

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. 365 号

2023年(令和5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

至誠ホームの「長寿を祝う会」

至誠ホーム長 旭 博之

長寿を祝う会おめでとうございます。

9月18日は「敬老の日」でした。至誠ホームでは利用者が居住されるそれぞれのホームやデイサービスなど通所型の各所で「長寿を祝う会」と称して、敬老の祝会を催しています。

長寿を祝う会はもとも「敬老の日」や「敬老週間」に由来する至誠ホームオリジナルの名称です。敬老の日は9月の第3月曜日で、高齢者を敬い、長寿を祝い、贈答品をプレゼントしたり祝膳を囲んだりすることを慣習としています。

現在の祝日になる前は、9月15日と決まっていたのですが、土・日と併せて連休とする考え方の一環で月曜になったように覚えていきます。

ところで「老人」や「高齢者」とは何歳から指すのかの定義ですが、世界保健機関(WHO)では65歳以上としています。一方、日本の道路交通法では70歳以上を「高齢者」とし、講習や高齢ドライバーマークの対象としています。介護保険では65歳以上を「1号被保険者」として標準的な対象者に区分しています。その他のサービスでも60歳から利用可能とか、65歳以上を対象とするなどと

まちまちです。

この夏65歳となった私はWHOによれば「高齢者」となり、介護保険では1号被保険者となったわけです。

しかしながら、入居施設利用者の平均年齢がほぼ90歳という至誠ホームの現状からすれば、65歳なんぞは、まだまだ「小僧」といったところでしょうか。実際、老人や高齢者の明確な定義は「ない」、それぞれの国や地域の実情によって「違う」というのが通説なのです。

過日、テレビの健康番組で「元氣高齢者」の特集をしていました。80歳を越えてから陸上の投てき種目(砲丸投げやハンマー投げなど)を始め、毎日畑で練習を積み、90歳を越えてから年代ごとのマスターズ大会で新記録を樹立し続けている男性。

106歳にして現役の理容師として店に立ち、眼鏡もなしに、お客さんの髪に鋏を入れ、剃刀で髭をあたる女性。ちなみに、このお客さんは63歳で30年以上この女性理容師に調髪してもらっているとのこと。歳の差なんと43歳です。

昔から回文(どちらから読んでも同じ意味と音になる文。ex「まさかさかさま」)

好きが高じて、キーボードの引き語りで「栄光の架橋」や「千の風になって」などのヒット曲を逆さに歌う90歳超えの女性。どなたも到底真似のできない方々です。ゲストの長寿研究者曰く、好奇心が旺盛で、目標を持ち続け、いつも笑顔を絶やさず、趣味に興ずる方々が統計的には元氣で長生きする傾向にあるとのことでした。

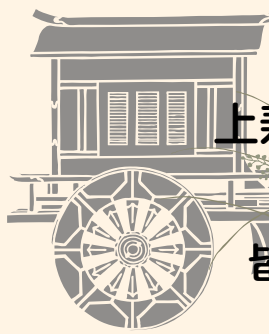
私も、この先古希・喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿・上寿を目指し、至誠ホームの先輩諸姉諸兄を良き手本とさせていただきますと思います。

そういえば、食生活について75歳まではメタボリックシンドロームなど生活習慣病予防の観点から「食べ過ぎ」に注意しかし75歳を越えたら体力低下を防ぐ目的で「しっかり食べる」とへのギアチェンジ、意識を変えることが大切だと番組では締めくくっていました。

はたして自身が、75歳まで元氣でいられるのか否かが私の場合問題なのですが。



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

中込純一郎
さん

(至誠ホーム
キートス)

102歳



102歳を迎えられました。本当におめでとうございます。

毎年お聞きしている長生きの秘訣、今年は「嫌な気持ちにならないこと」。これからも毎日明るく楽しく過ごしていきましょうね。

大石 健雄
さん

(至誠ホーム
ミンナ)

105歳



徳島県出身の大石さん。お風呂が大好きで何時も「お風呂入りましょう」とお声掛けすると元気にお風呂場まで歩かれます。さらには、ご自身で洗髪、洗身もされます。これからもどうぞお元気で。

