

173号
Autumn
2025

ま
孫



全国まごころケアネット



柿

CONTENTS

事務局通信	16
まごころ健康ライフ「ひそかに進行する動脈硬化」	14 ～ 15
地方自治体による介護支援	12 ～ 13
介護福祉士試験のパート合格制度	10 ～ 11
まごころケア西春日	「二冊の本から」
まごころケアにこにこ三豊	「赤ちゃんが生まれました」
まごころケア屋島やすらぎ	「笑顔・安心・信頼を胸に抱きながら」
まごころケアぼつかほか川之江	「まごころはうすかまやん 開所13周年記念祭、地域との繋がり」
まごころケアサービス国見センター	「猛暑の福島」
まごころケアサービス福島センター	「二十五年間の介護保険事業休止に思う」
まごころケア旭川	「私のストレス解消法」
まごころケア塩釜	「私の住む町」七ヶ浜町」
センターだより	5 ～ 9
孫子老だより	2 ～ 4
巻頭言 身元引き受け支援	1

身元引き受け支援



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

近年、身の回りの事ができにくくなる、頼れる人がいない、特に入院や施設入居で身元保証を求められても頼める人がいない、さらには死後の処理や納骨など、混沌としておられる高齢者からの相談が増していることを実感している。

全国のまごころケアサービスの拠点には、これまでも身元保証を依頼された事例がしばしば散見されたが、人の一生を引き受け、任される重圧に圧倒され、おののき引き受けるに至ってなかった。

だが、身につまされる相談が寄せられる度に、組織整備の必要不可欠を迫られつつ模索、悩みは続いていた。この課題をこれ以上先延ばしにはできない事案が目の前に差し出され、押し返すにはあまりに酷で薄情に思われた。

この度、日本ケアシステム協会総会で「身元保証サービス」を、各センターの器量と責任の元で開始することが承認された。各々メニューについて、利用者のニーズに軽々応じられる事業内容ではない由、緊張して真摯に向き合う予定だ。大小さまざま、いくつもの課題が想定され、多くが手探りで、想定される案件そのものさえも個々に異なり定かではない。頼りにされる組織構築へ仕上げるまでには時間を要するだろう。あらゆるニーズに応じるには、さまざまな専門資源が不可欠であり、多くの協力者の参画がなくては成就できない。

利用者の切実な思いや願いに真摯に向き合い、可能な事案から責任を負える範疇で取り組むつもりだ。まごころケアサービス生活支援は、これまで先駆的に開始し、支援活動を担って既に43年の歳月を培ってきた。本サービスはそのまま継承する。

加えて

- ・身元保証＝老人ホームへの入所や病院への入院時の保証人
- ・死後事務委任＝ご逝去後の葬儀、納骨そして手続き代行など

これらは政府が大急ぎで整備を進めているところでガイドラインを策定したばかりだ。可能な拠点からサービスを開始予定、ご期待ください。

まごころ 孫子老だより

健康管理はユーモアと笑いで

みなさまお元気でしょうか。朝夕

は、若干の涼しさも感じますが、日中はまだまだ暑さがつづきますね、無理をなさらずにご自愛ください。

秋になり週末の新聞の折り込みに旅行のチラシが各社から入っています。捨てずに取っておいて、機会があれば行きたいし、個人旅行の参考に使っています。あるチラシで目にとまったのが日帰り12,000円海鮮浜焼きとスイカ食べ放題というプランです。お昼前に産地直売所でスイカ食べ放題(30分)のあと移動して海辺のレストランで海鮮浜焼きのお食事という内容です。どう考えてもスイカで客のお腹をパンパンにさせて海鮮の量をケチる魂胆が見え見えで元を取るのには難しいと思います。が、ネットで検索すると大人気ツアーのようです。スイカと海鮮は別腹らしく中高年の胃袋は無限の柔軟性があるようです。

還暦のお祝いで愚息たちから思いがけず旅行宿泊券を頂いたのでカミさんと二泊三日でドライブ旅行に行ってきました。行き当たりばったりの旅行ですが宿泊だけは予約を入

れて行きました。

初日は、岡山県の西の方にある井

原市の田中美術館(でんちゅうびじゅつかん)に寄りました、この美術館は日本を代表する彫刻家であり書家でもある平櫛田中(ひらくしでんちゅう)の数多くの作品を展示しています。十数年前に一度来ましたが、大変気に入って二度目の訪問になりました。

私がおすすめる作品は六代目尾上菊五郎をモデルにした鏡獅子像と試作像です。作品の美しさ、迫力、大きさ、繊細なカラーいずれも圧巻です。他に私が特に気に入っているのは「気楽坊」という作品で、後水尾天皇が常にそばにおいて愛玩されたと伝えられる指人形をモデルにした、なんとも微笑ましい小太りのハゲたおじさんの人形です。美術館は静かな田舎町にあり、どの作品も見ごたえがあります、ぜひおすすめます。

田中の作品は岡山県以外にも東京小平市平櫛田中彫刻美術館でも鑑賞できます。また国立劇場(半蔵門)のロビーには高さ2mを超える鏡獅

子像が展示されています(国立劇場の鏡獅子像は現在、劇場の改装工事で岡山の田中美術館に里帰り特別展示中です)美術館の後は西方角の広島方面に移動しました。

広島県の東の福山市の有名な港町

「鞆の浦(ともうら)」という地区に行きました。旅行ガイドブックではよく見る場所ですが、一度行きたいと思っておりました。港町の特にここが有名という所は無いように思いました。高台から漁港と古い街並みを見下ろすことができ、所々におみやげ屋や飲食店が数件ある程度です。江戸時代の常夜灯(現代の灯台)をシンボルにガイドブックの光景を確認することができました、なんとなくミニ尾道のような海と山が隣接した感じ。ちよつと地味な観光地でした。



展望台のトイレで用を足していたら、小便器の前に面白い標語を張っていたので紹介します。私の前の標語「一歩前に、こぼしたら 切腹坂本龍馬」右隣の便器には、「一歩

前に 的を絞って 失敗したら躑躅島へ遠島 足利義昭」左隣は、「一歩前に 出し終わるまで よそ見をしたら 百叩き 福島正則」、本日は広島市内で泊まるので、更に西に移動します。

途中の尾道市にあるSNSで有名な「玉にお願い事をする」という鳥須井八幡神社（うすいはちまん）に行きました。境内は小さく社務所で巫女さんが一人お守りを売っていたので立ち寄りしました。携帯ストラップにいくつものビーズと大きめの玉が付いている大人気の「願い玉」というものが売り切れに近い状態でありました、爆売れしているそうです。「願い玉」は分けて販売されており、まったく同じに見えるのに値段が違います。なぜ金額が違っているのか尋ねると右側は新品の願い玉で、少し安い左側は願い事が叶ってお礼納めに来た方の願い玉をリサイクルしている物ということでした。願い事が叶った願い玉なので一層確実にご利益があるかもしれないとすすめられたので、リサイクルの方を購入しました。何事

も商売です、感心しました。

昼になりましたので「萬來軒」で尾道ラーメンを食べることにしました。何十年前前に食べてから広島方面に行く時はよく行く、推しの老舗中華食堂です。お決まりはラーメンとチャーハンです、どこが美味しいか何度通っても説明するのが難しいのですが、ここを紹介した知人はいずれも美味かったという感想しか聞きません。

