

130号
Winter
2014



全国まごころケアネット



メジロ
写真提供：寺尾マサ子さん

CONTENTS

卷頭言 法改定・日常生活支援総合事業へ向けて 1

祖母を見送り、父を見送り、
母を見送り、今夫の介護18年 24

センターだより 10

未来へ向かって —— 京都・福島 夜行バスの中から 11

孫子老だより ～健康管理はユーモアと笑いで～ 13

14
16

事務局通信

16

法改定・日常生活支援 総合事業へ向けて



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



新年あけましておめでとうございます、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、平素は弊法人事業に格別のご高配を賜り、厚くお礼を申し上げます。

121号の会報では、これまでの「まごころケアサービス」の歴史を載せましたが、読み返すごとに皆さまのご支援ご協力の大きさを再認識し、心からお礼を申し上げます。

今年は、いよいよ法改定、日常生活支援総合事業(仮称)が開始されます。政府では、30年3月末までに地域開発を仕上げるためのガイドライン案が提示され、本格的に推進です。併せてご高配頂き、それぞれ地域に足りない必要な事業を積極的に展開いただければ幸甚です。

本会「まごころケアサービス」は、報酬を得ない在宅訪問開始から延々35年、介護保険創設以前の時代要請に応えて地域支援に邁進して参りました。困難を抱えた当事者とその家族から幾度も「まごころ(孫子老)に救われた」と労いの言葉を頂戴したことか。先駆的事業に携わった人達の善意に感謝はつきません。

一つの時代を経た今に至って、示された介護保険改定の骨子は、家族関係、少子化、財政問題など多くの課題を見据えたうえで、要支援認定者への日常生活支援総合事業として再出発です。当法人組織は、介護保険制度創設によって一応の役割を終えたかに評価されました。しかし、ここにきて、地域の期待やSOSの声は依然にも増して増大していることを感じます。法改定は、果たして人の暮らしに良い影響をもたらすか否か。

手をこまねいて客觀するのではなく、ある者もない者も、できる者もできない者も、共に助け合うシステムの構築が不可欠です。特に、共倒れ寸前に至って、右往左往の真っただ中で援助提供を開始するのではなく、双方向でのネットワークの絆をさらに強く太く備えておくことの大切さを考えます。新たな時代への構想を練っている最中です。

皆様の身近な「まごころケアサービス」の各拠点では、これから先の5年10年を見据えて、皆さんと共に地域をまもってゆきたいと願っています。今年も益々のご支援を賜りますように、心よりお願い申し上げます。皆様のご清栄と健やかな新年をお迎えになりますことを祈念しております。

まごころエッセイ

祖母を見送り、父を見送り、母を見送り、今夫の介護18年 —前編—



まごころケア屋島
やすらぎセンター
さぬき市志度
ありおか みづよ
有岡 融代さん

状態で引き揚げてきた父は家族を養うために必死だった。故に私が祖母の世話役となり、祖母の隣で枕を並べて寝ることになつた。

小さい時から祖母は私をとても大事してくれた。母が祖母の悪口ばかりいうので若かつた私は母の言葉を鵜のみにして優しくしてあげていなかもしれない。でも枕を並べて寝られたことは祖母にとつて嬉しかったかもしれない。この年になれば年齢ゆえの身体の痛さ、つらさが分かるが当時若い私があなにをしただろうか、優しい介護などなんにもできなかつたと思う。祖母を思う時、そのところを思ふにはとくくなつて涙がながれてくる。死ぬ日の朝、目が覚めても祖母をみると、顔全部の毛穴が開いていた。びっくりしてしばらく見ていた。祖母は一晩中苦しんだのだろう。喘ぎながら「もう晚までは持たんと思う」と言つた。仕事中の父にそのことを伝えた。近くの医師が往診に来られた。父は仕事の段取りをつけたのだろう、手を休めだつた。ただ、無一物に近い

