

128号  
Summer  
2014



まごころ  
あそび



全国まごころケアネット



# CONTENTS

表紙：菖蒲  
写真提供：寺尾マサ子さん

巻頭言 日進月歩

特別寄稿 バツハはお好き？  
信仰に生きたルーテル教会音楽家の横顔

セミナー・テーマ 「老後をどう生きるか」  
講演会・討論会

平成26年度 日本ケアシステム協会  
理事会・センター長会・通常総会

交流会・フォトアラカルト  
2014年NPO・日本ケアシステム協会イン東京

特集 「新しい公共」を考える

孫子老だより ～健康管理はユーモアと笑いで～

1

2  
～  
3

4  
～  
7

8

9  
～  
11

12  
～  
13

14  
～  
16

# 日進月歩



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



認知症で判断能力も低下し、自分でSOSを発信することもなく、社会資源申請へのアクションを起こす手立ても知らない（公的サービスも受けていない）Aさんについて考察したい。

「新聞がたまっているので様子を見て欲しい」との情報が隣家から寄せられ、さっそく尋ねると、玄関はゴミの山で、食事を何時食べたか忘れ、衣類は汚れ、買い物にも行ってない模様であった。さっそく福祉関係資源及び訪問介護サービスでのお世話を開始、4か月経過した頃、これ以上、在宅での支援は限界との判断でグループホームに入居となった。しかし、帰りたい願望が強く昼夜逆転を呈し現在はやむなく精神病院に入院中で、落ち着きしだいグループホームでの暮らしを再開予定である。初期面談でも認知症の疑いは明白であった。

さて、Aさんについて、担当医から「もっと早い時期に適切な治療及び援助を開始していればこうはならなかった、少なくとも病気の進行が緩やかだったに違いない」と指摘された。この一言は重要な意味を内在していた。専門職でさえ、認知症は、加齢によって生じる治らない不治の病で、発症したら諦めるより仕方ないのだと思い込んでいる場合も少なくない。しかし医学の進歩によって完治が難しい場合でも進行を遅らせることは可能になっている。

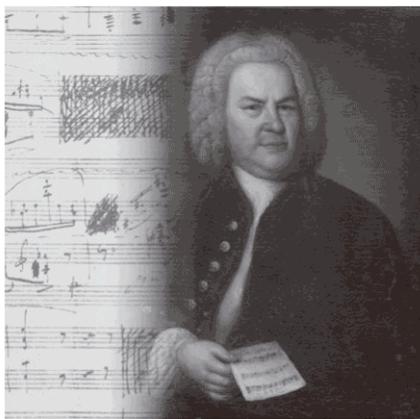
認知症ではないかと疑われるとき、速やかな受診と、適切な対応が求められている。

昔、退屈だった音楽の授業での鑑賞の時間、さらに眠気を誘ったのが彼の作品「G線上のアリア」、その不屈き者を壁から見下ろしていた、厳めしいおっさん？のくせに奇妙な長髪の肖像画（あれが、当時の「かつら」だと知ったのは大人になってからでした）、それが皆様にもかなり共通すると思われる、作曲家のバツハとの出会いでした。教科書には「音楽の父」とあり、その世界では最大級の尊敬を受けているようです。ちなみにヘンデルが「音楽の母」で、子供心になんで男が「母」なのか疑問でした（こちらは大人になっても不明？）。どち

らかと言えば、敬して遠ざけたい人物ですが、しかし、やがてこれが私にとつて、かけがえない存在になるのですから、世の中どうなるか分かりません。

別項の私の略歴に「ルーテル教会牧師」とあります。教会はキリスト教で、その牧師というのの想像がつくかも知れませんが、「はて、ルーテルって何？」と言うと、業界？でも分からない人がいるくらいです。ルーテル、これは16世紀初頭の「宗教改革」（世界史を思い出してください）、それをドイツで始めたマルティン・ルター（1483〜1546）のことです。

明治期に日本に伝えられた際、Lutherをドイツ語的な巻き舌で「ルーテル」と発音したのが由来のようです。それ以降、ルターの宗教改革の伝統に基づく私たちの教会を日本では「ルーテル教会」と自



称してきました。詳細は省きますが、「宗教改革」（1517年に端緒が開かれたので、2017年、もうすぐ500年！）とは、当時様々に変容して来ていたキリスト教信仰を、もう一度聖書が教える原点に立ち返って取り戻す改革でした。それまでの教会に対して抗議したことから「プロテスタント（抵抗する連中）」とも呼ばれ、また、それまでの古い教会を「旧教」、改革以降生まれた新しい教会を「新教」と言ったりもします。ルーテル教会は、ドイツから北欧やアメリカに広まり、その後アジア、アフリカにも伝えられ、世界



マツモト ヨシノブ  
松本 義宣さん

# バツハは好き？

## 信仰に生きたルーテル教会 音楽家の横顔

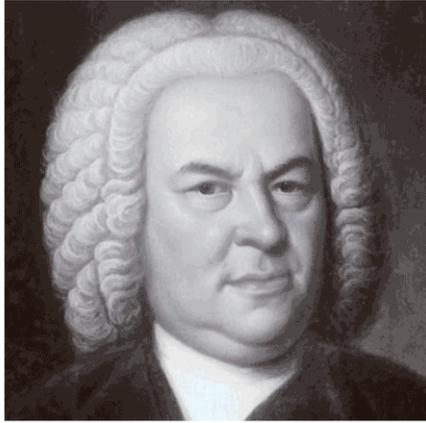
特別寄稿

### 《現職》

日本福音ルーテル神戸教会・神戸東教会牧師

### 《略歴》

1961年生まれ。日本ルーテル神学大学（現ルーテル学院大学）、日本ルーテル神学校卒。1995～2003年、岡山・高松・松江教会に在任中「社会福祉法人サマリヤ」月曜日朝の礼拝を担当させて頂く。03～08年、ドイツ・ブラウンシュヴァイク福音ルーテル教会、ヘルムシュテット教区の聖ステファン教会で客員牧師として働く。08年より現職。