さて今日の宿であるグランドプリンスホテル広島に向かいます。尾道市から宿までは高速道路で1時間30分ほどかかりました。グランドプリンスホテル広島は西武グループ系列のホテルで瀬戸内海の広島湾に面して建っており、最近では岸田前首相の時に開催した2023年のG7サミットの会場になったことで有名です。ちよつと贅沢なホテルに泊まらせていただく機会を頂いた息子たちに感謝です。部屋からはパントリー通リ瀬戸内海の多島美を一望でき美しいです、1階ロビー奥にはサミットの会議をした当時のテーブルと椅子が再現されているコーナーがあり、ここで世界の首脳が集まって

会議をしたと思うと感動しました。

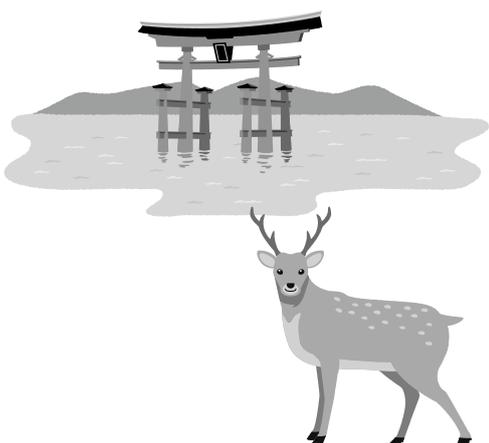
夕食は事前にホテルのディナー

ブッフェを予約していました。ブッフェテーマは『牡蠣と蟹の食べ放題』です、大変期待して会場に向かいました。レストランは最上階に近く景色は良いです、外国人客も多いです。

目当てのカニのコーナーに行き紅ズワイガニの冷製脚とカキのコーナーで広島県産殻付き蒸しカキを田舎者まる出しで皿に盛り食べました。感想は「うーん？」です。カニの足は痩せて細く身はほとんどなく、脚をむくのが面倒くさくなり半分以上残してしまいました。カキも蒸し焼きにしているので、地元でよく食べる焼き牡蠣とはまるで天と地で半分は妻へあげました。結局、期待していた味ではありませんでした。北海道に旅行に行ったときも同様ですが、有名リゾートホテルなので料理も期待していたらがっかりだったことを思い出しました。夕飯は街に出て地元の居酒屋で食べるのが一番です。

しまなみ海道を渡り愛媛県の南の方

にある大洲市で泊まります。知人から宮島は外国人旅行者が多く、いつも混んでいるから朝の早めに行った方がよいとアドバイスをもらって、早急フェリー乗り場に行きました。やはり観光客は多いです、ただフェリー会社が2つあって時間をずらして運航しており、便数も多く、ひっきりなしにやってくるので待ち時間は、ほぼありません。10分ほどで宮島棧橋に到着です、テレビや雑誌で見た光景が広がっています。奈良公園の数に比べたら少ないですが鹿もいます。宮島の島全体が神域です、パワースポット言われているのが厳島神社と大聖院です。



二日目は午前中は宮島、午後は、

巖島神社は、宇治の平等院鳳凰堂のように左右均等の神殿造りの社殿の中心の先の海上に大鳥居があり朱色の建物と海のコントラストが美しくそこら中で写真を撮っています。

宮島の山手の方に大聖院という別院があり、開運マニアの我々夫婦はそこにある一願大師さんというお堂に向かいました。絵馬に一つだけ願い事をすると言われ、そろって祈願しました。

帰路は土産物が建ち並ぶ参道商店街で食べ歩きに興じました。SNSで調べた「揚げ紅葉饅頭」「カキバー」で焼き牡蠣を食べました、たいへん美味しかったです。昼前になっていたので宮島に来たら絶対「あなごめし」を食べようと有名店に行きました。どの店も1時間待ちの大行列、あきらめてその店の持ち帰り弁当を買って車で食べました。これも美味しかったです。穴子めしを提供する店は多くありますが、有名店とそうでない店の客の入りは極端で、味も違うのかなと思います。



午後から、しまなみ海道で瀬戸内海を渡り四国に向いました途中、生

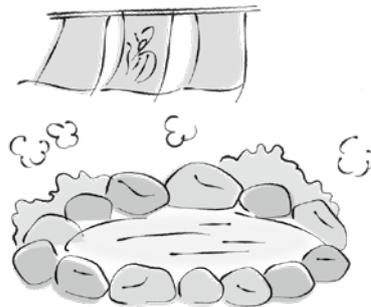
口島では耕三寺という隠れスポットの神社があるとのことなので立ち寄ることにしました。お寺は入場料が必要で駐車場も有料でした。ちよつと「うーん？」と思いつながら門をくぐりました。日光東照宮の陽明門に似た建物、宇治の平等院に似た建物、五重塔ほかド派手な建物が数多くあり、洞口になったお堂や、丘の上には一帯が純白の大理石で作られたモニュメント広場などがあり、一つ一つはなるほどと思えるのですが、全体として何を表現したいのの理解に悩む不思議な建物のお寺でした。

奇抜な寺をあとにして、二日目の

宿泊場所に無事到着しました。愛媛

県松山市から南の方の大洲市にある「小藪温泉」で一泊です。大洲は伊予の小京都と言われ大洲城、城下街などが江戸から明治の雰囲気を残しています。地味ですが隠れスポットが多いところです。数十年前に松山の道後温泉など温泉巡りをしていた時に出逢いました。山里にポツンと一軒家で建っており、ひなびたた

ずまいは明治9年創業 本館は大正時代の建物、部屋の内装も純和風、畳にこたつ、寝具は和布団です。温泉はかけ流しでトロリとしており美肌効果絶大です、保温効果もありポカポカが続きます。浴室も客室も横に川が静かに流れ、水音が気持ちよく穏やかにしてくれます。入浴客、宿泊客とも、まばらで混んでなく中高年には最高の温泉です。



夕食は和風の広間でテーブル席です。鶏鍋 肱川のアマゴの塩焼き、刺身こんにゃく、アマゴのあめだし、丸寿司（大洲名物）タコの酢の物、ごま豆腐、柚子を炊いたゆねり、大根皮のきんぴら、柚子大根、蕪の葉の漬物、目の前で炭火で炙られた、獲れたてのアマゴは表面パリパリ、身は柔らかくて美味しかったです。いずれも田舎料理、中高年の胃袋に

染みまず、気持ちよく一夜を過ごし朝食も和食一択、大変満足できました。

三日目の帰路は、道の駅を数件寄

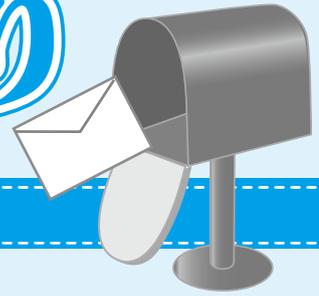
り道して、二人で「どれもこれも高いねえ」と見るだけ客になり、お気に入りのJAの産直市で惣菜や野菜果物を購入し、愛媛県西条市で見つけた「舞寿し」というすし屋でランチを食べ、このボリュームでこの値段というのに感動し、しかも美味しい、また来たいと思いました。