阿部 昌子
さん

(至誠ホーム
アウリンコ)

109歳



プロ野球や高校野球、芸能人が俳句を披露し査定を受けるテレビ番組がお好きです。いつも皆さんを温かく見守って下さる阿部さん、これからもお元気にお過ごしください。

山口 圭子
さん

(至誠ホーム
アウリンコ)

100歳



上寿おめでとうございます。自身でできることはしたいという気持ちがあり、リハビリも頑張りたいと励まれている山口さん。これからも元気にお過ごしください。

與口 清
さん

(至誠ホーム
アウリンコ)

100歳



100歳おめでとうございます。我々後輩も與口様世代が築いた平和をいつまでも守りたいと願います。これからも故郷の新潟や東京でモーレッツ社員時代の事をもっとお話し聞かせて下さい。次の世紀も元気澆刺でお過ごし下さい。

高橋 静子
さん

(至誠ホーム
アウリンコ)

100歳



食べることが大好きで、お話し好きな高橋さん。職員の名前もはっきり呼んでお話をして下さいます。笑顔がとても素敵な方で高橋さんの笑顔で周りの利用者から職員まで笑顔にしています。

新堀 壽子
さん

(至誠ホーム
オン二)

100歳



100歳を迎えられた新堀さん。他の入居者さんと楽しそうにお話をされる笑顔が素敵です。とても美容意識の高い方で朝晩お肌のお手入れを一生懸命行っています。これからも美しく、お元気でお過ごしください。

牛山なつ子
さん

(至誠ホーム
スオミGH)

100歳



歌が大好きで、きれい好き。ご飯は一粒も残さずに召し上がります。牛山さんの優しい微笑は皆さんに元気を与えて下さいます。100歳を超えてもご自分の足で歩かれています。

新保 尚子
さん

(至誠ホーム
アウリンコ)

100歳



上寿おめでとうございます。毎日素敵な笑顔で、楽しそうに過ごされている姿を見て、職員一同元気を頂いております。これからも健康に気をつけてお過ごしください。



大橋 カウ さん

(至誠ホーム
キートス)

99歳



今年で大台の100歳になります。誠におめでとうございます。入居時から変わらず穏やかに過ごされている大橋さん。これからも素敵な思い出と一緒に作っていきましょう。

木下 千江 さん

(至誠ホーム
オンニ)

99歳



99歳を迎えられた木下さん。左手を挙げて職員に軽やかに挨拶してくださる姿がとても印象的です。これからも大好きな甘いものを楽しみに、いつまでもお元気でお過ごしください。

田城 節子 さん

(至誠ホーム
キートス)

100歳



祝100歳、本当におめでとうございます！いつも居室のベッド上や、車いすの上で積極的に腕を動かすなど体操をされ「元気でいれるように頑張らなきゃ！」と話されています。これからもお元気にお過ごしください。

小澤 千代 さん

(至誠ホーム
ミンナ)

99歳



東京都出身の小澤千代さん。「千代さん。」とお声掛けするといつも「はい」とにこやかにお返事して下さいます。白寿を迎え来年は100歳です。これからも元気で過ごして下さい。



米 寿 (八十八歳)

至誠特別養護老人ホーム

歌津 好子さん

旗野 ヒロさん

藤巻 フミさん

星野 優子さん

山田 セツ子さん

至誠ホームアウリンコ

久保 花子さん

呉 順子さん

仁木 千代子さん

小川 ミツエさん

林 清子さん

至誠和光ホーム

蛭田 スエ子さん

至誠ホームスオミケアハウス

泊 房枝さん

武内 美智子さん

寺島 健夫さん

至誠ホームオンニ

安藤 洋子さん

至誠ホームキートス

関 京子さん

清水 卓子さん

眞下 照子さん

至誠ホーム調布若葉ケアセンター

溝口 可澄さん

杉谷 由子さん

喜 寿 (七十七歳)

至誠特別養護老人ホーム

三浦 美智子さん

至誠ホームアウリンコ

河越 久美子さん

至誠ホームスオミケアハウス

小島 嘉彦さん

至誠ホームスオミ

グループホーム

北田 淳子さん

コロナ前のように、面会ができるようになりました!!

