔見たいはずやきん。家に呼んであげな。」って言つてくれます……。

制度がどうかとかではなく、困っている人がいたらみんなで助け合いをしましようつて、そうできたら良いなって思いますね。月一回、『おむすびの日』というのがあって、デイサービスのお年寄りが愛情込めて結んで、子供たちにおむすびを提供しています。若いお母さんたちが子育てとかで不安な想いをしていたら、その手助けができるればいいかな……繋がりができるきっかけを提供できたらとの思いで、今後も活動できれば良いなと思っています。

まごころケア西春日

センター長 笠井圭介



みなさま、いかがお過ごしでしょうか。去る十一月十六日（土）、西春日デイサービスでは、峰山公園を散策しました。ちょうど天気も日本晴れであり、気温も比較的暖かかったです。利用者様のリハビリも兼ねて、晴れであります。

て出かけました。

公園に到着すると、紅葉が秋晴れのなかできれいに咲いていました。

利用者様は、それぞれが「きれいね。」「来てよかったです。」等、の感想を述べられていきました。歩行はゆっくりではありますが、しっかりと足取りでした。自然と触れ合う

ことで、心が解放され、前向きになりましたのかかもしれません。

こうした自然と触れ合うレクチャー・ショーンを行っています。人間は自然の恵みを受けて生活をしていますが、日々忙しい中では自然のことを忘れがちになります。特に利用者様は、時間と共に心身機能が衰えていくため、(個人差はあります)ともすれば、室内に引きこもりがちになります。そうしたことを見防ぐためにも自然と触れ合うレクチャーションは欠かせないものであります。これからもこうした企画を行っていきたいと思います。

皆さま、これからもどうぞよろしくお願いします。

まごころケア 高松

皆様お元気ですか?今回まごころ高松の活動のご紹介をさせて頂きます。

「まごころ」は色々な活動を様々人の力によって続けられています。

その歴史は有償ボランティアによる「まごころサービス」を中心として40年近いものからこの1~2年前から始まつたものまで、常に進化しています。

「有償移送サービス」も通院等介護保険と併用したり、単独利用して頂いています。その需要はスタッフ不足となる程です。またこれに関わる人達の育成も「まごころ」の活動です。毎年のように「養成講座」を開催しています。

「養成講座」といえば介護保険が導入されていない42年前、地域福祉推進員養成講座を開始、その後二級ヘルパー養成講座に再編され現在の初任者研修に引継がれています。

「実務者研修」は、グループ組織のラポールとタイアップして開催し

ています。介護の経験の全くない人、経験はあるが資格はない人、すでに有資格者でスキルアップの為あるいは介護福祉士やサービス提供責任者を目指している人が参加して主に「通信教育」を中心に行っています。

そしてこれらを受講し新たな力として働いてくれています。まごころ(長寿社会支援協会)としては「住宅型有料老人ホーム」を高松市の隣接市で運営し、「まごころ」の訪問介護や「まごころサービス」をご利用者に提供しています。又グループ

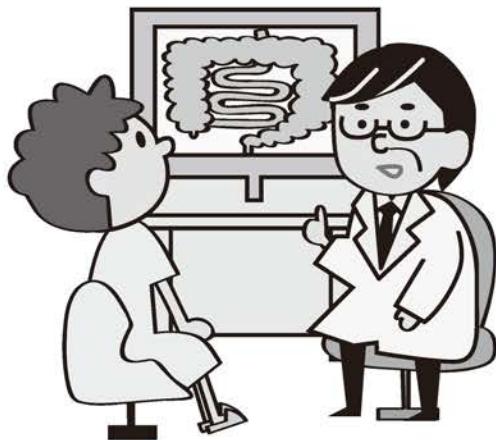
組織の社会福祉法人とも連携し、ご利用者のサービスの幅を広げています。そのため確実、均一、且つ継続的なサービス提供(介護保険)と

他にも地域の元気なお年寄りの集える場所(居場所)としての「まごころハウス」の運営、さらにはEPA(国際厚生事業団)から派遣されている人たちの住まいの提供、高齢者の生活支援等々に広がっています。障害者・児の支援も施設・在宅に住まわれているを問わず支援を続けています。