その後、愛媛県新居浜市にある「けやき屋」の「ヒット焼き」というちよつと変わった大判焼き風の絶品のおやつを食べました、大いに満足の祝還暦旅行でした。みなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

孫子老太郎



センターだより



まごころケア旭川

私のストレス解消法

梶沼 恭子

皆様、例年のない猛暑の中、毎日のケアご苦労様です。

私達は日々利用者様のサポートに携わる中でやりがいを感じる一方、心身の負担も少なくありません。特に今年は外気温が三十度を超える日が続いており、そのような厳しい環境の中での入浴介助は、想像以上に体力を消耗します。マスクをつけた状態での作業はまるでサウナのように、一日に何度も着替えが必要になるほどです。そのような過酷な日々だからこそ、私にとってのストレス解消の時間は非常に大切です。

普段はお茶とお花の稽古に通い、静かな空間で自分と向き合う事で心を整えてきました。季節の移ろいを感じながら花を生け、湯を沸かして一服のお茶をたてる時間は、介護の現場とは全く異なる空気に満ちて、まさに私にとつての「癒し」となっています。しかし最近業務が立て込み休日もボランティア等重なるってしまい、お稽古に通うことが難しくなってきました。その影響で、気持

ちの切り替えがうまくできず、疲れが心にも残るようになってきているのを感じています。お茶やお花の時間が取れないことで自分らしさを保つのが難しくなっているのかもしれない。

皆さん、もちろん、介護の現場は一人一人が支えあって成り立っていることはわかっています。ただ、働き続けるためには、長く元気であるための「余白」も必要です。どうか管理者の方々、ほんの少しだけ私の仕事を減らしてください・・・と、半分冗談、半分本気でお願ひしたくなります。(笑)

これからも笑顔で利用者様と向き合うために、私自身が心と体のバランスを大切にしていきたいと思っています。

センター長 武田 明子

梶沼さんは旭川センター一の元氣ヘルパーで、細身長身の体をいつ休めているのだろうと感心させられています。時には事務所に素敵なお茶の道具一式を持参してふるまってくれます。これからも心を整えながら健やかにみんなを引っ張っていかって下さいね。

まごころケア塩釜

私の住む町「七ヶ浜町」

松葉 恵美子

今年の夏も全国的に「猛暑」となり、記録的な暑い日が続いています。私の住む町、宮城県「七ヶ浜町」を紹介します。

松島湾の南部に位置し、太平洋に対して突き出た半島部に所在する、東北地方で最も面積の小さい町です。

仙台市街から車で三〇分のところに位置し風光明媚な町です。

町の由来は明治時代に湊浜、松ヶ浜、菖蒲田浜、花渕浜、吉田浜、代ヶ崎浜、東宮浜の七つの集落をまとめ、役場の名称とした事が始まりとの事です。又、菖蒲田浜は一八八八年(明治二十一年)に東北で初めて、日本で三番目に開設された、歴史ある海水浴場で、夏には多くの人で賑わいます。

二〇一一年三月十一日には、東日本大震災があり、甚大な被害を受けました。今は復興も進み、日常生活を取り戻しています。しかし、町の人口は、震災前一万九千人が、現在は、一万七千人余りになりました。

自然減と少子化、又、震災による人口流出があげられます。

小さな街ですが海に囲まれた四季を充分に感じられる、とても大好きな街です。

まごころケア福島

「二十五年間の介護保険事業休止に思う」

理事長 須田 弘子

年々暑さは増すばかりです。今年も全国何処も猛暑続きでした。

当法人も準備発足から数え三十五年目に入りました。ひとえに本部始め各センターの皆様、大変お世話様になって参りました。

標題の通り、当センターは令和7年9月1日付をもって介護保険事業（居宅、通所、訪問）を休業致すことになりました。ご承知の通り、介護保険事業も国の科学的介護情報システム稼働開始や、介護人材、利用者減、諸物価の高騰、人件費増等により、危機感は否めず、残念ながら休業に到りました。

国の介護保険創設時に基盤整備参



ご苦労さん会に集うスタッフのみなさん

入し、早や二十五年経過、精一杯仲間の方々と励んで参りました。学んだ事のすべては「まごころサービス」基本中の基本になり、制度による制約と、在宅を目指すも方向性の優位があったり、市場原理に巻き込まれたり、いつしか人間を見る眼差しが消え失せ翻弄に駆られる思いもありました。

この度まごころサービス福島センターは、法人として介護保険事業に一定の役割を終えた事の選択と決断を致した次第です。

しかし、まごころサービス福島センター創設来の理念、モットーは兼間会長の言われる通り、普遍的であります。すべての人が安心して暮らせる地域共生社会づくりは当初から

の目標であり、支え合い活動は不可欠であります。これ迄通りの活動に精進して参りたいと新たな夢も生まれております。

本部始め、各センター様には、引き続き、ご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。加えてご活躍の程をご祈念申し上げます。

まごころサービス 国見センター

猛暑の福島

2025年の夏も終わり、少しずつ秋の気配を感じる気候になって

きました。皆様の所では、今年の夏はどうでしたか？東北地方も連日の猛暑が続く、雨が殆ど降らない日が続いていました。この時期は、知人に会うとまず一言目に『今日も暑いですね。』と言うのが口癖になっています。

今までは、冬場に体調を崩す利用者さんが多かったのですが、最近では夏場に体調を崩す方も多いようになっています。東北地方がここまですくなつたのは、ここ最近ですし、自

宅にクーラーが無かったり、暑さ自体に慣れていない方も多いようにも思えます。私自身も10年ほど前に熱中症になったことがあります。医師からは『暑い時期はクーラーを止めない方が良いでしょう。身体が冷えたとしても風邪は治りませんが、熱中症は簡単に治りませんから。』と言われ、それ以降はクーラーを頻繁に使うようになりました。

先日、国見町の広報の取材を受ける機会がありました。私自身、取材を受けること自体が初めてだったので緊張しましたが、取材を受けるにあたり、自分の経歴なども思い返すことにもなりました。

ケアマネジャーとして仕事をする、自分の経験も必要ですが、周囲に顔が知られることや地域に根差すこともさらに重要になってきます。当然一人では何もできないので、協



力していただける方々が必要になります。

今回の取材を通して、『こんなケアマネジャーが国見にいるんだ』と地域の方知っていただき、多くの方々と力を出し合いながら支援ができればと思っています。

まぶこころケア 三豊

にここ三豊で看護師として働いている職員に赤ちゃんが生まれまして、お話を聞いてみました。

看護師 石川 愛

私は現在、育児休暇中です。

令和2年9月に介護職員初任者研修を受講し、介護職として転職するつもりでいましたが、医師や看護師の講義を受けるうちに「医療現場への憧れ」「人の役に立ちたい」「手に職をつけ自立したい」と思うようになりました。

