

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. 358号

2022年(令和4年)1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

皆様にはつつがなく新しい年をお迎えることとお慶び申し上げます。

と申し上げはしますが、この原稿は大リーグで活躍する大谷翔平選手が MVP を満票で受賞したというニュースの日に記しています。この原稿が読者の目に留まるころ、新型コロナウイルスは収束しているのでしょうか、はたまた第六波が最拡大しているのでしょうか？

振り返りますと、昨年は一昨年に続いて、一年を通してコロナ対応に終始しました。夏前に施設入居者と職員へのワクチン接種を始め、大きな混乱もなく済ませることができました。デリケートなワクチンの取り扱いで神経をすり減らした医師、看護職員の皆様には頭が下がります。

夏の第五波の時期には連日至誠ホームのどこかの部署でPCR検査、濃厚接触、陰性、待機、入国ストップ、レジデンストラックなどといったフレーズが飛び交いました。夜を越す利用者



明けましておめでとうございます

社会福祉法人至誠学園立川
至誠ホーム

ホーム長 旭 博之

600名以上、職員700名以上の大きな集団で、クラスターや集団感染を起さずに今日まで来られたことは、利用者・職員・関係者の対策と努力の賜物と言え、奇跡的、神に感謝の心持です。願わくは、いち早い特効薬や予防薬の開発を願いたいところです。

さて、迎えた新年は寅年です。正確には「壬寅(みずのえとら)」が2022年の干支です。少し調べたところ壬寅(みずのえとら)の「壬」は「妊に通じ、陽気を下に妊(はら)む」、「寅」は「蟻(ミミズ)に通じ、春の草木が生ずる」という意味があるそうです。そのため「壬寅」は厳しい冬を越えて、芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージだそうです。

厳しいコロナ禍を越えて新しいポストコロナの年になることと、人材不足から苦しい経営が続く至誠ホームが力強く業績回復に向かうことを願うばかりです。

本年もよろしく願い申し上げます。

<至誠ホーム諸事業>

立川錦ブロック

至誠特別養護老人ホーム
至誠ホームアウリンコ
至誠アウリンコデイホーム
和光診療所

多摩川ブロック

至誠和光ホーム(軽費)
至誠ホームスオミ
ケアハウス・グループホーム・サービス付き高齢者向け住宅

至誠ホームオン二

至誠ホームオン二看護小規模多機能ホーム
至誠コミケアセンター
ホームヘルプステーション・介護相談センター

至誠ホーム調布若葉ケアセンター

至誠ホーム調布若葉ケアセンター
デイホーム・グループホーム
至誠ホーム調布柴崎ケアセンター

調布市地域包括支援センター至誠しばさき

介護相談センター
至誠ホームキートス
至誠キートスケアセンター

キートスブロック

デイホーム・ホームヘルプステーション・介護相談センター
至誠ホーム・ホームヘルプステーション

介護相談センター

立川市北部中さいわい地域包括支援センター
至誠柏ケアセンター

デイホーム・介護相談センター

シルバーピア生活援助員配置事業

国分寺ブロック

至誠ホームミンナ

地域密着型特養グループホーム・小規模多機能・サービス付き高齢者向け住宅
至誠国分寺ケアセンターもとまち
至誠国分寺ケアセンター

至誠国分寺ケアセンターもとまち

至誠国分寺ケアセンターもとまち
至誠国分寺ケアセンターもとまち
至誠国分寺ケアセンターもとまち

至誠国分寺ケアセンターもとまち

至誠国分寺ケアセンターもとまち
至誠国分寺ケアセンターもとまち
至誠国分寺ケアセンターもとまち

至誠ソーシャルワークセンター

至誠ソーシャルワークセンター
介護相談センター・福祉相談センター

新年の抱負

立川錦ブロック

ブロック長 吉上 恵子



あけましてお
めでとうござい
ます。

昨年は、コロ
ナ禍で迎えた元
日に、地元錦六
会・お囃子部の

皆様が庭で獅子舞をご披露下さり、入所
者はベランダ等から「悪魔（コロナ）祓
い」をするという一年の幕開けとなり
ました。以降、ご家族等のご面会や、行
事・活動など、時々の状況においてでき
る範囲での生活づくりを継続して参りま
した。