広報活動は40年近くになり、今後も続けていきます。皆様も機関紙以外にもホームページにもご意見、ご投稿お寄せ下さいますようお願いいたします。

まごころ 健やかライフ



大腸がん検診

昨年11月大腸の内視鏡検査を受けました。これで3度目です。50代後半、60代中ごろ、そして今回です。2か月ほど前の検便で血液反応があったので精密検査になりました。

検査は午後2時からですが、前日の食事制限から始まります。朝、昼、夕食と消化の良いものを食べる必要があり、これが結構大変でした。うどんはネギやシヨウガはだめ、ご飯のおかずも制限があります。とにかく腸の壁に残りやすいものはダメなのでしょう。

当日は朝8時から下剤をたっぷり飲みます。効果てきめんでお腹の中はたちまち空っぽです。日頃便秘気味の身にとつては、すつきり感もあつたのは事実です。

当日は車や自転車は乗らないようにとのことなのでタクシーで病院へ、「今日は終日予定なし」なので待ち時間が長いのは気になりません。新聞を隅から隅まで読みつくし

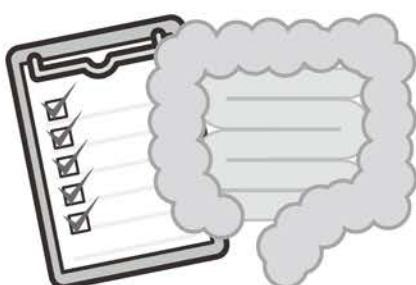


たころようやくお呼びがかかりました。
いよいよ検査です。後ろに穴の開いたパンツに着替え、点滴をしています。何の点滴かは説明がありましたが忘れました。看護師様から「今後1週間以内に遠くへ出かける予定がありますか」と聞かれました。「週末にちょっとした旅行で出かける用事があります」と答えました。

「わかりました。内視鏡検査で、もしポリープがあつたら、切除するよう同意をいただいていますがそれなら切除できないかも」と独り言のように言われます。「いやいや、もしあれば取ってください。旅行は止められますから」と慌てて言いました。また改めて仕切り直しで内視鏡検査の器具を入れられるのはぜひとも回避したいとの一心でした。

結果、大腸の横行結腸（上に横たわっている部分）の真ん中に小さなポリープがあり切り取つてもらいました。帰りに、1週間は重いものは持たないこと、激しい運動は控えること、特にアルコールは厳禁です、旅行は控えるように、と言い渡されました。そして2週間後に切除したポリープの病理検査の結果をお知らせするので来てくださいとのことででした。

2週間後の病理検査の結果、悪性ではないようです。でも、2～3年後にもう一度検査しますので電話で予約して来てくださいと言われまし



た。覚えていられるかどうか自信がありません。

大腸がんは良性のポリープががん化したり、粘膜から直接発生したりするもので、年齢とともに増加し、死亡率は肺がんに次いで2番目に多いそうです。ただリンパ節への転移がなければ、がんだと診断されても5年後の生存率は9割以上との統計があるそうです。

大腸がんの検診には便の中に血が混ざつていなか調べる「便潜血検査」があり、安全で安く厚生労働省で推奨しています。便潜血で陽性になれば内視鏡検査へとなるわけです。

大腸がんの内視鏡検査を受けるメソットは大きく、腺腫性のポリープを切除するとがんの発生を8～9割も抑えることができ、死亡率が大幅に減つたとする報告があります。

一方で内視鏡検査にはリスクがあります。特に高齢者の場合は腸の筋肉が薄く傷つきやすいため腸に穴が開く穿孔や出血などが懸念されるからです。

米国内科学会では、特に症状のない75歳以上の人や余命10年を見込め

ない人への検査はやめるよう勧告しているそうです。欧洲連合（EU）でもがん対策基準で70～75歳までの検査を推奨しています。

わが国では、大阪国際がんセンターなどのチームが75～87歳の高齢者に聞き取り調査をしたところ、がん検査を定期的に受けないと不安だ、不利益が自分に起ることは考えられない、などと検診にリスクが伴うことを高齢者が受け入れられない実態があるといいます。