的には知られた教会ですが、日本での認知度は高くないのが現状です。そんな中で、唯一と言ってよい、ルーテル教会が世界に誇るもの、自信をもつて自慢でき、また威張れる?の、彼、バッハがルーテル教会員だったということなのです。しかも、ただ属していただけでなく、教会の礼拝のために演奏し、作品を残した音楽家・信仰者だったのです。かつて授業では居眠り坊主だった私は、長ずるにつけ徐々に音楽が好きになり、バッハの音楽も聴くようになりました。また、バッハの生涯と作品に込められた信仰に触れ、それを学び、聴き共有するうちに、やがて「牧師」にまでなってしまうのでした。

皆様は、教会というと、まず「讃美歌」を思い浮かべるのではないのでしょうか。TVや映画等で、会堂で人々が歌う場面を目にしたことがあるでしょう。この讃美歌の起源、これが実はルターなので、それまでは、礼拝での歌は、聖職者や修道士や音楽家、つまり専門家の専売特許でした。しかも言語は中世の公用学術語である「ラテン語」が用いられ、一般民衆にはチンプンカンプン、礼拝とは傍聴し眺めるものでした。ルターは、礼拝を誰にでも分かる本国語（彼の場合はドイツ語）で行い、しかもただの傍観者ではなく参与することで、民衆一人一人が聖書の言葉を聞き、学び、賛美し、祈ることができるようになりました。信仰を受け止めかつ表明できるようにしたい、そう願ったのです。その始まりが「讃美歌」でした。それまでの難しい音楽ではなく、民衆に密着した歌、本国語で誰もが口ずさめ一緒に声を合わせ歌えるものを作り出し、礼拝はもちろん、学校や家庭でも用いていたのです。新作、民謡や当時の流行歌、あるいは昔から教会で用いられ

ていた曲を改作し、分かりやすい、しかし新たに回復された信仰を表明した歌詞をつけていきました。この讃美歌（ドイツではコラールと呼びます）は、瞬く間に広まり、それ以降、世界中でたくさんこの曲が作られ歌い継がれることになりました。ルター自身も、多くの（38曲?）コラールを残しました。

さて、バッハです。彼は、この教会の豊かな遺産・賜物を、最大限に用い、継承し、発展させました。コラール（讃美歌）は、歌詞と曲が分かちがたく結びついていきます。メロディだけを聞いても、自然に人々の頭の中、いえ心の中には、その言葉、聖書の教えが浮かぶのです。礼拝で用いる歌詞付の音楽（カントータと言います）だけでなく、膨大なオルガン曲も、このコラールに基づく作品が大きな部分を占めています。ルターの思いと願いを継承し、さらに豊かにしていったのです。もちろん、実際には礼拝で用いない器楽曲もたくさん残しました。が、彼にとって人々の心を癒し慰めまた鼓舞する美しい音楽は、すべてが神様からの贈り物、賜物

でした。また、実用としても、それらの楽曲は、教会で働く音楽家の技術向上に資するためでもあったのです。ですから、彼が作曲した楽譜には、必ず冒頭にこんなサインが記されました。「J.S.」これはJesus Juva（イエス様、助けてください）という意味です。そして楽譜の終わりに「S.D.G.」、Solus Deo Gloria（ただ神様のみ栄光があるように）。全身全霊を込めて作曲する前に、彼はまず祈りをもって取り掛かります。しかし、その作品は、自分の栄光、栄誉のためではない、ただ「神の栄光のため」なのだ、そんな信仰に生きたのです。



# 日本ケアシステム協会

## 老後をどう生きるか！

平成26年5月17日(土) 於:TKPスター会議上野ANNEX(東京上野)

セミナー  
テーマ

日常生活支援総合事業のしくみと展開  
～新体制へ向けて成すべき当事者と事業所の役割～  
(コミュニティー・オーガナイザー養成研修)

総会開催に先立ち、セミナーが開催されました。

### 1 講演 14:20～15:00

- 講演「介護保険制度の改正について」  
厚生労働省老健局振興課  
課長補佐 川部 勝一氏



### 2 討論会 15:05～17:00

- 座長  
市川 一宏氏  
(ルーテル学院大学 学事顧問・教授)
- コメンテーター  
川部 勝一氏  
(厚生労働省老健局振興課 課長補佐)  
田中 尚輝氏  
(市民福祉団体全国協議会 専務理事)  
平野 寛治氏  
(全国老人給食協力会 専務理事)



今後予定されている介護保険制度の改正に向けて私たちは何を成すべきか厚労省所轄から来訪頂き、直近の情報を拝聴し、それぞれ支援センターでの新体制への再編準備に取り掛かっていただきたいと企画しました。

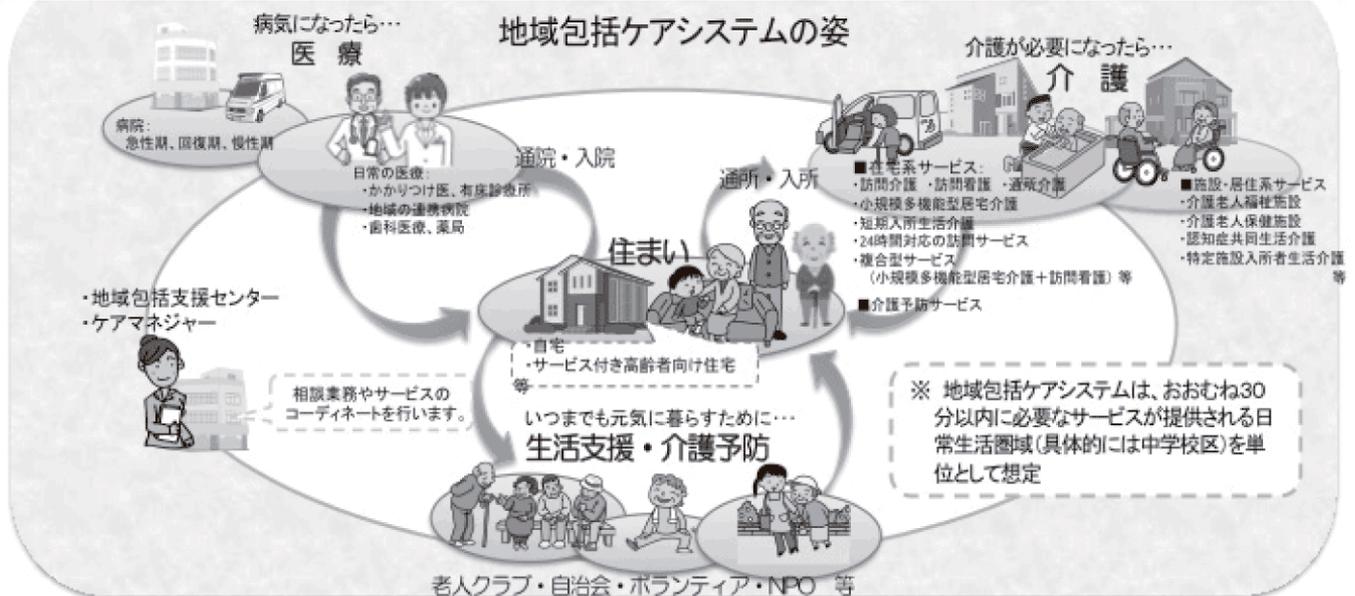
当企画は、新体制に必要な基礎的考え方をマスターし、今後の業務に生かすためのセミナーであり、コミュニティー・オーガナイザー（コーディネーター）研修としました。