介護研修中に先生に相談したところ、「意欲があり意志が固い今がチャンス」と後押ししてもらい、気持ち

が固まり、働きながら学べる三豊准看護師学校を受験して入学しました。

准看護師学校で学んだ2年間は、育児・就業との両立は想像以上に困難でした。何度も挫折してしまいそうになりましたが、先生の指導や職場の支えにより頑張れることができ、准看護師の資格を取得し現在に至っています。

7年ぶりの育児は、体力的・精神的にも大変で、早く仕事に復帰したいと思う反面、息子の時は仕事復帰が早かったため、今は上の子の育児を思い出しながら、日々、娘との時間を過ごしています。

時々、職場にお邪魔した時、利用者様や職員の方々と話をする楽し、また元気をもらっています。職



場復帰を楽しみにしています。

まぶこころケア 屋島やすらぎ

笑顔・安心・信頼を胸に抱きながら

生田 渉

例年であれば、爽秋の候と言いたるところではございますが、今年は暑さと戦う毎日となり、爽やかな秋はどこへ行つたのでしょうか。そんな中、皆様は体調を崩さずにお過ごしでしょうか。

私は6月から屋島やすらぎの代表に就任しました『生田 渉』と申します。代表に就任し、やすらぎの皆様と共に新たなスタートを切る事ができたことを嬉しく思います。

前代表の猪塚さんよりお話を頂いた際、すごく悩みましたが、温かく迎え入れてくれたやすらぎメンバーにはとても感謝しております。

これもひとえにこの環境を作り上げた猪塚さんの人柄につきると思います。

さて、私の自己紹介ですが屋島やすらぎのある隣の牟礼町出身で

す。若かりし頃は夢追い人であり、吉本興業で漫才師として芸人を10年間しております。(芸人の話については長くなりますので割愛させていただきます(笑))

30歳を機に違う世界が見たいと思い一念発起し介護業界へ入りました。グループホームや養護老人ホームで介護職員として働きながら資格にもチャレンジしました。

その頃感じたことは利用者様は自分から率先して介護施設には入居していないということでした。皆さんそれぞれ何かしらの理由があります。

私が働いている施設に入居された利用者様にはご縁があつて私と出会えたのであれば、余生を楽しんでもらいたい、たくさん笑ってもらいたいというサービス精神で毎日奮闘していました。

社会資源とは自分自身もなれること、無意識を捨て、常に意識をもって行動していくことが大切だと利用者様から学べたと思います。

これからは屋島やすらぎのために私自身が行うことは、組織が持つ可能性を最大限に引き出し、全員が活躍できる環境を整えていくことです。

笑顔、安心、信頼は屋島やすらぎの理念です。

これを常に意識しながら代表としての職を全うする所存です。どうか皆様、これから温かい目で見て頂けると幸いです。

それでは屋島やすらぎをどうぞ引き続きよろしくお願い申し上げます。

まごころケア ぽっかぽか川之江

『まごころはうすかまやん』

開所13周年記念祭、地域との繋がり』

西岡 康子

デイサービスまごころはうすかまやんは4月に13周年を迎えることが出来ました。

「かまやん祭り」と題し、日頃の感謝の気持ちを込め、栄町商店街はもちろんのこと、地域の皆さんに集っていただけるような何かをやってみよう！と5月に利用者さん・ボランティアの皆さん・スタッフ一同で手作りのお祭りを行いました。

お祭りの内容はデイサービスの敷

地内に各コーナーを設け、誰もが参加できるよう工夫しました。

《ショップコーナー》

事前に日用品や掘り出し物を集めての販売です。子供さんが喜びそうな物もあれば、年配の方が着れそうなワンピース、置物など。当日の利用者さんもお買い物されたりと盛況でした。



《軽食コーナー自然派カレーライス》

こちらは、日々食事へのこだわりを大切にされている、かまやん台所担当のスタッフさんの手作りです。前日からお年寄り野菜をカットしたり、当日はボランティアさん達のご協力もあり「美味しいよ😊」の声で溢れていました。

Mさんの作る食事に



は色んな想いがこもっていて、いただくとすぐにわかります。美味しい食事を本当にいつもありがとうございます。

《アロマワークショップ》

スタッフさんご家族さんが沢山の癒しを届けにやってきてくれました。その場で自分の好みの香りを選び、リップクリーム・ハンドクリーム作りが体験出来るという素敵な企画です。親子で手作りされている方も沢山いらっしゃいました。

私は「私が好みそうな香りで作って欲しい」とお任せしたのですが、凄いい！ピッタリの香りに包まれました。流石ですね。

《ステージコンサート》

有志で結成され、いつも笑い＆癒しを届けて下さる皆さんの演奏に我らがかまやんの鎌倉さんとスタッフさんのギターは最高でした！きっと、お空から聴いているお年寄りも一緒に歌い楽しまれていたことでしょう♪

《ワークショップコーナー》

川之江栄町商店街に彩を添えている、くす玉作り！



かまやんをご利用いただいている目の見えないお年寄りが毎日折り続けてくれた折り紙のパーツ。色んな歴史と想いが詰まっています。その一つひとつを組み合わせ「くす玉の会」で作製し皆さんの手仕事で仕上がったくす玉は本当に細かい作業です。このパーツの折り方を一から順に分かり易く説明文と実際に折った物を貼り合わせ、誰が見ても折れるように丁寧に準備されていました。この準備に感謝です。

そして此処に小学生の女の子がお母さんと一緒に「商店街のくす玉ど

うやあって作ってるのかな？作ってみたいな。」と来られていました。以前から興味・関心をもっていてくれたのですね。丁寧に準備された作り方に沿って、器用なスタッフさんと挑戦しています。

Aさんのくす玉、子供さんへも繋がっていきますね！やったー！感動の瞬間です。

《手作り品コーナー》

こちらは何か月も前から、お年寄りと何作ろうかな？何が出来るかな？どんなものを作りたいかな？と思考を凝らし、デイサービスご利用時にコツコツと作った作品が盛りだくさんです。コサージュや針山、ティッシュケース等、手芸は手先が痛かったり、見えにくかったりと不便なこともありますが…皆さんの集中力や器用さ丁寧さは格別です。洋裁や和裁など、生活の中に手作りそのものがある時代を生き抜いてこられているので、教わることだらけでした。

「きりのいいところまでで、肩も凝るし今日はこの辺にしますか？」と言っても、やり始めたことを途中で、つてのはスッキリしませんよね。材料を持ち帰りお家でコツコツ作ってきて下さる場面もありました。コ

ツコツと器用に針を持つSさんの姿、真剣なまなざしは今も鮮明に覚えています。このコーナーにはボランティアで参加された友人も沢山の手作り作品を持参してくれました。本当に感謝です。

お祭りは数時間でしたがお天気にも恵まれ、老若男女本当に多くの方々がかまやんを訪れて下さいました。ボランティアさんのお力添えもあり、地域の皆さんと触れ合える機会をいただけたことに感謝しています。ありがとうございます。

かまやんには毎年市内の中学生が職場体験に来てくれるのですが、今年も小学生もお年寄りと一緒に機会を作ってくれました。コツコツと福祉の種まきをされてきた賜物だと思います。ご近所には赤ちゃんが集う場も開設され、赤ちゃんも遊びに来てくれました。このように地域の方々と世代交流することは、とても大切で、本来ごく自然な風景だと思います。