しかし消化器の専門医の中には80歳以上の内視鏡検査は基本的に断つているとの病院があり、専門医は高齢者は慎重に判断してほしいと言っています。現在のところ我が国の年齢の上限指針はありませんが、一部の地域で一定のルールを定めて対処している例もあるようです。医療機関も患者も困らないように国の指針が必要とされているようです。

痛風発作

【足の親指の付け根が痛い】

最近、たまにするウォーキング中に右足の親指の付け根がチクチク痛みます。以前、尿酸値の高い友人から、そのうち痛風で痛い思いをする可能性があるから、尿酸値を下げるよう気をつけなさいと医者から言われている、との話を聞いていました。

私の場合、これまで尿酸値が高いといわれたことはないのですが、その後このチクチクが気にかかるつているとの病院があり、専門医は高齢者は慎重に判断してほしいと言っています。現在のところ我が国の年齢の上限指針はありませんが、一部の地域で一定のルールを定めて対処している例もあるようです。医療機関も患者も困らないように国の指針が必要とされているようです。

（パンフのQ&Aより）

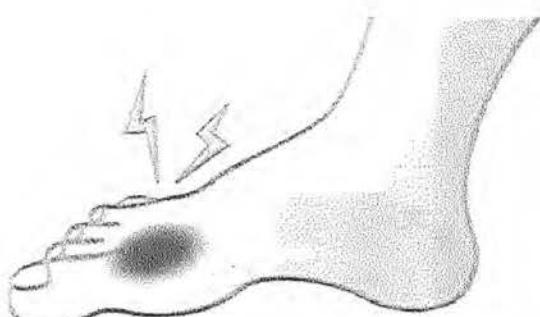
その人は、ゴルフに行つた日の夜

から右足の親指の付け根が痛く、歩けなくなつたとのこと、付け根は赤くなれており、健康診断で尿酸値が高いといわれていたとのこと。

医師からの回答は痛風発作の可能性がありますが、捻挫等も否定できませんのでまずは整形外科を受診してください。触診、レントゲン検査や血液検査で診断してくれるはずですよ、とのことでした。

【痛風発作とは】

尿酸を作りすぎたり、排泄しづらくなると、血液中の尿酸が多くなり高尿酸血症となります。これが持続



▲痛風発作の好発部位

した場合は、尿酸の結晶が関節内に遊離し、関節の炎症を引き起こします。このとき生じる関節の強い痛みを痛風発作と呼びます。

尿酸が高値となる原因としては、プリン体を多く含む食物やアルコールの過剰摂取、肥満、ストレス、賢不全、血液疾患等があります。これらを放置すると、低体温、長時間歩行などをきっかけにある日突然痛風発作が表れます。

【診断と治療】

重篤な痛風で関節に変形をきたすこともあります。触診やレントゲン、超音波検査で外傷等との見極めをします。血液検査で炎症反応や白血球数、尿酸値を測定し、高値である血液検査が必要です。

尿酸を高値のまま放置すると、再度強い痛風発作が出たり、賢不全、動脈硬化をきたしたりしますので、大切なものは尿酸値の正常化を継続的に行うことです。治療を開始しても、無断で中断してしまえば再発の可能性があります。そのため定期的な血液検査が必要です。

【偽痛風とは】

痛風とは尿酸結晶が関節内に蓄積するのに対し、偽痛風はピロリン酸カルシウムが関節に蓄積し関節痛、発熱を生じる疾患です。痛風は30～50歳の男性の足の親指の付け根に多いのですが、偽痛風は高齢者の膝に、性差はほんく発症します。偽

れば、痛風の可能性があります（发作時に逆に普通より尿酸値が低い時もあります）。

痛みを伴う強い関節炎の時期、つ

まり痛風発作時には、消炎鎮痛剤、さらにはステロイドを使います。関

節炎が軽快すると、次は高尿酸血症の治療を行います。食事療法、運動療法、飲酒制限などの生活改善や尿酸降下剤投与を行います。

【関節リウマチ】

いつごろから気になりだしたかは定かでないのですが、60歳代中ごろから特に手の指の関節が少し腫れているような感覚があり、徐々に手が握りにくく、特に朝はこわばった感が強くなつた気がしていました。