「コロナ禍においては、利用者様はもとよりご家族様も面会自粛など不安な日々をお過ごしであったことと思います。最近では、対面面会や納涼祭など以前のホームの日常が少しずつ戻ってきました。ご家族様が、利用者様との直接的なふれあいを通じ、感じられた思いやエピソードをお寄せ頂きました。」

コロナの影響で会えなかった3年半は、本人や家族にとっても寂しい日々でした。認知症を患っている母は、オンライン面会では画面の中の家族を認識することができず残念に思いました。

ようやく直接会えるようになり、笑顔で「嬉しい」「ありがとう」の言葉をもらえた時には涙が出そうになりました。母に会うことで私の方が癒されます。

これもひとえに職員の方々やフォーリンスタッフの方々のおかげです。本当にありがとうございます。

至誠ホームミンナ

島田千壽子様ご家族 島田朋子様





至誠ホームオンニは2019年4月に開設して5年目を迎えました。2020年、年明けから猛威を振るったCOVID-19、事業を開始した期間の半分以上が、感染症対策に追われた数年でした。2023年5月より感染症法の分類が変更され通常の面会とはいきませんが、以前の形に則した形での面会を再開しました。2019年4月に入居され、ご長寿で100歳である新堀さんのご家族にお話を伺いました。

インタビュー内容

コロナ禍でなかなか本人と会うこともできず、ニュース等では様々な報道がされ不安になることもあったが、お便りや日ごろの様子の連絡をもらった際に元気でいる様子がわかり、安心できた。面会が開始されて笑顔が多くなった様子で本当にうれしく思います、入所後からコロナ禍、また現在に至るまで、元気に100歳を迎えられたことは日ごろケアをして頂いている皆さんのおかげだと思います、家族一同感謝しています。

至誠ホームオンニ

新堀壽子様ご家族 新堀和美様



面会を通して感じたこと、思ったこと等

母の介護が必要となったのは、まさにコロナウイルス流行と重なりいつもなんらかの面会制限がありさみしさ、不安な気持ちがありました。ようやく居室面会再開となり直接元気な素顔を見ることができ本当に有難く幸せに思っています。フロアの雰囲気も知ることができ職員さんとのコミュニケーションもとやすくなり良かったと思っています。

至誠ホームアウリンコ4階西

保坂智子様ご家族 保坂弘子様

納涼大会に参加して

蝉の声を聞きながら7月の夕刻、母と共に納涼大会に参加させて頂きました。母も、ご近所の方々と踊りをしていた経験もあって盆踊りを見て楽しんでいました。

コロナが収まり切らない中、規模を縮小しての開催という事でしたが、ボランティアの皆様、スタッフの皆様のお心遣いもあって有意義な時を過ごす事が出来ました。ありがとうございました。