ご家族等の皆様やボランティアの皆様
方のご理解とご協力で改めて御礼を申し
上げます。有難うございました。

今年も感染症発生前の生活に戻ることは極めて困難かと思われ、
「暮らしやすさ」を目指して参りますので、宜しくお願い致します。



多摩川ブロック

ブロック長 中川 謙夫



明けましてお
めでとうござい
ます。

多摩川ブロッ
クでは昨年、調
布市菊野台と若
葉町の2か所で
運営していた通所介護事業を調布若葉ケ
アセンタリーか所に集約いたしました。
関連し、調布柴崎ケアセンターは所在地
移転しております。

至誠ホームオンニと至誠和光ホームで
は、ご利用者の制作した作品を地域の作
品展示会に出展させていただきました。コロナ
禍で遅れていた地域の皆様との交流が始
められるようになりました。

至誠ホームスオミでも、以前より活発
に利用者自主活動が行われています。
各事業がそれぞれの実情に合わせて運営
を前進させることができたのも、ひとえ
にご利用者・ご家族・地域皆様のご理解
ご協力のおかげと感謝しております。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

キートスブロック

ブロック長 大友 正樹



明けましてお
めでとうござい
ます。

昨年もコロナ
対応に追われた
一年となりました。

この一年、ブロック内の一部の事業で
は職員・ご利用者に陽性者が見られたも
の、感染の拡大を見ることがなしに、事
業を行うことができました。これもひと
えに施設の感染防止対策へのご利用者・
ご家族の皆様、関係する方々のご理解・
ご協力があったること、あらためて感
謝申し上げます。

今年こそは、漸次各事業・諸活動を正
常化していけるものと期待しておりま
す。

コロナ禍で中断・縮小しているサービ
ス・活動の再構築のみならず、人材の確
保・育成、築20年を超える施設と設備の
保全・改修、財務基盤の強化等々の課題
に対応しつつ、各事業の特性を生かし、
また相互に連携し、地域・社会のニーズ
に応えて参る所存です。

本年もどうぞよろ
しくお願ひ申し上げ
ます。



国分寺ブロック

ブロック長 諏訪 逸



明けましてお
めでとうござい
ます。

新規感染者が
減少したとはい
え、未だに新型
コロナウイルス
感染の心配が続く中で、新たな年を迎え
ました。

かれこれ2年間にわたるこのコロナ
禍。至誠ホームミンナでは来園やご入居
者との面会制限により、ご家族やボラン
ティアさんなど、地域の目や風に触れる
機会が激減し、国分寺ケアセンターで
は、デイサービスのご利用控えや、地域
包括支援センターが得意とする地域活動
の相次ぐ見送りなど、今なお閉塞感の漂
う日々を過ごしています。一日も早く収
束を迎え、潤いある日常が戻ってくるこ
とを願ってやみません。そのためにも、
ブロック一丸となって引き続き感染防止
に努めて参ります。

今年の干支は寅。寅年は景気が良くな
るとも言われているそうです。その言い
伝えどおりに、今年が皆様にとって景気
も良く、解放感にあふれた明るい年とな
りますように。
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げ
ます。



至誠ホーム

2021年の



1 春山順子さん「瑞宝単光章」受章

永年至誠ホームで、看護職や施設長を歴任されてきた、春山順子さん(写真)が2021年秋の叙勲で「瑞宝単光章」を受章されました。



☆経歴紹介

〔職歴〕昭和48(1973)年12月、至誠老人ホーム(養護老人ホーム)の介護職員として入職し、その後看護師の資格を取得。昭和52(1977)年〜平成8(1996)年まで至誠特別養護老人ホームで看護職員として勤務。立川柏地域福祉サービスセンターの事業部長、至誠ホーム介護保険準備室長、至誠キートン訪問看護ステーション責任者等新規事業の対応などの要職を経て、至誠和光ホーム(軽費老人ホーム)の園長として平成14(2002)年から28(2016)年まで勤める。