いつごろから気になりだしたかは定かでないのですが、60歳代中ごろから特に手の指の関節が少し腫れて

いるような感覚があり、徐々に手が握りにくく、特に朝はこわばつた感が強くなつた気がしていました。

私の場合、左右対称に関節が腫れ、こわばつた感はありますが、痛みは無いのと、この質問者のように急に症状がでたものでないのではらくな様子を見ることにしました。

【関節リュウマチとは】

関節リュウマチは、多くが手足の指の関節の腫れと痛みから発症し、進行すると多数の関節が痛み、関節が変形します。病気の原因ははつきりとは解明されていませんが、遺伝的な要因に、細菌感染などの環境的な要因が加わる免疫異常から生じる病気とされています。最近では遺伝

痛風の診断にはレントゲン（半月板の石灰化）、血液検査、関節液検査が必要ですが、治療は対症療法となります。

他に痛風と同様の関節痛をきたす関節リウマチや感染症など、異なる治療を要する疾患が潜んでいる場合もあります。

医師は「関節の痛みが両手指にあり、左右対称にあるのでしたら、全身性の関節炎、特に関節リウマチの可能性がありますと」の回答でした。

関節リュウマチという病名を見聞きして、関心があつたのですが、ある雑誌で38歳の女性からの問い合わせで「1か月ほど前から手の指が徐々に握りにくくなり、特に朝はこわばつた感じが強く、少しづつ腫れてきたのですが何かの病気でしょうか？」との質問がありました。

医師は「関節の痛みが両手指にあり、左右対称にあるのでしたら、全身性の関節炎、特に関節リウマチの可能性がありますと」の回答でした。

私の場合、左右対称に関節が腫れ、こわばつた感はありますが、痛みは無いのと、この質問者のように急に症状がでたものでないのではらくな様子を見ることにしました。



子レベルでの研究が進み、その病態が徐々に解明されつつあります。

【病状と診断】

病状は、起床時に指が動かしにくく、こわばり感が出るのが特徴です。関節の滑膜炎から始まり、進行すると軟骨破壊から骨破壊となり、関節の変形に至ります。あらゆる年齢に見られますが、20代から50代の女性に多く、その数は男性の約4倍です。

できるだけ早期に診断できるように、血液検査と関節液の検査や、エックス線、超音波、CT、MRIの撮影などで関節の状態を調べます。治療は薬物治療が主体で、抗リウマチ薬のメトトレキサートを中心に、ステロイド剤、非ステロイド系消炎鎮痛剤などが用いられます。

遺伝子工学を用いて開発された生物的製剤も、有効な手段として用い



▲関節リウマチの手

【ちょっと一語】

昨年は、子供を巡る悲しい事件が後を絶ちませんでした。アメリカの教育学者ドロシー・ロー・ノルト博士の詩「子ども」に学びたいと思います。

批判ばかりされた 子どもは 非難することを おぼえる

殴られて大きくなつた 子どもは 力にたよることを おぼえる

笑いものにされた 子どもは ものを言わずにいることを おぼえる

されています。関節の変形が生じるまでに治療を開始すると、治療が消失した寛解状態となることも可能です。

関節変形が進行したものでは人工関節手術などが行われますが、薬物療法の進歩により、リウマチに起因する股関節や膝関節の大きな関節の手術数は減少しています。しかし、手指、足の指などは手術法の進歩もあり、少し多くの傾向があります。

診断法と新しい薬物治療の進歩により、関節リウマチの症状をなくすことも可能になつてきました。ただし早期診断・早期治療が重要で、薬剤はそれぞれ適・不適があります。

フェアプレイを経験した 子どもは 評価することを おぼえる
友情を知る 子どもは 親切を おぼえる
安心を経験した 子どもは 信頼を おぼえる
可愛がられ 抱きしめられた 子どもは 世界中の愛情を感じることを おぼえる

(参考：整形外科ものしりBOOK)