「どんな時も笑顔で」「思いやりと感謝で」「孫子老あふれる居場所作り」地域との繋がりに感謝し、まごころはうすかまやんをこれからも大切にしていきたいと思えます。

まごころケア西春日

一冊の本から

笠井 圭介

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今回は私が読んで感動した本についてご紹介したいと思います。この本のタイトルは、「死の淵を見た男 吉田昌郎と福島第一原発」(門田隆将 著)です。

二〇一一年(平成二三年)三月十一日の東日本大震災における福島第一原子力発電所の事故の様子を、当時の吉田所長や関係者約九〇名に聞き取りを行ったものです。地震による一〇メートルもの津波により、原子力発電所が爆発、多くの死傷者を出した事故を関係者の証言を集めて記載されています。

中身を少しだけ解説すると、緊急事態についてのマニュアルはあったものの、一〇メートルという想定外の津波が原因で原子力の制御機能が停止、その後爆発というなかで、生死をかけて戦った様子が、読者もその場にいたような錯覚に陥ります。また事故の翌日に、当時の菅首相が視察に訪れるといった場面もあり、危機に際した時にその人の人間性が

分かるという場面もありました。私がこの本を読んでみようと思ったきっかけは、五月十七日～十九日の日ケアの全国大会に参加した日の帰り、福島駅で新幹線を待っている間、駅の書店(岩瀬書店)にあった郷土に関するコーナーでこの本を見つけました。

私は十一年前の二〇一四年に福島第一原子力発電所の三〇キロ圏内(双葉郡広野町)の特別養護老人ホームに応援職員として派遣された経験があり、そこで出会った利用者や職員等から震災の話を聞いていましたので、その時のことを思い出し、この本を購入しようと決めました。

最近では自然災害のマニュアル(BCP事業継続計画)を事業所でも作成することが義務付けされています。南海トラフ地震が起こることも予想されています。そうした時、この著書が何かの参考になればと思います。紹介させていただきましました。よろしく願います。



介護福祉士試験の パート合格制度

厚生労働省の福祉基盤課、福祉人材確保対策室は「介護福祉士国家試験パート合格の導入に関する検討会」の検討結果について概要を発表するとともに令和7年度からの試験方法について公表しました。

1 パート合格導入の検討・ 考え方

・国の介護保険事業計画では、令和22年度末までに新たに約57万人の介護人材が必要とされ、なお複雑化・多様化する介護ニーズが予想されるためより高い専門性を有する介護人材が必要とされている。

・このため介護福祉士国家試験の重要性がこれまで以上に増しているところだが受験者は平成30年度以降減少傾向にある。

・国家試験は実務経験が3年以上に加え、所定の研修を受講する実務経験ルートでの受験者が8割以上を占めているが、これらの受験者は介護現場で働きながら資格取得を目指す状況であり就労と学習との両立が課

題との声がある。

・また平成29年より外国人介護人材の受入れを段階的に充実してきたところだが「技能実習」や「特定技能」で入国した人の中には、在留期間が制限されることなく就労できることや家族の帯同が認められるための条件とされている「介護福祉士資格取得」に向け国家試験を受験する者も多くなっている。

・これらの人は専門的な学習に加え日本語学習の必要があり、合格率は日本人を含めた全体の合格率よりも低い傾向にあり、外国人介護人材にとっても限られた受験機会の中で就労と国家試験受験に向けた学習の両立は課題であると考える。

・そのため受験のための学習への取り組み易さの導入を検討し、試験をいくつかのパートに分け一定の合格水準に達したパートについて翌年度の試験においてそのパートの受験を免除する「パート合格（合格パートの受験免除）」を導入した。

・この制度の導入により例えば初年度に不合格パートがあった人について、次年度は不合格パートの学習に注力できるなど、それぞれの状況に応じた学習の選択肢が拡大され、受験しやすい仕組みとなるとしている。

・国家試験は介護福祉士としての知識及び技能を担保するものであるため、パート合格の導入によって、介護福祉士の知識及び技能の水準が維持できず、介護サービスの質が低下するものであってはならない。

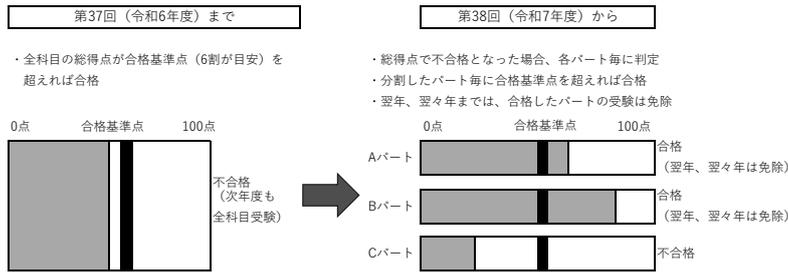
2 受験方法と導入のイメージ

・1日で全パートの試験を実施し、初回受験時は全員が全パートを受験。



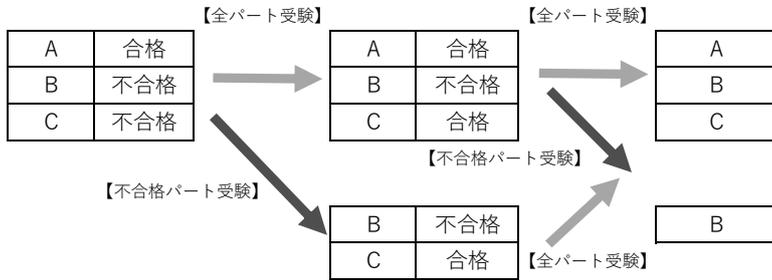
介護福祉士パート合格資料

(図-1) 見直しのイメージ



(図-2) 受験方法について

- ・初回受験時は、全パートを受験。
- ・次回以降の受験時には、すでに合格済みのパートを含めた全パート受験か、不合格パートのみ受験するかを、受験者が選択。



(表-1)

現行			3分割		
	領域	試験科目	試験科目	領域	出題数
午 前 の 試 験	人間と社会	人間の尊厳と自立	人間の尊厳と自立	人	2
		人間関係とコミュニケーション	介護の基本	介	10
	ここ ろ と か ら だ の し く み	社会の理解	社会の理解	人	12
		発達と老化の理解	人間関係とコミュニケーション	人	4
		認知症の理解	コミュニケーション技術	介	6
		障害の理解	生活支援技術	介	6
		医療的ケア	生活支援技術	介	26
午 後 の 試 験	介護	介護の基本	介護の基本	介	10
		コミュニケーション技術	コミュニケーション技術	介	6
		生活支援技術	生活支援技術	介	26
		介護過程	介護過程	介	8
	総合問題	総合問題	医	5	
		小計	小計		60
		ここ ろ と か ら だ の し く み	ここ ろ と か ら だ の し く み	こ	12
		発達と老化の理解	発達と老化の理解	こ	8
		認知症の理解	認知症の理解	こ	10
		障害の理解	障害の理解	こ	10
		医療的ケア	医療的ケア	医	5
		小計	小計		45
		介護過程	介護過程	介	8
		総合問題	総合問題		12
		小計	小計		20
		合計	合計		125

(参考：11科目群)