全国の各センターをはじめ、東京都内の地域包括支援センターなどからも参加があり、約60名が熱心に受講し討論を交わしました。



## 地域包括ケアシステムの構築について

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差。
- 地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要。



※田中 尚輝様ブログより転載 (2014年6月18日)

## 改正介護保険法が参議院を通過 ~いよいよ施行にむけて動く

昨日、参議院の委員会で改正介護保険法が可決された。本日の本会議で議決される。いよいよ法案が通ったので、施行へむけて動き出す。

厚生労働省としては7月中旬には、全国課長会議を招集し、ガイドラインを提示するということになるだろう。

NPO側は、軽度者のケアを地域でできるように腰を入れて頑張らなければならない。このためには、これまでも述べてきたように、下記のことをしっかりとやっていくことだ。

- ①現状の団体の活動のインフォーマル分野、ボランティア分野を大幅に増強する
- ②地域でインフォーマルグループのネットワークを形成する
- ③地域の調査を行い、足りないサービスについては作り出す
- ④自治体窓口と情報交換をおこなう

自治体の担当者にやる気のない人が多く見られるが、そんなことは気にしないで、上記①～④をやりぬこう。

①の変形プランで、ホームヘルパー1人と3人のボランティアで事業所を創れるが、これも視野に入れておこう。大量のボランティアを創りださなければならない。

今回の改正は、何よりも「市民が市民を助ける」能力が問われているのであり、その軸にいるのがNPOなのだ。他者を責めるよりもまずは自分の足元から固めていこう。



# 介護保険制度の改正案の主な内容について

## ①地域包括ケアシステムの構築

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるようにするため、介護、医療、生活支援、介護予防を充実。

### サービスの充実

○地域包括ケアシステムの構築に向けた地域支援事業の充実

- ①在宅医療・介護連携の推進
- ②認知症施策の推進
- ③地域ケア会議の推進
- ④生活支援サービスの充実・強化

- \* 介護サービスの充実は、前回改正による24時間対応の定期巡回サービスを含めた介護サービスの普及を推進
- \* 介護職員の処遇改善は、27年度介護報酬改定で検討

### 重点化・効率化

①全国一律の予防給付(訪問介護・通所介護)を市町村が取り組む地域支援事業に移行し、多様化

- \* 段階的に移行(～29年度)
- \* 介護保険制度内でサービスの提供であり、財源構成も変わらない。
- \* 見直しにより、既存の介護事業所による既存サービスに加え、NPO、民間企業、住民ボランティア、協同組合等による多様なサービスの提供が可能。これにより、効果的・効率的な事業も実施可能。

②特別養護老人ホームの新規入所者を、原則、要介護3以上に限定(既入所者は除く)

- \* 要介護1・2でも一定の場合には入所可能



## ②費用負担の公平化

低所得者の保険料軽減を拡充。また、保険料上昇をできる限り抑えるため、所得や資産のある人の利用者負担を見直す。

### 低所得者の保険料軽減を拡充

○低所得者の保険料の軽減割合を拡大

・給付費の5割の公費に加えて別枠で公費を投入し、低所得者の保険料の軽減割合を拡大

- \* 保険料見直し：現在5,000円程度→2025年度8,200円程度
- \* 軽減例：年金収入80万円以下 5割軽減 → 7割軽減に拡大
- \* 軽減対象：市町村民税非課税世帯(65歳以上の約3割)

### 重点化・効率化

①一定以上の所得のある利用者の自己負担を引上げ

- ・ 2割負担とする所得水準を、65歳以上高齢者の所得上位20%とした場合、合計所得金額160万円(年金収入で、単身280万円以上、夫婦359万円以上)。ただし、月額上限があるため、見直し対象の全員の負担が2倍になるわけではない。
- ・ 医療保険の現役並み所得相当の人は、月額上限を37,200円から44,400円に引上げ