至誠ホームアウリンコ5階北

阿部昌子様ご家族 阿部昭一様

8月10日、母八木八重子と居室での面会ができました。ロンドンから長男（帽子）が帰ってきて、兄弟2人が面会できました。母にとって2人きりの孫で、小

さい時から可愛がってきたので、嬉しさひとしおの様子でした。

至誠ホームアウリンコ5階北

八木八重子様ご家族 八木絹様



納涼大会に参加して

8月25日に納涼大会が開催され、母が至誠特別養護老人ホームに入所して初めて、行事に家族参加ができました。

当日受付を済ませ母と会場に踏み入ると、もう既にたくさんのご家族がいました。皆さんも楽しみにしていたのだと感じました。

司会の方の開催宣言で始まり、プログラムが進むにつれて大変盛り上がり、母も、盆踊りが始まると手に持った鳴子で



振って楽しんでいました。周りの方たちも本当に楽しんでいる様子でした。最後に花火が上がり、母と一緒に参加できたことが最高の思い出になりました。

職員皆様の手作りの納涼大会に参加させていただき、本当にありがとうございました。

至誠特別養護老人ホーム5階

喜納芳子様ご家族 喜納和正様

母と過ごす大切な時間

面会制限が緩和され、とても嬉しく思っています。

一緒にお茶したり軽いおやつを食べ、時には肩揉みをしたりして貴重な時間を楽しんでいます。

また、車椅子を押して、お向かいのコンビニにお買い物に行ったり、近所に散歩にも行きます。古民家園は母のお気に入り、色々な昔話をしてくれます。

面会に行くと母の生活やスタッフさん達の様子を知る事ができ、私は感謝と共に安心して帰る事ができます。：別れ際に必ず母が涙ぐむので、後ろ髪ですが…。

至誠ホームキートン4階

磯本房枝様ご家族 宮崎葉子様





2023 年度ボランティア受入
福祉学習協力状況

令和 5 年 6 月～令和 5 年 8 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	46	0	0	46	89
至誠ホームコ	特 養	84	0	0	84	90
アウリンコ	通所介護	2	0	0	2	4
生活アクティビティ		11	0	0	11	20
至誠和光ホ	軽費老人ホ	3	0	0	3	6
至誠ホームス	ケアハウス	26	0	0	26	26
オミ	G H	0	0	0	0	0
至誠コミニ	いこいの場	0	0	0	0	0
至誠調布若葉	通所介護	0	0	0	0	0
ケアセンター	G H	0	0	0	0	0
至誠ホームニ	特 養	15	0	0	15	31
オ	ショート	0	0	0	0	0
	看護小規模多機能	0	0	0	0	0
至誠ホームス	特 養	189	8	197	316	
キート	通所介護	53	0	53	69	
至誠柏キ	通所介護	73	0	73	84	
至誠ホームナ	小規模多機能居宅介護	130	6	136	216	
ミ	特 養	5	2	7	7	
	G H	6	2	8	8	
至誠国分寺	通所介護	12	0	12	18	
至誠分						
計		655	18	673	984	

2023 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	214	178	146	951
	利用者数	20	18	16	95
	保養ステイ事業（和光）	0	2	15	34
	保養ステイ事業（スオミ）	0	0	6	6
	通所介護（至誠アクティブセンター）	58	52	28	239
短期入所生活介護	至誠ホームアウリンコ	501	457	584	2,406
	至誠ホームキートス	411	376	380	1,891
	至誠ホームオンニ	38	53	44	195
通所介護	至誠ホームアウリンコ	537	555	572	2,747
	調布若葉ケアセンター	567	537	584	2,903
	至誠キートスケアセンター	841	852	788	4,202
	至誠柏ケアセンター	673	645	636	3,333
	至誠国分寺ケアセンター	574	565	592	2,764
訪問介護	至誠コミケアセンター	660	593	611	3,149
	至誠キートスケアセンター	625.0	547.5	606.0	3,072.5
小規模多機能	至誠ホームミンナ	630	663	648	3,208
	至誠ホームオンニ	375	279	279	1,676

※入居施設設定員

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

2023 年 6 月 1 日～2023 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・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... オンニ キ... キートスブロック
国... 国分寺ブロック

6 月

8 木 輝き観音ご法要（ア）

14 水 フロア懇談会（和）

15 木 和光会役員会（和）

17 土 評議員会

7 月

5 水 キートス夏祭り（キ）

13 木 迎え火（錦）

14 金 送り火（錦）

19 水 柏セナター 30 周年記念式典（キ）

21 木 和光役員会（和）

28 金 納涼大会（錦）

8 月

4 金 納涼祭（ミ）

18 金 幸せ観音ご法要（オ）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、一部中止・
延期となっている行事があります。

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）
2023 年 6 月 1 日～2023 年 8 月 31 日