- [1] 人間の尊厳と自立、介護の基本 [2] 人間関係とコミュニケーション、コミュニケーション技術
 [3] 社会の理解 [4] 生活支援技術 [5] 介護過程 [6] こころとからだのしくみ
 [7] 発達と老化の理解 [8] 認知症の理解 [9] 障害の理解
 [10] 医療的ケア [11] 総合問題

※領域については下記のように記載している。
 人：人間と社会 　こ：こころとからだのしくみ
 介：介護 　　　　医：医療的ケア

(表-2) 有効期限について

パート別	区 分	n年目	n+1年	n+2年
Aパート	パート試験結果	合格	合格	—
	パート有効期限	n+2年目まで有効	有効 →	
Bパート	パート試験結果	不合格	合格	—
	パート有効期限	—	n+3年目まで有効	有効 →
Cパート	パート試験結果	不合格	不合格	合格
	パート有効期限	—	—	—
資格取得				資格取得

*Aパートのn+1年目の合格により、Aパートの有効期限はn+3年目となる

・不合格パートのあった人は、次回以降の受験時に、不合格パートの受験を必須とするが、すでに合格済みのパートを含めた全パート受験かを受験者が選択。

・令和7年度の第33回試験はパート合格導入後初めての試験であることから全受験者が全パートを受験。

◆見直しのイメージ(図-1)

◆受験方法について(図-2)

3 分割パターンの考え方

・パートの分割に当たっては、学習内容の重なりを考慮して、科目群を同一パートとしている。

・受験者の利便性・運営面での負担を考慮し、3分割が適当。

◆分割パターンの考え方(表-1)

4 有効期限について

・各パート毎にパート合格した最終年から翌年・翌々年(2年)まで有効とする。

◆有効期限について(表-2)

(参考：厚生労働省ホームページ)



地方自治体による介護支援

毎日新聞「くらしナビ」— 社会保障—で介護事業の支援を自治体が独自に行っている事例を紹介していました。

「今朝、訪問介護事務所から、担当ヘルパーがコロナにかかったためサービスマンに入れません。代わりのヘルパーも見つかりません」との連絡があり、お一人暮らしの方が困っている事例が紹介されていました。

訪問介護事業者の倒産は今年1月から6月の半年で全国45件。この時期としては、2年連続で過去最多を更新しています。

集計した東京商工リサーチは、物価高が続くのにコストの削減が難しいため、「自力での経営改善は限界」だとして、国や自治体による公的支援が必要と訴えています。

しかし、国の保険制度で運営する介護事業に対して、自治体が独自の支援事業を行うことは、自治体の裁量や財政力によって地域格差が生まれるので好ましくない、との意見もある。そんな中、独自の介護事業所支援に踏み込む自治体が出てきたとのこと。

◆東京都世田谷区は2024年、1事業所あたり88万円など、約1600の介護・障害事業所に緊急給付金を支給しました。きっかけは、同年6月に提出された市民団体からの区議会への陳情でした。

世田谷区で福祉・保険関連の陳情審査を行うのは、区議会の福祉保健常任委員会です。メンバーは委員長と9人の委員。「介護保険制度は国の事業なので地方議会で取り上げるものではない」と考える議員も多いため、委員の一人だった関口江利子さん（生活者ネットワーク・子育て中のヘルパー）はこう語りました。

「サービスマンを受けているのは世田谷区民で、介護事業所も世田谷区にあります。私には介護サービスマンができません。暮らしが崩壊する利用者や家族の顔が一人ひとり浮かびます。だから、いちばん近い区議会議員が、議会で訴える意義は大いにあります」と。



最初は会派間で意見が割れましたが、最終的に全会一致で採択され、本会議でも、全会一致で可決されたとのこと。当初は否定的な答弁もあった世田谷区も最終的には意見を受け入れ、総額8億7000万円の独自給付金を24年度補正予算で提案、10月の議会で可決されました。

陳情を受けて、たった2か月で予算案が上がってくるのは異例のスピードだとのことだが残念なのは、給付が1回で終わってしまったこと。世田谷区が代わりに体力をつけるためとして、25年度の事業者支援として立ち上げたのは「福祉人材の確保・育成・定着支援事業」（3億1000万円）と、コンサルタントによる「介護事業者経営改善支援事業」（3500万円）でした。事業者側からは「今の窮状をしのぐための現金支給がほしい」という悲痛な声が届いている。

◆東京都品川区は25年6月、区内の訪問介護事業所に対する緊急支援として、総額39330万円の独自給付を行うと発表しました。

ここでも定例議会で共産党、自民党などの複数の議員が訪問介護事業所の窮状について発言や質問をし、区長に支援策を要求していました。約60カ所の訪問介護事業所を対象に、27年度に控える介護報酬改定までの臨時措置としています。

◆東京以外では、訪問介護事業

所に対し、減取分をさかのぼって補填する全国初の自治体独自の補助を行ったのは、新潟県村上市です。

訪問介護報酬の引き下げに危機感を持ち、事業所を対象に緊急アンケートを指示したのは高橋邦芳市長です。利用者宅まで10^キ以上、冬のヘルパーの仕事は雪かきから、といった中山間地を抱える同市では、「もうやっていけない」という深刻な声が続出しました。

これを受け、複数の市議が市による事業所支援を迫り、議会で独自支援金の創設など求める意見書を全会一致で可決、24年12月議会で独自支援のための補正予算（初年度1400万円）を可決しました。

「国が減らした介護報酬を自治体が上乗せしていいのか」と、高橋市長は迷ったようですが、最終的には「学校給食や子ども医療費には独自の支援がある。それと同じだ」と考え、決断したといいます。



◆大分県竹田市は、訪問介護事業

所とケアマネージャーに対する独自の補助金制度を打ち出し、25年1月から26年12月までの期間、23年度実績との差額を補助するとしています。

介護事業所に対する独自の給付を導入した自治体では、複数の市議や委員会が現場でのヒヤリングを重ね、議会で議論しているのが特徴です。

介護保険は国の制度ですが、自治体はその改善を求めながら独自の助成を考えていくことが、これからの流れになっていくと思います。国と自治体からの公的支援、加えて現場からの声を丁寧に聴く議員がますます必要になっていきます。

(ノンフィクションライター・

中澤まゆみ)



「敬老の日」令和7年9月15日

敬老の日は、人生の先輩であり、長年にわたり家族や社会を支えてこられた高齢者へ感謝を伝える大切な日です。毎年9月の第3月曜日と制定されています。皆さまご家庭や施設などでさまざまなお祝いや感謝を伝える行事が行われたことと思います。

高齢者といっても、いったい何歳からお祝いすればいいのとの疑問があります。特に決まりはなく、一般的には65歳からとされているようです。

しかし、60歳代ではまだまだお元気な方はたくさんおられ、敬老といわれるのに抵抗のある方もおられるでしょう。お祝いする側としても、相手に失礼のないよう感謝の気持ちをもつて伝えることが大切でしょう。

先日、かかりつけ医院の待合室で人の生き方というか、面白い人生訓の張り紙がありましたのでご紹介いたします。

ぼけない五カ条

- 1 仲間がいて気持ちの若い人
- 2 人の世話をよく感謝のできる人
- 3 ものをよく読みよく書く人
- 4 よく笑い感動を忘れない人
- 5 趣味の楽しみをもち旅の好きな人