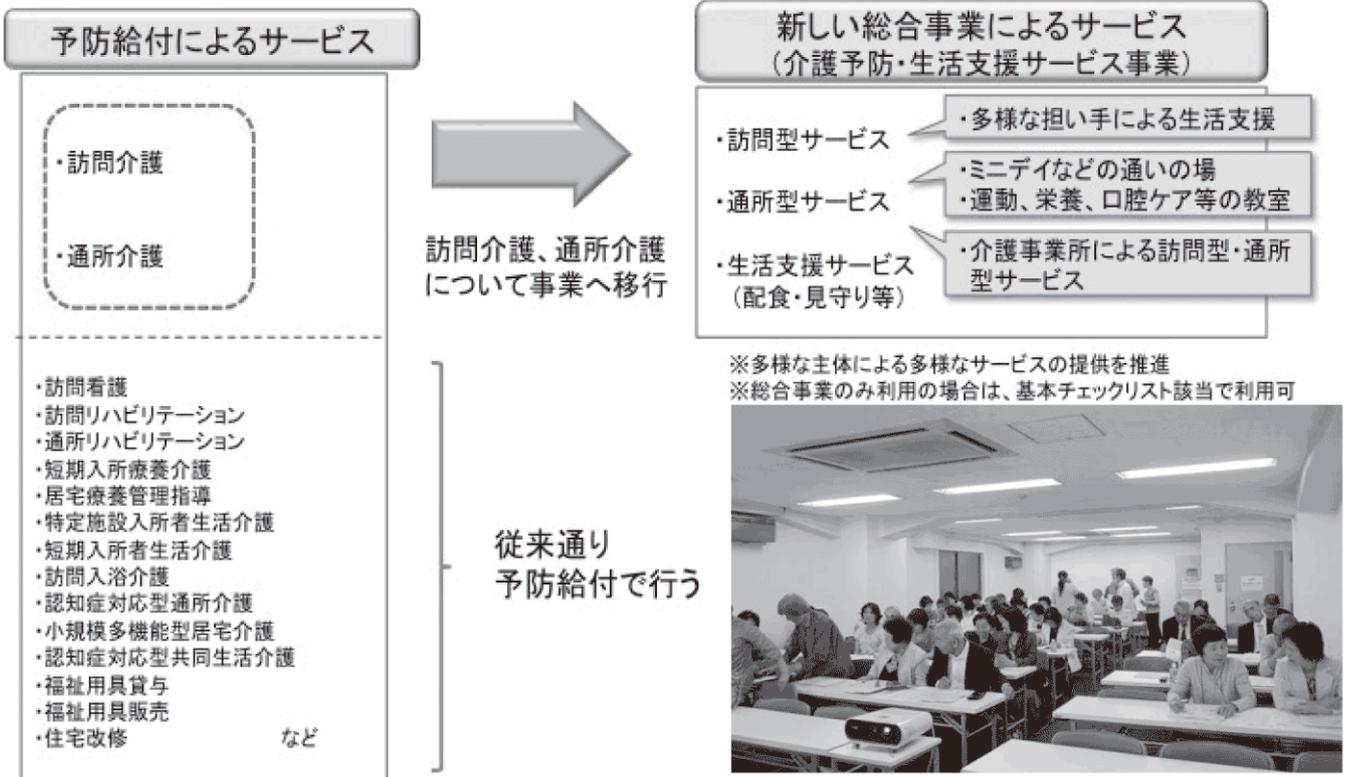
②低所得の施設利用者の食費・居住費を補填する「補足給付」の要件に資産などを追加

- ・ 預貯金等が単身1000万円超、夫婦2000万円超の場合は対象外
  - ・ 世帯分離した場合でも、配偶者が課税されている場合は対象外
  - ・ 給付額の決定に当たり、非課税年金(遺族年金、障害年金)を収入として勘案
- \*不動産を勘案することは、引き続きの検討課題



## 要支援者の訪問介護、通所介護の総合事業への移行 (介護予防・生活支援サービス事業)

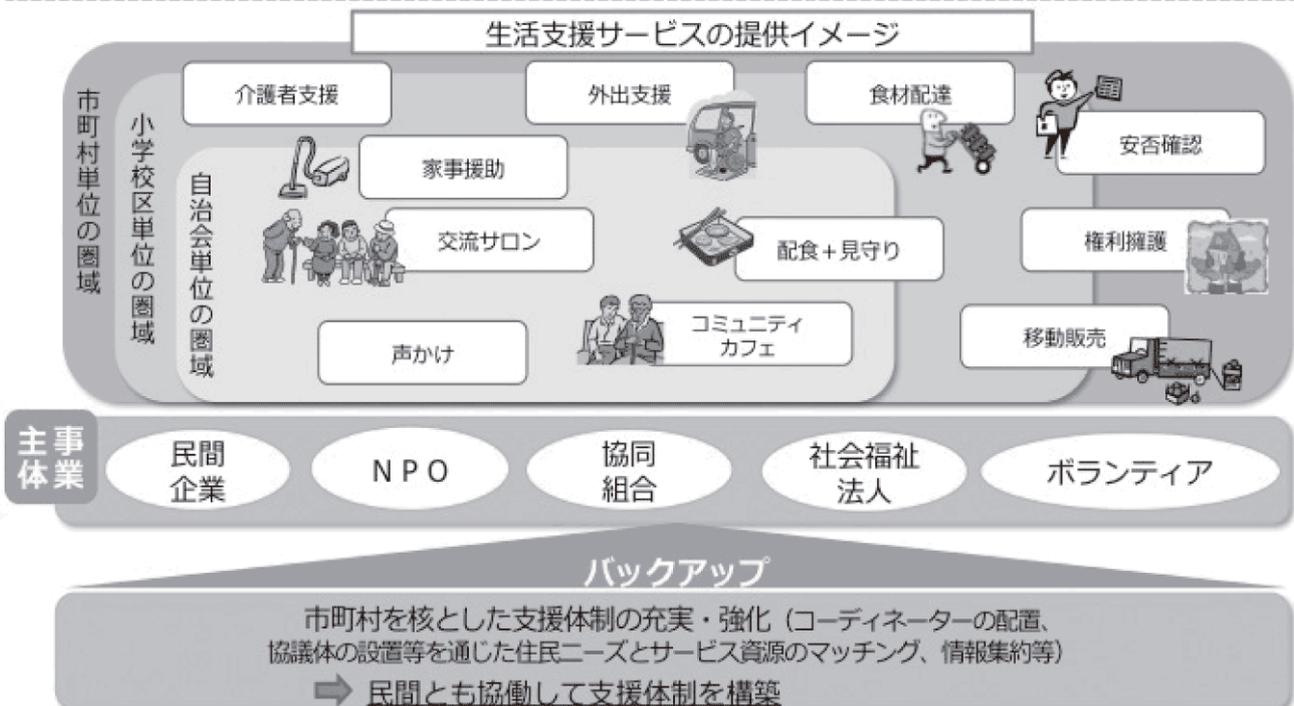
- 多様な主体による柔軟な取り組みにより効果的かつ効率的にサービスを提供できるよう、予防給付の訪問介護、通所介護は、事業にすべて移行(平成29年度末まで)
- その他のサービスは、予防給付によるサービスを利用