勤務と並行して、平成14(2002)年から28(2016)年まで、東京都社会福祉協議会で看護研修委員会の委員を務めるなど、社会貢献に尽力する。

〔研究報告書等〕平成23(2011)年度から始めた「天寿を全うするケア研究会」の代表として看取りケアに取り組み、平成24(2012)年度の社会福祉法人社会福祉事業研究開発基金助成を受けて、平成25(2013)年に「至誠ホームにおける天寿を全うするケアガイドライン」をまとめる。天寿を全うするケア研究会は、平成27(2015)年まで研究を深め、その成果を平成30(2018)年に「介護・生活施設における安心・安全で満足のある看取りの研究」をまとめる。

2 至誠障害福祉総合センター開設

2021年4月に総合施設がオープンしました。
1階に多目的ホール、2階に生活介護・就労継続支援B型、3階にグループホーム2ユニットがあります。

3 至誠ホーム70周年

昭和26(1951)年に「至誠老人ホーム」開始から、70周年を至誠ホームが迎えました。

4 至誠学舎立川 理事長交代

ホームだより356号(2021年7月)でお知らせしましたように、至誠学

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。(敬称略・順不同)
2021年9月1日〜2021年11月30日

- 高橋久子 山田美和子 森谷琴子
- 岡田勝広 三宅春子 油井浩二
- 間野明子 清本昌邦 君島臣考
- 三宅孝二 桑原千代子 天野富美子
- 荒川陽一朗 三石和美 中野節子
- 西久保加代子 大越朝子 以上16名

舎立川は橋本正明理事長の任期満了に伴い、新理事長が稲永勝行(写真下)となりました。



5 至誠調布柴崎ケアセンターが移転

2021年10月、調布柴崎ケアセンターデイホームが調布若葉ケアセンターデイホームに集約化され、地域包括支援センターと介護相談センターが移転しました。

6 ウイズコロナでの活動開始

2021年もコロナウイルスの影響を大きく受けた年でした。行事や活動にも制限等がかかっていましたが、コロナワクチン接種も進み、各所で感染対策を行いつつながら、夏祭りを楽しむことができました。

後援会会長就任のご挨拶

至誠ホーム後援会

会長 梅田春生



日頃より至誠ホームへのご支援ありがとうございます。

12月の役員会で後援会長に就きました梅田です。突然旭ホーム長よりお電話を頂き、渡邊会長の後任として後援会会長の推挙があったとの連絡を受けました。せめて60代だったら受けても良いかと思っていました。私の父(梅田尚裕)も会長をしていましたし、私の妻の祖母も至誠ホームにお世話になり、父が生きていたら、『少し早いけれどもホームのお役に立てるなら、引き受ければ』と、言うと思います。

至誠学舎さんとの付き合いも学園のNPO法人の理事をさせて頂いていましたし、二人の子供達も小百合保育園でお世話になり現在も至誠ホーム後援会理事を務めここで8年目となりました。師岡会長や渡邊会長に比べると若輩者ではありますが微力ながら全力でつくって行きたいと思えます。何分にも会員の皆様のご協力があれば後援会も成り立ちませぬのでよろしくお願致します。

最後に師岡会長そして渡邊会長に感謝を申し上げます。



令和3年 至誠ホーム 感謝のつどい

実行委員長・統括事務局長
金井裕一
実行委員・統括事務局主任
高橋てつや

日頃は至誠ホームの事業にご理解とご支援をいただき、誠に有難うございます。至誠ホームはコロナウィルス感染症の大きな影響を受けることなく「地域に役立つ」高齢者福祉の仕事に努めさせていただいております。

例年、6月に「感謝のつどい」の式典を行い、日頃至誠ホームにご協力をいただいているボランティア・後援会の皆様へ、感謝状をお送りさせていただいております。また、永年勤続表彰も同時に行っております。

毎年一堂に会し皆様方に感謝状をお渡して思い出話に花を咲かせておりましたが、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため昨年度に引き続き従前の開催方法を見送りました。誠に恐縮ではありますが、該当の方々へは表彰状と記念品をお送りいたしました。ボランティアの活動については制限をかけていたため皆様が活動していただいたとみなし活動年数を加えております。