① 金員の部

至誠キートスホーム悠遊倶楽部 形如式典（術） 飯沼

電気（株）代表取締役飯沼克美 師岡恵美子 大塚清人

茂木ハマ子 高橋直子 山下清超 大澤早智子

梶浦崇敬 下東玲子 濱崎裕子 藤野とも子

前田金属工業（株）代表取締役社長前田聡一郎

安本善衛 安本サヨ子 金井敬子 三宅みどり

喜納和正 森 静子 鈴木重子 久野紀代子

坂 幹子 橋詰 亨 清水富男 清水真理子

高橋久雄 岩木礼子 益子総一郎

40 件（延 160 件）

② 物品の部

形如式典（術） 保科 隆 貴村松枝 貴村英磨呂

戸井田正男 吉成ミチ子 三井住友海上管弦楽団

（社福）東京都社会福祉協議会東京善意銀行（株）O F

F I C E 究斗 齊藤里子 日本建設（株）代表取締役社
長熊谷満（株）川原経営総合センター「ふくろう会」事
務局 末木洋子（株）韓国高麗人参社 佐々木栄子
関恵美子 29 件（延 47 件）

③ ボランティア

（一）一般ボランティア（錦地区）

【立川市】 荒井百合子 及川悦子 太田 利

鬼澤浩行 木村千世子 小松万壽子 境田美夏

佐藤美智子 鈴木幸子 寺島英子 永野和江

蜷川文子 野村哈爾美 平澤基幸 平田道子

福井悦子 水野美鈴 吉田千鶴子

【国立市】 朝長菜乃 金子 蒼 京谷美遥

山根浩子 渡部敏明 武藤たまき

【他市】 ともしび法話会 天野宏淳

押見人俊 久我俊太 吉長洗大 渡辺秀憲

延 143 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） なし

一般ボランティア（キートス）

【立川市】 柏町隣人会 青柳久美 池田三郎

加賀晴子 笠間久子 坂口かつ美 高橋明子

高橋好弘 田中美智子 鶴巻清子 寺本一俊

栃木房義 中野庸夫 中村さと子 成瀬彰子

星 喜美子 本間秋子 本間和吉 松本恵美

溝口礼子 宮坂一栄 持丸弘子 山本佳子

【国分寺市】 勝倉ナホミ 神宮路久枝 延 242 名

【他市】 田久保妙子 横川澄子

一般ボランティア（柏セナター）

【立川市】 小林好子 黒田直子 鷺沢美美

高橋明子 浅見富江 篠田紀子 飯村 睦

宮田政江 延 31 名

一般ボランティア（ミンナ）

【国分寺市】 栗原克徳 小倉 諭 熊崎 弘

大澤早智子 近藤邦憲 國井洋子 堀切 初

延 141 名

一般ボランティア（もとまち）

【国分寺市】 国際文化理美容専門学校

【他市】 菅野彰子 なし

一般ボランティア（調布若葉） なし

一般ボランティア（調布柴崎） なし

延 12 名

（2）ボランティア体験

【錦（柏セナター）（ミンナ）（もとまち）（調布若葉）

延 8 名

（キートス） 立川第三中学校

福祉学習協力

2023年6月1日～2023年8月31日

① 実習研修

◎社会福祉士

立教大学(8日)／昭和女子大学(23日)／明星大学(8日)／日本福祉大学(24日)／十文字学園女子大学(23日)／大妻女子大学(22日)／桜美林大学(8日)

◎介護福祉士

東京YMCA医療福祉専門学校2名(各5日)／大原学園(9日)

◎介その他

東京医療保健大 オンラインにて10名(1日)

計20名 延145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5名(各5日)

◎職場体験

立川第三中学校2名(各3日)

計7名 延31日

③ 見学・視察

なし

※新型コロナウイルス感染症対策のため、見学等の受入を制限しています。

後援会コーナー

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5年6月1日～令和5年8月31日

大塚千恵子 茂木ハマ子 大澤早智子
梶浦崇敬 尾形勝子 鈴木礼子
前田金属工業(株)代表取締役社長前田聡一郎
蜷川文子 福井悦子 坂 幹子
橋本佳子 橋詰 亨 堀 弘子
小倉 諭 清水富男 清水真理子
以上16名

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もち
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