## 多様な主体による生活支援サービスの重層的な提供

- 高齢者の在宅生活を支えるため、ボランティア、NPO、民間企業、社会福祉法人、協同組合等の多様な事業主体による重層的な生活支援サービスの提供体制の構築を支援

- ・ 介護支援ボランティアポイント等を組み込んだ地域の自助・互助の好取組を全国展開
- ・ 「生涯現役コーディネーター(仮称)」の配置や協議体の設置などに対する支援



# 平成26年度 理事会・センター長会 並びに通常総会

平成26年5月18日（日） 於）上野ターミナル

## 1 理事長・センター長会

5月18日（日）9：00～10：00

- 理事長数13名のうち9名出席
- センター総数25センターのうち15センター長が出席
- 兼間会長が議長となり「平成26年度通常総会付議事項」について審議した結果、異議なく原案通り承認されました。



## 2 総会

5月18日（日）10：00～12：00

- 会員総数26名のうち15名出席
- まごころケア高松センター長宮脇佐代子氏が議長に選出され、以下の第1号から第3号議案について審議した。
- 第1号議案「平成25年度事業報告並びに収支決算報告に関する事項」
- 第2号議案「平成26年度事業計画（案）並びに収支予算書（案）に関する事項」
- 第3号議案「平成26年度会費、保険料に関する事項」



議場に諮ったところ異議なく原案通り承認。

また、介護保険法の改正に向けてNPOの役割が増大するなか、まごころケアサービスのさらなる普及啓発の推進について議論が展開されました。



5月17日(土) 18:00~20:30  
【上野ターミナルホテル】

司会：上月和子さん(千葉センター)

音楽グループ「イブローニュー」のファゴットの二重奏の演奏の後、上月和子千葉センター長の進行で、各センターからの近況報告や余興などがあり、なごやかに情報を交換しあいました。



フォトアラカルト





Report

NPO法人日本ケアシステム協会  
(香川県高松市)の取り組み

「新しい公共」ではNPO法人が  
自活できる仕組みを期待

日本ケアシステム協会(会長=兼問道子氏)は、全国にネットワークをもち、介護サービスを実践する唯一のNPO。介護保険制度がなかったころから、在宅の高齢者の訪問介護を中心とする在宅福祉支援事業「まごころケアサービス」を実施し、現在も制度外のサービスまで幅広く提供している。しかし、会費のみでは運営が厳しい現実もあり、「新しい公共」で掲げられている認定NPO法人制度に期待を寄せている。

”タイムストック(時間預託)で  
”互報“の仕組みを導入

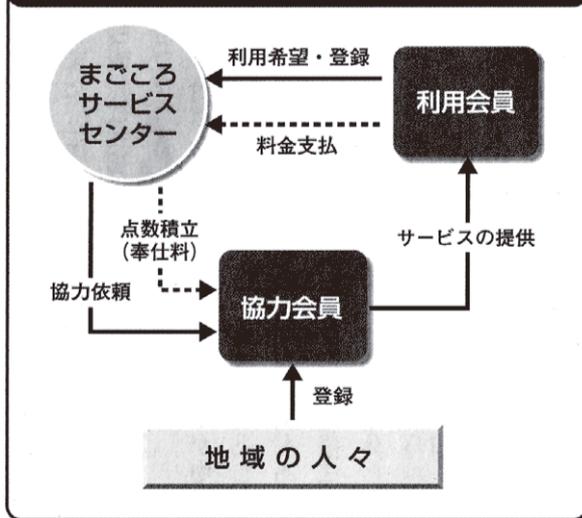
NPO法人日本ケアシステム協会の活動の歴史は、今から30年ほど前にさかのぼる。ホームヘルパーという名称もなかった当時、高松市の社会福祉協議会の家庭奉仕員として貧困層の人々の援助に関わっていた兼問道子氏は、同時に認知症の父親についての悩みも抱えていた。病院から強制的に退院させられ、その後の受入れ先もみつからない。個人の力に限界を感じ、認知症にはネットワークで対応する必要があると、ボランティア、福祉・医療関係者、行政、看護協会等、関係者に呼びかけ、昭和57年6月、日本ケアシステム協

会の前身となる香川県老人福祉問題研究会を設立した。7000人近くが集まった設立総会のその場で2000人が会員になり、早速「痴呆性老人を抱える家族の会」も組織した。「まさに時代の要請でした」と兼問氏は振り返る。  
その後は電話相談等の相談事業や訪問介護、訪問デイケア等、その都度必要とされるサービスを提供し、一切報酬のないボランティア活動に多くの人が参画するようになった。このようななか、サービス利用者からは、「ボランティアでは遠慮があり、サービスを頼みにくい」という声が上がるようになる。一方でボランティアを行う側には、「無償だからこそ自己実現できる」という強い思いが



兼問 道子氏

図 まごころケアサービス・タイムストック制度のしくみ



あり、両者の折り合いをつけるために開発したのが、「タイムストック(時間預託)制度」である。サービスの利用者、担い手となる協力者がともに会員登録し、サービス提供者は、労働に対する報酬の代わりに、働いた時間を点数としてストック(預託)し、将来、自身や家族に介護が必要になったとき、その時間数を実際のサービスとして受け取る仕組み(図)で、当初、利用料は1時間500円(うちタイムストック運営費400円、事務費100円)でスタートした。利用できるサービスは、認知症や寝たきりの高齢者の介護、一人暮らし高齢者の世話、床ずれの手当、食事の支度や掃除、留守番、家財の簡単な修理、買い物、話し相手、庭の草むしり等々。

サービスを提供する側・される側の「互酬」の仕組みは画期的だったため、多くの関心と呼び、会員数も爆発的に増えた。県外に転居する会員には、預託した点数を持ち運んでもらえるよう、転居先で支部を作ってもらううちに、全国区の活動になり、北海道で預託した点数を九州の祖母にサービスとしてプレゼントする事例も出るなど、活動は大きく盛り上がりつつあった。支部が全国6カ所となった平成元年、全国組織として、まごころサービスネット「日本ケアシステム協会」を設立した。