孫子老次郎

認知症ケア 「ユマニチュード」 の講習

した医大があるとのことです。認知症のある人とのコミュニケーションを円滑に進めるため、この技法をあらゆる人に使ってもらい当事者や家族が生きやすい環境を造るのが狙いです。

ユマニチュードの基本は4つの柱からなっています。

1 見つめること

（正面から顔を近づけて、同じ目線の高さで、相手の目を見て）

2 話しかけること

（低いトーンで、穏やかに、前向きな言葉で、途切れなく話しかけ続ける）

3 觸れること

（優しく、手のひら全体でゆっくり包み込むように、下から支えるように）

4 立つこと

（一日に計20分は立つ時間を作り、寝つきになるのを防ぐ）

この4本柱を基礎とした400

以上の接し方を定めています。

ユマニチュードの技法を取り入れることで、認知症の患者さんの

不安や恐怖を和らげることができます。「私も同じ価値ある人間なんだ」「大切にされているんだ」と感じることで、ケア者との信頼関係が強まり患者さんに笑顔が戻り、感謝の言葉を口にするなど、驚くべき変化がみられるのです。

「腕相撲のように手を握ると、手首をつかむの両方の方法で相手を立たせてみてください」福岡県の中学校での講習会で、インストラクターの声掛けで二人一組の中学生が講習しています。「腕相撲の握り方は優しいと感じたけど、手首ではそう思わなかつた。」と中学生。インストラクターは「手首をつかまれば痛かっただでしょう。触れ方次第で相手に伝わるメッセージも変わるのです」と解説します。

高齢化で医療や介護の社会保障費が増え続けていて、介護保険制度やサービスの拡大には限界がある。すべての市民がケアに参加できる。すべての市民がケアに参加できるまちづくりを、と考えた市が2016年から講習会をはじめたはじめたそうです。また、高齢者の救急搬送が増え、最初の段階で

認知症の特徴や接し方を知つておくると、より適切な治療につなげられる、と救急隊員向けにも講習会を開催しています。

ユマニチュードを必修としている大学もあります。医師を養成する旭川医科大学（北海道旭川市）

では1年生全員が市内の介護施設で利用者を相手に実習します。リポート作成のほか報告会もあり、すべてが成績評価の対象となるそうです。担当教授は「患者さんを一人の人間として認め、状態に応じて適切なコミュニケーションをとれる医師が少ない」と感じていたため、15年度から講義を始めた、とのことです。また、25年度には認知症の高齢者は約700万人に達すると見込まれていて、医師は患者さんとのやり取りがより難しくなると想定される。今の医療現場では患者さんと視線を合わせ、ゆっくりと話をする余裕がないことが多い。でも、これから医師になる人たちには患者さんに寄り添う接し方を身に付けてほしい、と話しています。

RUGBY ラグビー ワールドカップ 日本大会



強な男たちがどちらへ転がるかわからない不規則な動きをするボールを巡つて、力くらべのスクラムや、流れるような華麗なパスをつないで、ただ一心に前へ前へボールを運ぶチームは、みんなの心に響いたかもしません。そして多くの観客が詰めかけたのでしょうか。まさに私もそのにわかファンの一人でした。

チケットを買って観戦はしませんでしたが、毎試合テレビにくぎ付けの日々でした。相手チームの一瞬のスキをつき、流れるようなパスが通り、トライしたときの感動が今も心に残っています。久しぶりに楽しい時間を過ごさせていただきました。

日本大会で新たな独自の観戦文化を掲げて戦い、始めてベストエイトに進出しました。

新聞によると、主催者は、このワールドカップ日本大会は、全てにおいて記録破りの大会であつたと評しています。大会主催者の内部では、「日本大会は絶対に失敗する」と思つていた人もいたと明かしていたそうです。

が生まれたといわれています。どの海外チームにも分け隔てなく声援を送ったことです。ルビ付きの歌詞カードを作つて、それぞれのチームの国家を歌う観客の姿は異国の選手たちを勇気づけ、ワールドカップを盛り上げました。日本流のおもてなしでした。

この観客と選手の交流は、共感を呼びました。試合後選手たちが横一列に並び観客席に向かつて「お辞儀」をした姿は驚きと喜びで盛り上がり、ワールドラグビーの会長も日本人の温かさ、ラグビーへの情熱などを象徴していましたと称えていたそうです。