詐欺被害・消費者被害にご用心！

家族や地域との繋がりで被害を未然に防ぎましょう

国分寺地域包括支援センターほんだ

社会福祉士 渡 邊 綾貴子

全国的に高齢者を狙った振り込め詐欺や悪質な訪問販売などの被害が多発しています。

ここ最近の詐欺の手口としては、電話で息子のふりをして「携帯電話を置き忘れてしまい別の電話から連絡している」「喉を傷めて声が出にくい」と怪しまれないように話し、その後お金を求めたり、キャッシュカードを預かる話をするそうです。支援している高齢者にも同じ内容の入電がありました。その方は日頃より息子様と密な関係性を築けていた為に明らかに怪しいと判断し、相手の連絡先を確認したところ電話を切られ、事なきを得たそうです。

対策の一例は、電話内容を録音できる「自動電話録音機」の無料貸与が自治体によっては可能なので、ハード面から身を守ることができます。また老人会や自

治会で話を伺うと、怪しい電話が頻繁にかかってくる為、知らない番号は出ないようにしている等対策をとっていると話されていました。

このように家族や地域と繋がり情報交換をして、手口や正しい対策、相談先を知ることによって被害を防止できる可能性が高まります。「詐欺や消費者被害に遭う＝恥ずかしいこと」と思い、実際に被害に遭われた時に相談できず泣き寝入りすることがあるとよく聞きます。しかし、被害に遭わないためにも予防という観点で情報を得ること、そして被害に遭った時にはすぐに相談をすることが大切です。

国分寺市では10月に「悪質商法撃退キャラバン」を東部と西部



特殊詐欺被害防止の取組 (固定電話)

NTT東日本の無料になるサービスがあります(無料には適用条件等があります。詳細はNTT東日本特殊詐欺対策へお問合せください)。

1、ナンバー・ディスプレイ、ナンバー・リクエストが無料

相手の電話番号が電話機等のディスプレイに表示される。

2、ナンバー・リクエスト

非通知の電話に電話番号を通知するようガイダンスで応答。

申し込むことで、黒電話などディスプレイがない電話機でも非通知の電話に電話番号を通知するガイダンスで応答ができます。

防犯対策や迷惑電話対策にもなります。

適用条件等

適用にはお申し出が必要です。(すでにご利用中の場合も同様)

70歳以上または70歳以上の方と同居の契約者の方が対象です。

に分けて二度開催します。悪質商法撃退キャラバンとは、詐欺被害や消費者被害防止を地域に呼びかける市民啓発活動です。くすつと笑ってしまふ落語を通じて消費者被害について学んだり、国分寺市役所や小金井警察の方に協力を頂き講師に来てもらい、注意喚起を行います。日々寄せられる情報を地域の皆様に発信し、被害減少に努めます。

地域の見守り強化のためにも、高齢者と関わる機会に話題のひとつにしたいだけにと、被害を未然に防げるかもしれません。

高齢期を元気に過ごす!! 専門職からコンポイント!

食欲が増す

秋



至誠ホームスオミ 栄養士 岩 木 礼 子



暦の上では9月から11月を秋としていますが、9月はまだ残暑厳しく、秋の味覚の食べ物がいっしょに旬を迎えるのは10月・11月頃です。

他の季節よりも様々な食材が旬を迎え、美味しく食べられる秋は「食欲の秋」と言われるようになりました。

秋に食欲が増すのはなぜでしょうか。いくつか理由があります。

過ごしやすい気候

夏の暑さから食欲不振、夏バテなどになる人が多いですが、秋になると過ごしやすくなるので夏バテで低下していた食欲が回復してきます。そのため食欲が増えてきたように感じるのです。

旬を迎える味覚が沢山

実りの秋と言われるように、新米や柿、梨、葡萄、栗、薩摩芋など沢山の食材が旬を迎えるようになります。美味しい食材が出まわる季節のため自然に食欲が増えてきます。

セロトニンの分泌量が減る

幸せのホルモンとして知られるセロトニン。セロトニンは人の心を安定させる脳内ホルモンで、満腹中枢を刺激して食欲を抑える働きがあり、日照時間に応じて分泌量が増えます。夏に比べて秋は日照時間が