介護保険制度で環境が激変  
今、新たなニーズへの対応も実感

その後、支部のネットワークは全国30カ所にまで広がったが、介護保険制度がスタート

した平成12年、環境は激変した。保険制度によって1割の自己負担でサービスが利用できるようになったため、日本ケアシステム協会としても、利用者には介護保険制度の利用を促す立場を取った。当然、会員は減少、また利用者からは、別の介護保険事業所に移りたくないという声も出てきたため、全国で半数ほどのセンターが介護保険事業所を目指すことになった。香川県本部が全国の支部にノウハウを伝える運営の仕組みも変更し、各センターが地域のニーズを踏まえ、法人格を取るなど独立して運営する形態にした。たとえば、香川県高松市の協会本部でも、現在はNPO法人として介護保険事業所を運営しながら、従来の制度外のサービスを含む「まごころケアサービス」を提供している。

介護保険事業所になれば経済的には安定するが、日々、制度内のサービスに終始し、かつてほど地域に積極的に出なくなる傾向にも

主が登調て 事 護  
ではののっ 支 援 介  
部バの一の 護 訪 介  
本ルほを行 宅 介 護 支 援 介  
会本100人バを 居 業 所 事 業 所 併 設  
協任100人バを 居 業 所 事 業 所 併 設



日本ケアシステム協会が実施するケアワーカー養成の一場面

なる。一方、制度外のサービスを幅広く提供する「まごころケアサービス」は、現在、年会費3000円、要介護度に関わらず一律1時間1000円(タイムストック運営費850円、事務費150円)で利用できるため、一定のニーズもあるが、会費のみでの運営は相当厳しい状況にも直面している。

そういうなかで、最近は一入暮らし高齢者が「話し相手」を求めて利用するケースも増えており、地域に新たなニーズが生まれていることを実感している兼問氏。

「いったんは私たちの役割は終わったかという雰囲気もありましたが、最近また、介護保険制度だけでは十分なサービスが受けられないニーズも増えており、新たにネットワークの一員になりたいという声も出てきている状況です」と指摘する。

**社会福祉法人が地域に出るためには NPOとの連携などの工夫が必要**

平成6年には、社会福祉法人サマリヤを設立した。現在、特別養護老人ホーム、ショートステイ、グループホーム、また障害者(児)支援事業等を運営しており、さまざまな地域活動や、介護サービス提供の連携などではNPO法人とも交流している。

「NPOから見ると、社会福祉法人には専門職としてきちんと活動してほしいという感覚があり、逆に社会福祉法人は、NPOを何をやっているのだろうという目でみてしまいがちですが、ボランティア性が高いから専門性が低いというわけでもなく、レベルとして

はどちらも過不足ないと思っています。ただ、福祉労働者として就職する人が集まる場所と、何より地域活動がしたいという人が集まる場所に、同じ人材が関わるのは難しいと実感しています。今後、社会福祉法人が地域に出ていくには、たとえば、企業に営業と事務の部署があるように、地域活動を行う専門部署を設けたり、NPOと連携する等の工夫が必要ではないでしょうか(兼問氏)。

NPOとしては、今後はサービスの担い手となる若者の参加をどう促していけるかが課題。また、介護保険事業所を運営するなか、ホスピスホームケアワーカーの養成や、家族を亡くした人が集まる場づくりなど、終末期への対応も続いている。若年性認知症対策としては、相談・支援等の新規事業も立ち上げる予定で、すでに24時間電話対応が可能な相談員が23人集まってくれているという。このほか、保育所不足への対応など、以前から組織が続けてきた本来の地域活動が、今後はより重要になると考えている。

「本来は地域活動だけで自活できるNPOになればいいのですが、現状では財政的にもちません。それをどうするかが『新しい公共』であり、それが成就すれば、よい形で日本が変わってくると思います。提言されている認定NPO法人制度が創設され、社会福祉法人並みに税制措置の優遇を受けられることになれば、運営も大きく改善されるでしょう。政府がスタートを後押しし、また、アイデアをもつ人を育て、楽しく自己実現ができて、参画したいと思える活動を編み出していくことも大事です」と兼問氏は展望している。

# 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 お変わりり「ござ

いませんか、今年の夏も暑くなりそうです。40度を超える地域が例年になく増えそうです、最近の気候は何か変ですね。昭和の頃の季節感とは、違うように思われます。今年、中一になった次男坊が、五月を過ぎた頃から病気になる家族総出で対応に追われヘトヘトです。

「あ行」しか話さない病気です。

（あ）「あしたやります」（い）

「いいです。（結構です）」（う）

「うるさい！」（え）「えーなに

」（返事）」（お）「おう（返事）

」以上の言葉しか話さなくなりました。症状が日々悪化していくので、病院に行く前にパソコンで調べようと検索したら『反抗期』という病気であることがわかりました。現在、処方箋も治療法もない難しい病気であるため、治療法はただ見守ることしかないとの事でした。親としては、学校の事、友だちの事、クラブ活動のことなど聞きたいことが山のようにあるのに、聞けません。世界中では情報が溢れかえっているのに。目の前の13歳の子供の状況が把握できないとは、何か、はがゆいものを感じます。但し、本人は、異性を意識し始めたのか、髪をなでまわし、鏡の前の時間も長くなり、兄の

お古ばかりは嫌だと言いだめました。「反抗期」と「思春期」が同時にやってきたなど自分の時を思い出しながらしばらく観察することになります。

### 今だに、診療費のことを医

者料と言いつつ妻ですが、

最近、「慰謝料」に聞こえるようになり悪いこともしていないのにドキッとすることがあります。結婚した時から納豆のおいも大嫌いだといっているにもかかわらず、結婚式を数年前に迎える夫婦でありながら

「嫌いだっただの？」と隣でアレを掻き回され「花子とアン」を見ながらムシムシと食べている横顔を見ていると呆れるよりも恐怖を感じるようになりまし。熟年離婚が頭をよぎります。結婚⇨妥協・忍耐・諦めと感じる今日この頃ですが。この先明るい未来が訪れるのでしょうか？先日亡くなられた渡辺淳一氏が「女について」ある対談の中でこのように話されていました。男は女よ