今年、後援会45名、ボランティア58名への感謝状贈呈、永年勤続職員77名への表彰状授与となりました。

早速、多くの方々から心温まるお礼状を頂戴しております。

今後ともご自愛いただき至誠ホームをこ

支援賜りますようお願い申し上げます。また皆様とお会いできる日を心待ちにしております。

感謝状贈呈者名簿 (敬称略)

- | | |
|-----------|----------------|
| 援助協力者 感謝状 | 1名 |
| 松村クニ子 | |
| 後援会会員 感謝状 | 45名 |
| 5年(11名) | |
| 市川敏夫 | 大神田忠弘 加藤和夫 |
| 加藤恵美 | 齋藤喜太郎 齋藤美津子 |
| 谷口政美 | 中村唯一 古林昌子 |
| 保谷正幸 | 宮川典子 |
| 10年(5名) | |
| 大館純子 | 榎本良一 出浦康子 |
| 師岡幸太郎 | (有)カナイメディアカル |
| 15年(10名) | |
| 神谷良江 | 永山幸子 山崎厚子 |
| 三宅奉子 | 三石和美 種村和江 |
| 三中西せい子 | 石橋京子 荒井 文 |
| 天野富美子 | |
| 20年(5名) | |
| 岩品昭夫 | 大越朝子 大塚千恵子 |
| 小野俊雄 | 清水真理子 |
| 25年(6名) | |
| 大古春子 | 上岡謙夫 竹ヶ原郁子 |
| 橋本百合子 | 矢野慶子 (株)サンエー電化 |
| 30年(2名) | |
| 橋本ライヤ | 大山 一 |
| 35年(1名) | |
| 樋口幸子 | |

- | | |
|---------|------|
| 40年(2名) | |
| 木下紀子 | 小向敏江 |
| 45年(1名) | |
| 岡田 清 | |
| 55年(2名) | |
| 光西寺 | 三橋喜久 |

ボランティア感謝状

- | | |
|----------|------------|
| 3年(19名) | 58名 |
| 金子節子 | 金須礼子 五ノ井耐子 |
| 高田利花 | 寺本一俊 小山時子 |
| 小松 滋 | 小川貞枝 小峰 誠 |
| 村山恵美子 | 中村さと子 中村公子 |
| 長谷川総子 | 鳥越幸子 武田利子 |
| 風間律子 | 鈴木信郎 高山俊子 |
| 高杉勝美 | |
| 5年(15名) | |
| 井上京子 | 岡部洋子 賀田恵子 |
| 笠原加代子 | 関口鈴代 関根哲子 |
| 佐藤純一 | 山根浩子 森生愛子 |
| 竹内雅子 | 田久保妙子 渡邊薫夫 |
| 内田明子 | 飯田幾子 平澤基幸 |
| 10年(14名) | |
| 伊藤信子 | 河村裕理 岸 幸子 |
| 金衛富佐子 | 斎藤 博 山川和代 |
| 時枝由美子 | 若村ふみ子 青木融子 |
| 石川悦子 | 田中由紀子 浜中広見 |
| 本間秋子 | 和田博子 |
| 15年(4名) | |
| 紅林由美子 | 勝倉ナホミ 渡辺佳子 |
| 櫻井千佳子 | |
| 20年(14名) | |
| 稲葉彰子 | 吉川厚子 山下チカ |
| 山本由美子 | |
| 25年(1名) | |
| 黒田直子 | |
| 45年(1名) | |
| ともしび法話会 | |