短くなるため、セロトニンの量が減少されます。その影響から秋になると食欲を増すとされています。人間の体内にはセロトニンが減少すると、セロトニンを増やそうと必須アミノ酸のトリプトファンという栄養素が求められます。トリプトファンは体内で生成できず食事からしか摂取出来ないため、必要な栄養を補うために食欲が増していきます。

基礎代謝が上がる

人の身体は寒さを感じると、体内に取り込んだエネルギーや脂肪を燃焼させることで、体温を維持しようと働き始めます。体温維持にエネルギーが使われるため、使われてしまった分を食事で補おうと食欲が増します。

冬に備えて栄養を蓄える

人間も動物。厳しい寒さを乗り越えるため、エネルギーを蓄える必要があります。そのためには秋は冬の休眠に向けて食欲を増してエネルギーを確保しようとしています。

食べすぎないように旬の味を楽しみながらよく噛んでゆっくりと召し上がります。

「リフト式入浴装置」 購入助成のお礼

至誠特別養護老人ホーム
セクションマネジャー 吉住聡子

この度、社会福祉法人東京都共同募金会（通称「赤い羽根」）様より、リフト式入浴装置購入の助成を頂きました。

入浴は、生活する利用者の方にとって、清潔を保持するとともに、リラクゼーション効果も得られる大事な機会です。今までの装置が長年使っており、大分古くなっていたので、新しい設備が導入でき、利用者の方々も、安定感もあり、気持ちよく入浴ができると喜んでいました。昨今の物価高騰の折、「助成」をいただき購入ができたこと、大変ありがたい、感謝の気持ちでいっぱいです。このお返しを、今後も地域の皆様にできるように努めてまいりたいと思います。





Est.1912

正職員・契約職員募集

至誠ホームの信頼できる経験豊かな仲間と一緒に働きませんか…

- 至誠ホームは、明治45(1912)年設立、110年の伝統と実績を持つ社会福祉法人至誠学舎立川の運営する高齢者総合福祉施設です。
- 立川市(3拠点)、国分寺市、調布市に勤務地があります。



至誠ホーム 職員募集要項

職 種：介護スタッフ
募集人数：20名
勤務内容：特別養護老人ホームフロアスタッフ
給 与：200,000～240,000円(経験による加算あり)
勤務時間：週40時間(シフト制)
正 職 員：(夜勤あり)
応募条件：資格・経験不問
公休・休暇：年間120日、有給休暇初年度10日、産休・育休・介護休暇あり
そ の 他：法令、法規遵守で待遇面がしっかりしているのが強みです
介護職員処遇改善加算及び介護職員等特定処遇改善加算完全取得施設です
福利厚生宿泊施設あり

※契約職員も同時募集中！

契約職員：週20時間以上で社会保険に加入できます
扶養範囲内もOK

夜勤専門スタッフも募集中！

①22時～翌7時(1日勤務)

②17時～翌9時まで(2日勤務)

勤務日数・時間・労働条件はご相談ください。

*特別養護老人ホーム以外にも、デイサービス、ケアハウスなど多数あります。まずはご相談下さい。

<統括事務局 採用担当>

電話：042-527-0031 Mail:recruit@shisei.or.jp

■ 高齢者総合福祉施設 至誠ホームの概要

- | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------------|
| ・特別養護老人ホーム 5(定員372名) | ・ショートステイ 3(定員68名) | ・軽費老人ホームA型 1(定員50名) |
| ・ケアハウス 1(定員50名) | ・グループホーム 3(定員45名) | ・看護小規模多機能ホーム 1(定員29名) |
| ・小規模多機能ホーム 1(定員25名) | ・デイサービス 6(定員231名) | 他 |

社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム

東京都立川市錦町6-28-15

042-527-0031

Mail:recruit@shisei.or.jp

HPアドレス: http://www.shisei.or.jp



施設紹介はホームページを
ご覧下さい



採用情報

友人・知人の皆様に
ぜひご紹介下さい！

<統括事務局 採用担当>

* いま、新型コロナウイルスの影響で資金の確保が十分に出来ません。
お気持ちのある方のご支援、至誠ホーム後援会へのご加入を心から
お願いします。
<後援会担当：大畑>