りも高齢になっていくにつれて優しくなり、女は我が強くなっていくように思うということに対して「女の方が男よりも、もともと性格はきつい、だから神は女の外見を優しく作った。男は性格が優しいので、その逆にした。だが年をとって社会的な抑圧などが抜けてくると、女は本領を発揮して、いよいよ強くなる、男はしだいにふにゃふにゃになる」と当たらずといえども遠からずです。年を取った男は、ふにゃふにゃとは？シヨックです。

### 熱中症にならないために

梅雨明けの時に特に起こりやすいのが熱中症です。気温の急激な上昇や発汗調整ができない状況下、多湿な日中など要注意です。熱中症の影響を受けやすい人は5歳以下の幼児、65歳以上の高齢者が多く、かかりやすい時間は、午前10時と午後1時から2時頃にかけてが傾向として注意をしたい時間帯です。

### 熱中症を予防しましょう

屋外では、必ず帽子をかぶる 薄着の励行 吸湿性 通気性の良い服装を心がける 適度な水分・塩分の補給をする 気温が高いと感じたら激

しい運動や作業は中止する、これらは、幼児や高齢者ご本人に意識づけるといふより廻りの家族や関係者が特に気を付けて注意を払っていくことで危険を避けることができます。体温を下げると言われる食べ物を摂るのも良いでしょう。キュウリ・トマト・ナス・などを食べて暑気を払ってください。

**孫から 『夏旅行のおすすめ』**

消費増税の影響で夏場の景気がどうなるかと危惧されましたが、それほど深刻な影響もなく、百貨店・スーパーなどでは売り上げも回復傾向があるかのように報道されています。時間はありますが金は無し。起きたけど寝るまで特に用は無しと言った家に引きこもっていませんか？今年の夏は気分転換に旅行に出かけましょう。そこで今年の旅行先の人気ランキングをご紹介します。

**人気ランキング**

**第1位 伊勢神宮**

式年遷宮を迎え、新しいお宮にご対面し、感動した方も多いのでは？外宮も内宮も敷地が広いので、あらかじめ参拝ルートや見るべきポイントをおさえておくと、しっかりと

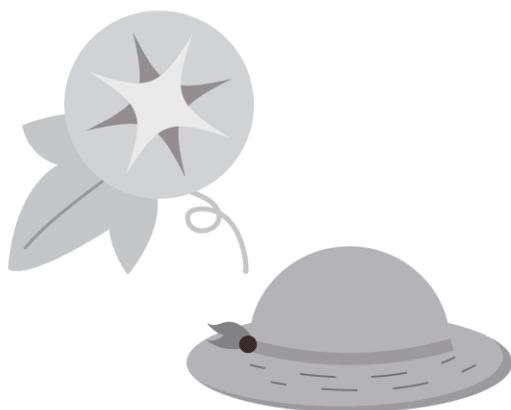
お参りすることができます。参拝後は、伊勢うどんやてこね寿司など名物グルメの食べ歩きが楽しいおかげ横丁に行ってみてはいかがでしょうか。

**第2位 出雲大社**

平成の大遷宮を迎え、さらに人気に拍車がかかった、最強縁結びスポット。縁結びと聞くと、恋愛というイメージがありますが、仕事や人間関係など人生において大事なことはすべて「縁」という力がはたらいているとも言えますよね。出雲にはほかに、神話にゆかりの深い縁結びにご利益のあるスポットがたくさんあります。美容と健康に効果が期待できる、玉造温泉への立ち寄りもおすすめです。

**第3位 嵐山**

紅葉に桜と季節ごとに自然の美しさを堪能できる、京都観光のなかでも人気のエリア・嵐山。おすすめは、季節の絶景をより楽しむことができる、乗りものの観光。嵯峨野トロッコ列車では保津峡の渓谷美や、山並みの大パノラマを車窓から眺めることができます。亀岡から嵐山まで、約2時間かけてダイナミックな景色を見ることが出来る保津川下りでも、一味違った京都の四季体験が



できます。

**第4位 沖縄美ら海水族館**

沖縄美ら海水族館は、開館以来、年間270万人以上の人が訪れる最強スポット！北の旭山動物園、南の沖縄美ら海水族館と言われます。常に人でいっぱいなので、混雑を避けたいという方は開館後すぐか、夕方以降の入館を狙って。イルカの給餌体験や有名な大水槽を上から見学できる水上デッキもおすすめです。

**第5位 富士山**

「一度も登らぬ馬鹿、二度登る馬鹿」と言われる富士山。これは登ってみた人だけが実感できる不思議な感覚です。世界遺産登録により、大

人気の富士登山ですが、焦らず、マイペースにゆっくり登りましょう。登らなくてもきれいな富士山が拝めるスポットも周辺にはたくさんあります。

**第6位 箱根**

山と湖に囲まれた関東屈指の人気温泉リゾート、箱根。実は、箱根の温泉と一口に言ってもその種類は様々。お湯の色や泉質によって効能も異なり、立地や施設の内容も多彩なので自分の好みにあった温泉を見つけたのも楽しいですね。温泉だけでなく、富士山の絶景スポットや、ご当地食材を使った絶品レストランまで観光スポットもたくさんあり、休日のリフレッシュにはぴったりの場所です。

**第7位 小樽**

小樽は散策するのが楽しい街。堺町通りや小樽運河周辺は、スイーツ店やガラス店が並び、食べ歩きやおみやげ探しにぴったりです。趣のある小樽運河で食べるアイスクリームはたいへん美味しく。ちょっと離れた隣友朝市では、安く楽しいお買い物ができたり。ごはん屋さんも充実しています。街の人もすごく親切で本当にすばらしい観光スポットです。

第8位 湯布院

標高約450mに位置する由布院温泉。「ゆふ」の名は奈良時代の頃から使われ、多くの文人墨客が訪れたことでも知られます。「九州の軽井沢」とも呼ばれる静かな温泉町で、田園地帯に多くの宿泊施設が点在しています。共同浴場は数カ所あり、観光マップを持って散策やレンタサイクルで湯めぐりする人も少なくありません。また由布岳は別名を豊後富士といい、秋から冬にかけては盆地が朝霧に包まれる幻想的な風景が見られます。