永年勤続職員表彰

- | | |
|----------|-------------|
| 5年(31名) | 77名 |
| 天野 節 | 飯田良子 飯野麻子 |
| 猪俣友希 | 岩崎りえ 梅津龍太 |
| 近江谷朋子 | 大山陽子 岡田美恵子 |
| 梶原佑太 | 加藤未来 木谷美紀子 |
| 木村重信 | 木村竹子 佐藤 恵 |
| 志賀曜子 | 鈴木 英 鈴木達夫 |
| 武村恵里 | 谷田ひとみ 田福律子 |
| 田村厚樹 | 内藤憲治 内藤真理子 |
| 能登屋 薫 | 前田絢子 宮本政江 |
| 村越圭子 | 山川美貴子 渡部良幸 |
| 渡邊理恵 | |
| 10年(24名) | |
| 井上晴美 | 入江とも子 岩野光邦 |
| 金子葉子 | 川島みなみ 木村雅子 |
| 木暮純子 | 小嶋真里 酒井正子 |
| 櫻井賢司 | 白井敏明 白澤征爾 |
| 鈴木裕也 | 瀬戸口祐子 高頭美千絵 |
| 竹内くに子 | 竹内順子 田端喜久恵 |
| 友田綾子 | 中村信夫 萩原公美 |
| 緑川こずえ | 護山晶子 山田恭子 |
| 15年(13名) | |
| 粟野加奈子 | 江田真紀子 緒方ひとみ |
| 川口のお | 坂本由美子 島 さや子 |
| 清水直美 | 下田智子 菅原久美子 |
| 高泉亮太郎 | 田中敬子 平岡清子 |
| 本橋 栄 | |
| 20年(12名) | |
| 川嶋富美子 | 新保真知子 辻川田津美 |
| 富上雅好 | 戸田啓子 西牧佳子 |
| 細井千佳 | 堀田トシ子 水村安代 |
| 吉住聡子 | 芳村光守 若林健太 |
| 25年(6名) | |
| 石川シズエ | 遠藤妙子 菊嶋由美子 |
| 櫻井桃世 | 千葉真理子 平原多喜子 |
| 30年(1名) | |
| 渡辺真理子 | |



2021年度ボランティア受入
福祉学習協力状況

2021年9月～2021年11月 ※GH: グループホーム

| 施設名 | 事業名 | 一般 | V体験 | 計 | 累計 |
|--------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
| 至誠特別養護老人ホーム | 特 養 | 99 | 0 | 99 | 264 |
| 至誠ホームアウリンコ | 特 養 | 14 | 0 | 14 | 27 |
| | 通所介護 | 3 | 0 | 3 | 8 |
| 生活アクティビティ | | 9 | 0 | 9 | 31 |
| 至誠和光ホム | 軽費老人ホーム | 5 | 0 | 5 | 12 |
| 至誠ホームオミ | ケアハウス | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | G H | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 至誠ケアセンター | いこいの場 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 至誠調布若葉ケアセンター | 通所介護 | 6 | 0 | 6 | 16 |
| | G H | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 至誠調布柴崎ケアセンター | 通所介護 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 至誠ホームニ | 特 養 | 6 | 0 | 6 | 6 |
| | 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 | 特 養 | 148 | 0 | 148 | 420 |
| | 通所介護 | 15 | 0 | 15 | 44 |
| 至誠ケアセンター | 通所介護 | 16 | 0 | 16 | 40 |
| | 小規模多機能 介護住宅 | 23 | 0 | 23 | 64 |
| 至誠ホームナ | 特 養 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | G H | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 至誠国分寺 | 通所介護 | 9 | 0 | 9 | 24 |
| 計 | | 353 | 0 | 353 | 956 |

2021年度至誠ホーム利用者状況

| 事業内容 | 9月 | 10月 | 11月 | 累計 | |
|----------|-------------------|-------|-------|-------|---------|
| 自主事業 | ふれあい夕ごはん事業 | 296 | 326 | 300 | 2,273 |
| | 利用者数 | 28 | 29 | 28 | 211 |
| | 保養ステイ事業(和光) | 18 | 0 | 0 | 76 |
| | 保養ステイ事業(スオミ) | 3 | 0 | 0 | 26 |
| | 通所介護(至誠アクティブセンター) | 66 | 75 | 67 | 474 |
| 短期入所生活介護 | 至誠ホームアウリンコ | 364 | 331 | 360 | 3,069 |
| | 至誠ホームキート | 267 | 286 | 254 | 2,170 |
| | 至誠ホームオンニ | 48 | 56 | 59 | 333 |
| 通所介護 | 至誠ホームアウリンコ | 567 | 522 | 547 | 4,380 |
| | 調布若葉ケアセンター | 591 | 675 | 657 | 4,316 |
| | 調布柴崎ケアセンター | | | | 999 |
| | 至誠キートスケアセンター | 784 | 828 | 843 | 6,475 |
| 訪問介護 | 至誠柏ケアセンター | 677 | 673 | 647 | 4,958 |
| | 至誠国分寺ケアセンター | 445 | 415 | 381 | 3,303 |
| | 至誠コミケアセンター | 754 | 755 | 793 | 5,919 |
| 小規模多機能 | 至誠キートスケアセンター | 603.5 | 643.5 | 605 | 4,912.5 |
| | 至誠ホームミンナ | 630 | 620 | 600 | 4,876 |
| 至誠ホームオンニ | 331 | 352 | 270 | 2,645 | |