このラグビーワールドカップは、これまで伝統や実力を評価されている世界の強豪10か国や地域で持ち回りの開催がされていました。今回その他の地域で開催された日本大会がその重責を果たしたことで、次はどの国が日本のようになるか話題となつてているようです。そして早くも、日本協会の森会長は再招致の意を表明しました。

とのレッテルが張られていた。しかしスコットランドという強豪チームに勝利した後のインタビューで、日本選手が「すべてを犠牲にして練習してきた」と語ったように、このレッテルをはがすのに選手たちは黙々と大変な練習を重ねたのだろう。今大会で、「日本は弱い」とのレッテルは外したが次は「強い」とのレッテルになるまでまた新たな挑戦をするのだろう。』と書いていました。

にわかファンの一人として、早くも次回のワールドカップが楽しみです。



私は、ラグビーの細かいルールは全く分かりませんが、筋肉隆々の屈

海原純子氏（心療内科医）は新聞のエッセーで「日本ラグビーは弱い

一口メモ【2025年問題】

戦後、昭和21年以降生まれのベビーブーム世代が75歳以上の後期高齢者を迎える2025年（令和7年）

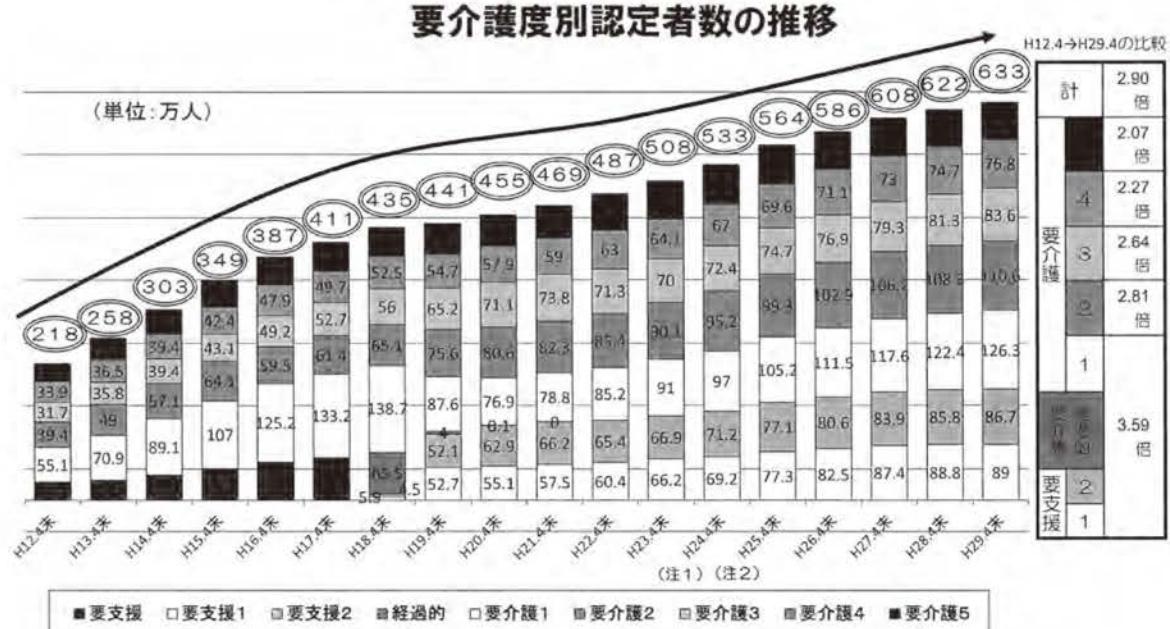
は超高齢社会となり、高齢者人口は約3500万人に達すると推計されています。

厚労省では2015年（平成27年）までは高齢化の進行「速さ」が

問題だったが、それ以降は高齢化率の「高さ」いわゆる高齢者の数の多さが問題だと言っています。

下のグラフは、介護保険制度で定められている要介護度別認定者数の推移です。

要介護（要支援）の認定者数は、平成29年4月時点では333万人で、平成12年末と比較すると、17年間で約2.90倍になりました。このうち要介護までの軽度の認定者数の増加は約3.6倍と大きく、また近年、増加のペースが再び拡大しています。