つもちがい十カ条

- 1 高いつもりで低いのが教養
- 2 低いつもりで高いのが気位
- 3 深いつもりで浅いのが知識
- 4 浅いつもりで深いのが欲望
- 5 厚いつもりで薄いのが人情
- 6 薄いつもりで厚いのが面皮
- 7 強いつもりで弱のが根性
- 8 弱いつもりで強のが自我
- 9 多いつもりで少ないのが分別
- 10 少ないつもりで多いのが無駄

思い当たるところはありませんか？
そのつもりでがんばりましょう。

ええ年寄りになりなはれ

- ・ボケたらあかん長生きしなはれ、泣きごとに、人の陰口・ぐち言わず、他人のことはほめなはれ。
 - ・いつでもアホで居りなはれ、若い者には花もたせ、一歩さがっておることだ。
 - ・いずれお世話になる身なら、いつも感謝を忘れずに、どんな時でも「へえおおきに」
 - ・お金の欲は捨てなはれ、生きてるうちにばらまいて、山ほど徳を積みなはれ。
 - ・昔のことは忘れなはれ、自慢ばなしに「わしらの時は」なんて鼻もちならぬ思ひ言葉
 - ・わが子に孫にお世話さま、どなたからでも慕われるええ年寄りになりなはれ。
 - ・ボケたらあかん、そのために何か一つの趣味もって、せいぜい長生きしなはれや。
- 皆さまお元気でがんばりましょう



まごころ健康ライフ

ひそかに進行する動脈硬化

次の項目のうち☑が多いほどリスクが大です

- 男性40歳以上、女性55歳以上である
- 高血圧である
- 食事が不規則だ
- 喫煙者だ
- 運動不足だ
- BMIが26.5以上である
- 血縁者に狭心症、心筋梗塞、脳梗塞患者がいる

(注) BMI: 体重(kg) ÷ (身長(m))²

日本人の死因の第1位は「がん(悪性新生物)」ですが、第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患を合わせると、日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる「血管の病気」で亡くなっています。

動脈硬化は自覚症状こそないものの、命に関わる重大な病気につながるものが少なくありません。高血圧や脂質異常症をはじめとしたさまざまな危険因子が動脈硬化を進行させ、病気を引き起こす可能性を高めます。日常の健康管理と早めの治療で、リスクを少しでも減らし、動脈

硬化の進行を遅らせましょう。

動脈硬化は「サイレントキラー」ともいわれ、自覚症状がないままひそかに進行し、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの生死に関わる疾患を引き起こします。

「血管の老化現象」動脈硬化

動脈硬化とは通常は弾力性があって、しなやかな動脈の血管が加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化現象」のことです。



動脈硬化は発生する場所や特徴によって、大きく3つに分かれます。

脳や心臓の太い動脈の内幕にコレステロールなどの脂肪からなる「アテローム」というおかゆのようなドロドロした物質がたまり、血管の内側が狭くなることで生じる「アテローム(粥状)硬化」が最も多く、他に大動脈や下肢の動脈、首の動脈に起きやすい「中膜硬化」、高血圧に長い間さらされることで主に脳や腎臓の細い動脈が硬くなる「細動脈硬化」があります。

日本人の死因と要介護の原因

動脈硬化は日本人の死因や要介護の原因に大きく関わっています。動脈硬化が主な原因で起こるとされる脳血管疾患と心疾患を合わせると、それだけで日本人の死因の2割以上となります。また、要介護になった原因のうち、約2割が脳血管疾患や心臓病などによるものです。

高齢化が進む日本において動脈硬化をいかに防ぐかは、個人にとっても社会にとっても大きな課題であるといえます。



危険因子が多いほど発症しやすい

動脈硬化の危険因子には、加齢や遺伝的体質、性別のように避けられないもの(不変因子)のほか、ストレス・運動不足・喫煙・肥満・高血圧などの改善が可能なもの(可変因子)があり、これらの危険因子が増えるほど生じやすくなります。

中でも、腹部に内臓脂肪が蓄積している「メタボ」の人に多く見られ

る、肥満・糖尿病（または耐糖能異常）・高血圧・脂質異常症の4つは、重複して発症すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞などの命に係わる病気の危険因子となることから「死の四重奏」と呼ばれています。その前段階である動脈硬化は、つまり「死の序曲」とも言えます。

動脈硬化はさまざまな病気を引き起す

動脈硬化には、これといった自覚症状はありません。しかし症状がないからと放っておくと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。

他にも、足の血管に動脈硬化が生じて、悪化すると足先が腐ってしまう閉塞性動脈硬化症、血管性認知症、うつなど、さまざまな病気が動脈硬化によって引き起こされます。

症状が現れる前に受診を

階段を上がると息が切れる、目まがいがある、胸の辺りに軽い痛みが出る、手足に軽い痛みが生じるなどの症状が表れたときには、動脈硬化が

かなり進行していると考えられます。健康診断で高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断された人は放置せず、症状が表れる前に、頸動脈エコーや四肢血流検査（ABI）を受けましょう。

また、特定検診の結果、メタボ該当者や予備軍となった人は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善し動脈硬化の進行を遅らせることが大切です。

動脈硬化を予防・悪化させない生活習慣

動脈硬化の危険因子は、毎日の生活習慣と密接に関わっています。生活習慣の改善で動脈硬化の進行を遅らせることが可能です。

アメリカのジョンズ・ホプキンス大学の初代内科学教授、ウイリアム・オスラーさんが「人は血管とともに老いる」と言っているように、今は血管に問題がない健康な人でも、年齢を重ねれば血管は硬くなり、動脈硬化が起きやすくなります。リスクが少ない人も生活習慣に気を付け、動脈硬化の予防に努めましょう。

運動

ややきついと感じる強度の有酸素運動を、うっすら汗ばむまで、20〜30分程度続けると効果的。腰や膝への負担が心配な方はプールなどでの水中歩行などがお勧め。

毎日行うのが理想ですが、週に2〜3回でもしなやかな血管保持には十分、室内での時間が多い方は、時々立ち上がりストレッチをし、座りっぱなしは避けましょう。

食生活

動脈硬化の4つの危険因子のうち、糖尿病は糖質、高血圧は塩分、脂質異常症は脂質、そして肥満はエネルギーの取りすぎが大敵です。特定のものを取りすぎたり避けたりするのでなく、さまざまな食材をつかったバランスよい食事を心がけましょう。

禁煙

喫煙は動脈硬化の大きなリスクです。ニコチンの作用で血管が収縮し、血圧の上昇がもたらされて、動脈硬化が進行します。また、血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管

疾患や心疾患のリスクも増大します。「禁煙しようか迷っている」人は、この機会にトライしてみてください。

血圧コントロール

血圧コントロールは、家庭でできる健康管理法の一つです。毎日血圧を測定し、値を記録して血圧を管理します。ただし、血圧は運動、食事、体調、精神状態、など、ちょっとしたことで大きく変わります。したがって条件を一定にした状態で測ることが大切です。お勧めは1日のうちで最も血圧が高くなる起床後30分以内、飲んだり食べたりする前に測ること。それを洗顔や歯磨きのように朝のルーティンに加えると継続しやすくなります。