てやがて膝のうえに祖母を抱いた。午後3時頃、父の腕のなかで息を引き取つた。

亡くなつた祖母を抱いて父はしばらく肩をゆらしながら泣いていた。その日のことは55年経た今もはつきりと覚えている。祖母のように点滴をしないで医療の力をあまりかけないで神様のお力を借りして自力で自然体で死ぬことができるといなと祈りにも似た気持ちでいる。

「父のこと」

父は62歳で亡くなつた。私が35歳の時、長女が小3、次女が小1だつた。肺癌だつた。

私が22歳の時、1959年10月
「祖母のこと」

父方の祖母が78歳で亡くなつた。祖母は終戦の年1945年朝鮮から父の兄姉3家族総勢20人と近所に住んでいた4～5人と一緒に小さい漁船で命からがら玄界灘を越えて引き揚げてきた。朝鮮時代の近所に住んでいた人を下関、広島へ下船させながら、朝鮮を出て母の生地志度湾へ無事着いたのは8日目であつた。その時祖母は64歳だつた。

父の上の姉が戦前から津田に住んでいたのでそこでしばらく同居していたが、晩年は我が家の近くの借家で一人住まいしていた。体調が悪くなつて最期の一ヶ月は我が家で寝起きするようになつた。父は早くから祖母との同居を望んでいたが、嫁しゅうとの問題ありで母は同居をこばんでいた。いよいよ寝付けようになつた。母も仕方なく祖母を迎えた。祖母は父を大事に思い、父も祖母には優しい息子だつた。ただ、無一物に近い

母を思う時、そのところを思ふにはとくくなつて涙がながれてくる。死ぬ日の朝、目が覚めても祖母をみると、顔全部の毛穴が開いていた。びっくりしてしばらく見ていた。祖母は一晩中苦しんだのだろう。喘ぎながら「もう晚までは持たんと思う」と言つた。仕事中の父にそのことを伝えた。近くの医師が往診に来られた。父は仕事の段取りをつけたのだろう、手を休めだつた。ただ、無一物に近い

てやがて膝のうえに祖母を抱いた。午後3時頃、父の腕のなかで息を引き取つた。

亡くなつた祖母を抱いて父はしばらく肩をゆらしながら泣いていた。その日のことは55年経た今もはつきりと覚えている。祖母のように点滴をしないで医療の力をあまりかけないで神様のお力を借りて自力で自然体で死ぬことができるといなと祈りにも似た気持ちでいる。

た。何時父が働き始めるのかと指折り数えた40日だった。母方の実家が食糧を差し入れていたのかもしれない。ひもじい思いをしたことが無かつたから。ある日父は「食べるものを作れば売れるかもしれない」といつてするめと昆布の佃煮屋を始めたのである。そして61歳の秋「味覚が無くなつた、咳が正月以来続いている」といつて仕事を止めた。人の紹介でその年の10月に東京の慈恵医大へ入院した。長男になる弟の勤務先が東京だつたから可愛い長男のそばで暮らせたのがせめてもの父の慰めだつたと思う。そして11月だつたか、12月だつたか、私たち姉弟3人が病院へ集合した。そこで主治医の宣告を聞いた。いつもどんな時も私たちを守つてくれていた信頼しきつていた父の存在だつたから、「肺癌です、あと半年の命です」を聞いた時は・・・ハンマーで「がん！」と頭をたたかれたような衝撃だつた。父の病室に戻り私たちは何もなかつたように精いっぱいの笑顔でそこを後にしなつた。術後7日間ICU室に



東京にいる長男を中心に次男と姉の私が交互に見舞うことにたたつた。母が東京へ行きたがらず「孫の街をあてどもなく無言で長い間歩いた。ふと気がついたら12時近くだつた。長男が駅の前で「終電だ！」といつて電車に乗つたので慌てて私たちも続いてとび乗つた。長男の家に着いて長男の妻さんがお茶を入れてくれた時、長男は「うわっ」と声をだして泣いた。心の叫びだつたと思う。会社からの帰りがとても遅くなつても毎日見舞つてくれたと父は嬉しそうにいつていった。12月になつて肺の手術をした。