注1) 陸前高田市、大槌町、女川町、桑折町、広野町、楢葉町、富岡町、川内村、大槌町、双葉町、浪江町は含まれていない。

注2) 楢葉町、富岡町、大槌町は含まれていない。

（出典：介護保険事業状況報告）

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

昨年5月の全国大会イン二本松で皆様とお会いしたのがついこの前のように感じますが、平成から令和に代わる節目の年が終わりました。昨年は相次いで襲来した台風で災害が多発しました。被災された皆様の一日も早い平安を心からお祈り申し上げます。

昨年の流行語大賞は日本ラグビーのスローガン、「ONE TEAM（ワンチーム）」でした。一昨年はカーリング女子チームの「そだねー！」でしたので2年連続スポーツにちなんだ大賞がえらばれました。今年は、オリンピックで日本中が一色に染まる事でしょう。でも、日常業務は相変わらず続きますので、皆様にはお忙しい日々が待っています。今年もお元気でご活躍のほどお祈りいたします。

さて、昨年の全国大会イン二本松で来年の全国大会は、東京オリンピック開催で世界中からの観光客で混雑するでしょうから、東京などの都会は避けましょうとのご意見を踏まえ、和歌山市で開催したいと思っています。詳細については決まり次第ご連絡いたしますが、各センターカーにおかれましてはご予定いただき多数ご参加いただきますようお願いいたします。

JMS 事務局通信

（日本ケアシステム協会）

介護保険業務の
様々なご要望にお答えします

介護保険トータルシステム「Rely II」

株式会社

アール・シー・エス

高松市錦町2丁目2番17号
西日本放送錦町ビル
TEL:(087) 804-8811
FAX:(087) 826-5010

あいおいニッセイ同和損保代理店

(株)フリーエージェント

八田 和忠

損保・生保・社会保険労務士
扱っています。

高松市伏石町 2028-2
TEL 087-816-8123
FAX 087-815-1171

実務者養成施設

(平成30年4月1日開講)

介護福祉士実務者研修 <通信課程>

★4月から翌年3月まで毎月受付
「年12コース」各コース定員24名
★全国どこからでも応募できます
★スクリーニング(通学)は
「医療的ケア演習」を含み6.5日間

【照会先】 ラポールカレッジ 研修所 / 事務局
TEL 087-815-0760

〒761-8052 高松市松並町 802番地 1 / 日本ケアシステム協会内
駐車場有り(無料) / 宿泊 1,000円~

はじめまして
まいとうんメール便
です
高松メールセンターからのご案内

メール便… ハガキ 封書 カタログ など
**激安価格で
配達します**

お問い合わせ
ご連絡から
四国メールネットワーク協同組合
(有)タウンネット 高松メールセンター
高松市朝日町4丁目10番60号
TEL.087-813-0426 FAX.087-813-0436
E-mail takamatsu@carol.ocn.ne.jp
<http://www.shikoku-mp.com/>

ハイエース・シエンタ・エスクァイアなど
福祉車両のことなら
香川トヨペットにお任せください！



香川トヨペット
定休日 月曜日 本社／高松市香西南町577-2
<https://www.kagawa-toyopet.com/>

詳しくは香川トヨペットまでご連絡ください。
087-882-5561

地域とともにこれからも。



香川銀行

トモニホールディングス



www.sanuki-taberu.net

株式会社 ウエイ企画 〒760-0062 香川県高松市塩上町2-2
TEL:087-837-1159 | FAX:087-897-3007
コーポレートサイト <http://www.network-way.com>