（引用：社会保険研究所発行の

情報誌「架け橋」



会報秋号をお届けします。みなさま何かと業務多忙の中、また暑さ厳しい折に貴重な時間を割き、原稿をお寄せいただきありがとうございました。

先般から各センターさまへ日ケアのホームページのデータ送付について、お願いしていたところですが、たたき台というか、素案ができましたので、近日中にお手元に電子データでお送りさせていただきます。

内容を再度ご確認いただき、内容変更や追加などを含め、ご意見をお寄せいただきたいと思います。また、独自のホームページや、SNSをお持ちのセンターでは、日ケアホームページにアクセスした方が、日ケアのホームページ経由で各センターのホームページへアクセスできるようになりますので、まだご連絡のないセンターにおきましてはデータなどをお知らせいただきますようお願いいたします。

9月2日、新聞が一面トップで「3年連続最も暑い夏」との見出しで報じていました。私ことながら、これまでは真夏でも深夜の時間帯はエアコンをオフで過ごしていたのですが、今年の夏はとてもしゃないが耐えられず、朝までつけっぱなしで過ごしました。

気象庁によると、今年の夏は統計を取り始めた1898年（明治31年）以降で最も高かったそうで、平

年と比べて2.36度高く、これまで最高だった昨年と一昨年を上回り、3年連続で最も暑い夏になったとのことです。

全国207地点で観測史上1位、延べ30地点で40度以上の高温を観測し、9月前半も東日本と西日本を中心に猛暑日が見込まれるので熱中症への警戒が引き続き必要といえます。この高温、様々な気象状況が要因として考えられるそうですが、地球温暖化で気温が底上げされており、長期的に見れば今後も平均気温は上昇傾向にあるようです。

コメ不足による価格高騰により政府の非常時備蓄米が放出されました。しかし、依然として十分な安さとは言い難いとの声もあるとのこと。国は、今年のような主食のコメ不足を避ける必要があるとして、今後これまでの生産調整を見直したいとのことですが、どのような具体策となるのでしょうか。

季節は巡って近所の田んぼでは、首を垂れはじめた稲穂もちらほら見かけるようになりました。さて今年の収穫はどうなのでしょう、おいしい新米は食べたいですが価格のほどはいかがでしょうか。

もともとわが国では、寒冷地でも採れるような品種改良がされてきたと聞いていますが、今後は地球温暖化に対応した高温障害に強い品種が求められるのでしょうか。再びコメ不足問題が浮上しないことを祈ります。

敬老の日「お茶会」

敬老の日、近くのデイサービスでお祝いの茶会があると聞き写真を撮らせていただきました。

職員さんたちは和服姿でおもてなし、ご利用者みなさま、ニコニコ顔で抹茶とぜんざいに舌鼓、楽しんでおられました。いつまでもお元気で願います。



「梅干し」と「干し柿」

夏の「梅干し」思い出すだけで唾液が溢れます。梅干しには疲労回復に効果のある「クエン酸」免疫力を高める「植物性乳酸菌」、殺菌作用を持つ「カテキン酸」などが含まれています。他にもビタミン類で「ビタミンA」「ビタミンE」などの栄養素や成分が含まれています。これらの成分が疲労回復、食中毒予防、腸内改善、抗酸化作用など健康効果をもたらします。



一方、秋の味覚の「干し柿」こちらは干すことで「タンニン」が水溶性から変質し渋みが抜け、糖度は砂糖の1.5倍になると言われます。そして、植物繊維やβカロテン、カリウム、ビタミンAなどの栄養を含む栄養食品と言えます。ただし、糖分が高いため摂りすぎに注意を。

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「RelyⅢ」
株式会社
アール・シー・エス

〒760-0020
高松市錦町1丁目4番37号
TEL:(087)802-5133
FAX:(087)826-5010

消防設備士の店

**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



Achieve everyway

株式会社 ウエイ企画

〒760-0062 高松市塩上町7-2
TEL:087-837-1159 FAX:087-897-3007

www.network-way.com

WEB・システム グラフィックデザイン イベント企画・運営

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

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

福祉車両など
お車のことならお任せください



トヨタの福祉車両
「ウェルキャブ」
取り扱いしております

香川トヨタ

定休日 月曜日

本社/高松市春日町1378番地
<https://kagawa-toyota.jp>



地域とともにこれからも。



あつて
おはなし
する
も
つ
た
あ
る
ね

香川銀行

トモニホールディングス

一緒に学んでみませんか? **毎月募集中!**

介護福祉士実務者研修

通信課程

ご自宅で介護福祉士の受験に必要な研修が、
実質無料で受けられます。

- 研修期間
1ヶ月～6ヶ月 (基礎資格によって異なる)
スクーリング7日間
- 受講料
3万円～10万円 (テキスト代別・全額補助金制度あり)

お問
合先

ラポールカレッジ
TEL 087-815-0760

24時間365日対応
安心価格・親切丁寧・地域密着

水まわりのトラブルは
アクアクリエイティブにお任せください

キッチン・トイレ・バスルーム・洗濯機・洗面所 etc.

あなたの生活のすぐ隣に

AQUA CREATIVE
アクアクリエイティブ株式会社

〒761-8058 高松市勅使町1295-1
TEL 0120-641-017
FAX 087-866-0250
www.aqua-c.co.jp

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 **成光社** 高松 東京

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

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

地球温暖化の原因の一つが二酸化炭素(CO²)、別名炭酸ガス濃度の増加だといわれています。炭酸ガスは、ビールや炭酸飲料に含まれていて無害なものと思っていましたが、その毒性がけっこう強いことをご存じでしたか。

国の基準では炭酸ガスの室内濃度は1000ppm(0.1%)以下とされていて、濃度が10%で意識喪失や呼吸困難、20%では中枢神経麻痺や死に至る確率が高いとのこと。

今年も暑い夏でしたが、気温のみならず大気条件も人間たちが生きることのできる生存可能域が、いかに限られているかを改めて知らされ、待たないで対応せざるを得ない状況にあるのだと肌身をもって知らされました。(F)

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
孫子老ケアサービス 仙台泉センター	〒981-3137 宮城県仙台市泉区大沢1-5-1イオンタウン泉大沢ポコアポコ	pocokei@yahoo.co.jp	090-6622-7122	
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	〒964-0904 福島県二本松市郭内1丁目10番地	tubasa8556@jk2.so-net.ne.jp	0243-24-1535	0243-24-1535
まごころサービス 国見センター	〒969-1761 福島県伊達郡国見町藤田日渡四18の1	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
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	houmon@npo-ajisai.net	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	mal1ka1584yasuragi@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	keisuke82kasai@gmail.com	087-869-1165	087-869-1195
まごころケア ぽっかぽか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	kamayan@cosmostv.jp	0896-56-2623	0896-77-5761

「日本ケアシステム協会」会報

令和7年10月1日 発行No.173

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1
 TEL087-815-0771 FAX087-815-0773
 URL <http://www.jp-care.gr.jp>
 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/>