※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

2021年9月1日～2021年11月30日
 CH: ケアハウス、GH: グループホーム
 錦: 錦地区 至特: 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
 キ: キートスブロック
 国: 国分寺ブロック 調: 調布地区 オ: オンニ

9月
 2日 スオミワイズアスパティー(ス) 3日
 12日 長寿を祝う会(キ)
 13日 利用者相談委員会
 16日 和光役員会(和)
 17日 長寿を祝う会(至特・ア・和)
 18日 長寿を祝う会(オ)
 20日 長寿を祝う会(ミ)
 22日 秋の彼岸会/理事会
 23日 監事監査
 24日 和光役員会(和)

10月
 11日 ともしび法話会オンライン(至特)
 12日 和光役員会(和)
 18日 錦六会・至誠学舎立川合同防災訓練

11月
 27日 新型コロナウイルス感染症対策のため、行事がや中止・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) 2021年9月1日～2021年11月30日

①金員の部

浦田一郎 渡邊里美 美容室かくや姫代表取締役根岸邦夫
 高野依利子 前田金属工業(株)代表取締役社長前田聡一郎
 高橋久子 岡田勝広 高橋恵美子 寺澤育代 下東玲子
 濱崎裕子 三橋喜久 齋藤博 石川悦子 新井セツ子
 松本建築(株)代表取締役松本保夫 (株)フジタ東京支店
 安本善衛 安本サヨ子 石川多喜子 神田昌幸 遠藤義明
 荒川陽一朗 山崎邦子 遠藤 巖 古俣 弘 本多利光
 37件(延101件)

②物品の部

宗教法人真如苑 (株)川原経営総合センター「ぶくろう会」事務局
 清水 誠 公益財団法人報知社会福祉事業団 (社)福 東京都社会福祉協議会東京善意銀行 高橋陽子 栗原ふさ 末木洋子
 松本建築(株)代表取締役松本保夫 垣田靖子 雨宮むつ実
 笠井明 三菱広報委員会
 18件(延39件)

③ボランティア(錦地区)

①一般ボランティア
 (立川市) 荒井百合子 太田 利 木村千世子 五ノ井耐子
 境田美夏 佐藤美智子 鈴木幸子 諏訪信一 寺島英子

福祉学習協力

2021年9月1日～2021年11月30日

①実習研修

◎社会福祉士
 日本女子大学 鈴木乃々菜(5日) / 大妻女子大学 杉山愛佳(8日) / 日本社会事業大学 森田将吾(23日)
 ・金城順(20日)・多田博平(8日) / 明星大学 永田空也(23日) / NHK学園 田中志穂子(12日)
 計7名 延99日間

◎介護福祉士

大原学園 福岡奈々(17日)・黒田智輝・井上慎斗(各15日) / 東京YMCA医療福祉専門学校 フェイディン
 ホアン・スミヤリ・モン(各31日)・ファンダント
 ウィフオン・グエンティテム・川野彩織(各10日)・
 田中佑奈・萩原航大・モービュユカイ(各2日)
 計11名 延143日間

◎その他の実習

昭和女子大学3名(各5日) 計3名 延15日間
 (2) 体験学習 なし
 (3) 見学・視察 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、見学等の受入を中止しています。

永野和江 野村哈爾美 平澤基幸 水野美鈴
 [日野市] 今井幸子
 [国立市] 山根浩子 渡部敏明 岩 小鈴
 [他市] 山本英明 阿部優月 ともしび法話会
 延130名