総合印刷・イベント事業・マニュアル制作
デジタルコンテンツ企画制作



株式会社 高松 東京

成光社

〒760-0065 高松市朝日町5-14-2
TEL:087-823-0222 FAX:087-823-0211
www.seiko-sha.co.jp

消防設備土の店

**四国防災設備
有限会社**

消防設備保守点検

〒761-0612 香川県木田郡三木町氷上1833-6番地
TEL(087)898-3913
FAX(087)898-8801

ご利用ください。

● E-mail (電子メール) ●



magokoro@hyper.ocn.ne.jp

● URL (ホームページ) ●



<http://www.jp-care.gr.jp>

編集後記

時間の流れが早く、気が付けばお正月がやってきました。最近まで暑い暑いと言っていた気がしますが、今ではこたつに包まっています。

さて、2020年といえばオリンピックが日本で開催されますね。2019年も色々なことがありましたが、2020年はどんな1年になるのか楽しみです。皆様にとって素敵な1年になりますよう願っております。

全国まごころケアネット
特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会
まごころケアサービスセンター

センターの名称	住 所	Eメール	TEL	FAX
本 部	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-815-0771	087-815-0773
まごころケア旭川	〒070-0037 北海道旭川市7条通8丁目セントラル7条ビル202号室	magokolo@tmt.ne.jp	0166-26-8639	0166-74-3172
まごころケア塩釜	〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町39-2	jmss@cocoa.ocn.ne.jp	022-362-2030	022-362-3303
まごころケアサービス 福島センター	〒960-2262 福島県福島市在庭坂宇南林60-2	magokoro@safins.ne.jp	024-573-7539	024-591-5441
まごころケアサービス 二本松センター	〒964-0903 福島県二本松市根崎1-9	kuwabara.masaaki@ivory.plala.or.jp	0243-22-0112	0243-22-0112
まごころケア国見	〒969-1761 福島県伊達郡国見町大字藤田字南54-2	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
まごころケア千葉	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1-23-15 グランドウール第2 107号	magokoro12315@nifty.com	043-274-9711	043-274-9718
まごころケア横芝	〒289-1738 千葉県山武郡横芝光町鳥喰上2283		0479-82-1762	0479-82-1835
まごころケア京田辺	〒610-0331 京都府京田辺市田辺北川44番地	sqkg13630@leto.eonet.ne.jp	0774-64-3722	0774-64-3722
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市中区関19番地1	magokoronowa@mx4.et.tiki.ne.jp	086-278-2926	086-278-2966
まごころサービス 倉敷センター	〒706-0001 岡山県玉野市田井3-12-18	rappyon@lime.ocn.ne.jp	0863-31-6640	0863-31-5110
まごころケア高松	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-865-8001	087-865-8039
まごころケア国分寺	〒769-0102 香川県高松市国分寺町国分1284-1	ajisai@eagle.ocn.ne.jp	087-874-6625	087-874-6685
まごころケアにこにこ三豊	〒767-0001 香川県三豊市高瀬町上高瀬1883-1	nikoniko-mitoyo@shirt.ocn.ne.jp	0875-73-6750	0875-73-6751
まごころケア丸亀	〒765-0032 香川県善通寺市原田町1317-7	tyusan.n-377-p4376-o@wing.ocn.ne.jp	0877-64-0278	0877-64-0279
まごころケア屋島やすらぎ	〒761-0111 香川県高松市屋島東町1414	mallkal584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
まごころケアサービス 大川センター	〒761-0904 香川県さぬき市大川町田面1198	okawa@samariya.or.jp	0879-43-3191	0879-23-2712
まごころケア西春日	〒761-8051 香川県高松市西春日町1510番地1	keisuke64kasai@gmail.com	087-869-1165	087-869-1195
まごころサービス 徳島センター	〒770-0923 徳島県徳島市大道3丁目22-1	magokoro@coral.plala.or.jp	088-624-6578	088-624-6585
まごころケア ぽつかぽか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	tani280610@yahoo.co.jp	0896-59-1150	0896-59-1150

「日本ケアシステム協会」会報
 令和2年1月1日 発行No.150

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1
 TEL087-815-0771 FAX087-815-0773
 編集発行人 兼間 道子
 郵 便 振 替 口座番号 01610-0-92689
 印 刷 所 (株)成光社

まごころケア高松
 NPO法人 長寿社会支援協会

〒761-8052 高松市松並町802番地1
 TEL087-865-8001 FAX087-865-8039
 E-mail magokoro@hyper.ocn.ne.jp
 URL http://cho-jyu.info/