第9位 竹富町

竹富町は、八重山諸島に属する9つの有人島と7つの無人島からなる島しょの町です。赤瓦の民家と白砂の道など沖縄の伝統的な町並みが残る竹富島や、マンングローブやイリオモテヤマネコなど大自然が残る西表島、ドラマ『ちゅらさん』の舞台となった小浜島、日本最南端の有人島波照間島、どこまでも牧場が広がる黒島、サンゴ礁の海に囲まれた鳩間島や新城島など、豊かな自然と文化の残る、ぱいぬ(南の)島が点在しています。西表島、石垣島の石西礁湖と呼ばれるサンゴ礁の海域と、その海域に点在する黒島、竹富島、小

浜島、新城島、仲の神島は国立公園に指定されています。

第10位 日光

日光は、数多くの重要な文化財と四季の移ろいを感じさせる自然が魅力です。徳川家康を祀る世界遺産・日光東照宮や中禅寺湖、華嚴の滝、紅葉がすばらしく、いろは坂などがあります。鬼怒川は、大自然が織りなす渓谷美が見事で鬼怒川ライン下りや大小さまざまな旅館が建ち並ぶ鬼怒川温泉、多くのテーマパークなど魅力満載の観光地です

みなさん、こちらで紹介した観光地でいくつ行かれたことがありますか？一つも行ったことが無いという方は、ぜひこの夏避暑を兼ねていかれてみてはいかがですか、また最近人気になった兵庫県朝来市にある竹田城。城下から遙か高く見上げる山の頂に位置し、しばしば円山川の川霧により霞むことから、天空の城とか日本のマチュピチュとも呼ばれます。雲海に浮かび上がる古城の累々たる石垣群の威容は、名物ともなっています。また群馬県の富岡製糸場と絹産業遺産群も世界遺産に登録予定で、最近の話題になっています。

おもしろ川柳

風呂にいた ムカデ叩けば ツケマツゲ  
ゆるキャラと 思えば愛しい 肥えた妻  
クマが出た 里でた街でた 目にも出た  
妻の言う「うちのルンバ」は 俺のこと  
イケメンの 主治医に脈が 乱れ打つ  
ダルビッシュ 1球だけで 我が給料  
入れ歯取れ きゃりーぱみゅぱみゅ 言える祖父  
体より 財布に合わせて 買うスーツ  
スッピンで プールに入り 子が迷子  
同窓会 食後に薬が 並び出し  
レントゲン 今年の思い出 これ1枚  
アレどこだ？ アレをコレする あのアレだ！  
ダイエツト 食費以上に 金かけて  
守り抜く 言った夫を 守ってる  
行く先を 告げずに出かける ネコと妻  
帰りたい 我が家ではなく あの頃に

孫子老太郎

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

高松市林町 2217 番地 15  
香川産業頭脳化センター  
TEL:(087)869-8811  
FAX:(087)869-8822

はじめまして  
まいたうんメール便  
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

お問い合わせは  
こちらから 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/



www.sanuki-taberu.net

株式会社 ウエイ企画 〒760-0062香川県高松市堀上町7-2  
TEL:087-837-1159 | FAX:087-897-3007  
コーポレートサイト http://www.network-way.com

あいおいニッセイ同和損保代理店

㈱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

カウネット(kaunet)代理店

(有) 田所商店

OA 機器・スチール製品・紙文房具等  
☆少量から承ります。

高松市古馬場町 2-13  
TEL 087-821-7515  
FAX 087-821-2774

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  
☎087-823-0222 ☎087-823-0211  
www.seiko-sha.co.jp

四国中央医療福祉総合学院  
愛媛県四国中央市中之町1684-10  
TEL.(0896)24-1000 FAX.(0896)24-1007

学生募集中

- 理学療法学科 (3年制) ●作業療法学科 (3年制)
- 言語聴覚学科 (3年制) ●看護学科 (3年制)
- 介護福祉学科 (2年制)
- 介護福祉士養成科 (通信: 6ヶ月)
- 社会福祉学科 (通信: 1年8ヶ月)
- 精神保健福祉学科 (通信: 9ヶ月/1年8ヶ月)

社会&精神保健福祉士国試対策講座受付中!!

詳細はホームページ: www.rwf.ac.jp

香川銀行は平成25年2月1日、創立70周年を迎えます。



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

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

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

日本ケアシステム協会総会では、大変お世話になりました。また、いろいろご迷惑をおかけして、申し訳ありませんでした。おかげさまで、無事開催することができました。この場をお借りして御礼申し上げます。今後とも宜しくお願いいたします。

間もなく梅雨が明けると暑い夏がやってきます。会員のみなさまには、食中毒・熱中症など、体調に注意してこの夏を乗り越えてくださいますよう。

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
まごころケア仙台 はなまる広場	〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷3丁目4-11	finamo_1_s@yahoo.co.jp	022-253-2627	022-253-2627
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 しみずセンター	〒960-8253 福島県福島市泉字清水内3		024-557-3380	024-557-3380
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 グランドール第2 107号		043-274-9711	043-274-9718
まごころケアひまわり	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1丁目21-21		043-275-1872	043-275-1872
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
まごころケア桑員	〒511-0233 三重県員弁郡東員町城山3-7-8		0594-76-8734	0594-76-8734
まごころケア神戸 なんぎんまめ	〒651-2311 兵庫県神戸市西区神出町東1188-348	nankinmame@gol.com	078-965-3424	078-965-3428
まごころケア加古川	〒675-0062 兵庫県加古川市加古川町美乃利409-28	tera1954-masa@beige.plala.or.jp	0794-24-9150	0794-24-9150
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市関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@h9.dion.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	ma11ka1584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
まごころケアはびねす・ まんのう	〒766-0021 香川県仲多度郡まんのう町大字四條615-4		0877-75-4322	0877-75-4343
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.jp	088-624-6578	088-624-6585
まごころケア ぼっかぼか川之江	〒799-0101 愛媛県四国中央市川之江町1660-1	tani280610@yahoo.co.jp	0896-56-2623	0896-56-2623

「日本ケアシステム協会」会報

平成26年7月4日 発行No.128

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1  
 TEL 087-815-0771 FAX 087-815-0773  
 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  
 TEL 087-865-8001  
 FAX 087-865-8039