一般ボランティア(コミホーム) なし
 一般ボランティア(オンニ) 延6名
 一般ボランティア(キートス) 延6名

[立川市] 柏町隣人会 浅川恵子 池田三郎
 笠間久子 小池茂子 加賀晴子 高橋好弘
 田中清子 田中美智子 田邊シゲ子 鶴巻清子
 栃木房義 中野庸夫 成瀬彰子 野田光子
 星 喜美子 本間和吉 神宮路久枝 山崎絹江
 [国分寺市] 勝倉ナホミ
 [他市] 田久保妙子 横川澄子 延163名
 一般ボランティア(柏センター) 延16名
 [立川市] 小林好子 延16名
 一般ボランティア(ミンナ) 延23名
 [国分寺市] 栗原克徳 延23名
 一般ボランティア(もたち) 延9名
 [国分寺市] 国際化学美容専門学校 延9名
 一般ボランティア(調布若葉) 延6名
 [調布市] 小泉圭石 渡会健一
 一般ボランティア(調布柴崎) なし
 (2) ボランティア体験
 [錦] (柏センター) (キートス) (ミンナ) なし
 [もたち] (調布若葉) なし



高齢期を元気に過ごすために!! 専門職からワンポイント!!

冷えにも負けず 風邪にも負けず

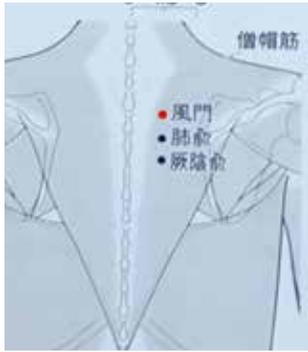


風邪にも負けず

至誠ホーム生活リハビリ 理学療法士

岩崎りえ

新たな年が始まり冬本番。風邪を引きやすく身体の冷えが辛い季節となりました。今回は東洋医学を交えながらのワンポイントアドバイスです。
首の後ろにある「風門」というツボは風邪の出入り口と言われています。マフラーを使用するなど首を冷やさない



ないような対策をしましょう。
下半身の冷えには臍の下にある「中極・関元」というツボが効果的とされています。下腹部を冷やさないう

心がけ
ましょ
う。
足の
むくみ
も冷え
の原因
となり



ます。むくみ予防・改善にかかとの上げ下げ運動がお勧めです。かかとを挙げる筋肉であるふくらはぎは足の血液を心臓へ戻すポンプの働きをしています。そのためテレビを見ながらなど気が付いた時に足の運動を行うのも良いですね。

風邪は万病のもと、冷えも関節痛や筋肉のこわばりを強めます。出来る対策を行い今年も元気に過ごしましょう。

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
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

コロナ禍での新たな人との繋がりを模索

高校生と一緒にオンラインでミニ敬老会開催

国分寺地域包括支援センターなみき 時弘夏美

9月23日(祝)に「オンラインぷらっとなみきミニ敬老会」を開催しました。ぷらっとなみきは、地域包括支援センターなみきが主催する地域住民の交流の場でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で1年半以上休止していました。

地域の活動は少しずつ再開していましたが、「人と会うのが怖い」「外出を止められている」と活動に参加したくても出来ない方も多くいました。

参加出来ない方を孤立させたままで良いのかと悩んでいた所、近隣の高校生から「閉じこもりがちの高齢者の為に何かしたい」との声を貰い、オンライン(ZOOM)と対面を組み合わせた方法で敬老会を開催しました。

参加者からは「久しぶりに皆と話せた!」と人と繋がる喜びを実感する声や「オンライン私にも出来た!」「遠くに住

む孫とやってみたい」と達成感や新たなことへチャレンジしようとする意欲的な声を聞くことが出来ました。

オンラインはコロナの影響だけでなく、健康上の理由で外出できない方も孤立せずに人との繋がりを持ち続けることが出来るツールです。

高齢者にはハードルが高いという声をよく聞きますが、触れてみると意外と簡単で、ちょっとしたお手伝いがあるだけで参加できる方がたくさんいます。対面とオンラインのどちらも良い所があり、どちらかではなく、どちらも選べるのが、これからの新たな人との繋がりが方なのではないでしょうか。