中旬、中央病院へ入院した。咳がひどくなつて息が半分しか吸えないと父がいった。そして7月14日に亡くなるのだが、その年はとても暑かつた。小学1年、3年と夫の世話をしながら母と京したが、長男はどんなに遅くなつても毎日見舞い、次男も大阪から見舞つてくれていた。3月中旬に退院して志度の家に帰つた。未だ瀬戸大橋のない宇高連絡船で高松駅に着いた時夫に手をつながれた当時6歳の次女が「おかえりなさい」と両手を膝におじぎをして迎えてくれた。父はとてもうれしそうだつた。その光景が印象的でいまも忘れられない。

幸か不幸か実家の前に住んでいたので退院後だが、その当時

たくさんの点滴につながれて、一日5分の面会だつた。天井だけを見て24時間つらかったのだろう。たつた5分の面会に父は「長い一日やのう・・」とつぶやく。こんな状態でよう気が狂わんのやろかとそんなことを思つたことを覚えている。無事に大部屋に戻つた時はほつと安堵した。

母が東京へ行きたがらず「孫を見るからあんた頼むで・・」大部屋に移つて10日ほど父の側で寝た。3月の退院まで数回上京したが、長男はどんなに遅くなつても毎日見舞い、次男も大阪から見舞つてくれていた。3年と夫の世話をしながら母と1日交代で介護に通つたが琴電瓦町駅から病院までの往復はとてもつらかった。7月に入つて弱つて行く父を見る事と日中汗いっぱいかきながらとぼとぼ歩いての帰路はもう限界だと思つたりしながら、長男、次男も遠路を見舞いにかけつけながら、そんな時でも父の苦言は聞いた事がなかつた。最期は意外なほど静かに次男と私とで見送つた。

約3カ月家で暮らしたが、6月

マルヤマワクチンが癌にいいということで毎日私が注射をするのだがそれがとても嫌だつた。「下手やのう」とその都度父に叱られた。退院後は長男の同級生が県立中央病院に勤務医でおられたのでその方に主治医になつていただきありがたかったです。

祖母がいついていたけれど「亀雄（父の名前）は山が崩れても動じない子よ」ほんとに私の知っている父は厳しかつたけれど寡黙でがんばりやさんで家族思いの深い人でやつぱり凄い人だつた。

「母のこと」

母は97歳で亡くなつた。4年前

私が73歳だつた。

父が62歳で亡くなつた時、母

は60歳、母の国民年金は4万余りの額で生活するには難しい。

長男、次男からは時々いくらかの送金もあつたと思うが、こ

こは目の前に住む長女私を頼ることにしたと思う。小さい時から母の印象は守銭奴めいた金銭感覚がとても嫌だつた。そのためか、私はお金にいささかおおざつぱかもしれない。60歳から30年間、母の89歳まで日曜日以外とたまに私の都合で出来ない日以外は、夕食を運び続けた。料理大好き、舌の肥えた母には私の手料理がお気に召さないと言つて不満を近所の方々に

言いふらして歩いていたようだ。不満の料理でも無料だつたから、我慢しながら食べていたようだ。母の健康保険税、電気代、等など私に払わせていて、私の脳梗塞を生じ、68になつて2回目の脳梗塞があり、その間に母も肩の骨折、背骨の圧迫骨折、など入退院を繰り返している頃、2003年の夏休み、長女が司書資格を取得するために1ヶ月上京した。当時長女の子ども（私にとって孫になる）8歳と4歳の男児を預かることになつた。そのうち長女の夫さんは夕食に来るようになり、さすがの私も疲労困憊した。ある朝、目が覚めて起き上がれなかつた。背中が棒のようになつて上を向いたまま横にもなれなかつた。これは大変なことになつた。このころは長男とその妻さん、次男が交代で介護に見舞つてくれていた。みんなに感謝、感謝です。

病院退院の時、母の様子をみて家に連れて帰る事を考えた。病院内のその係の人、施設のアマネージャーさん、近くの医

きた友人が状況をみて、「玉浦園が増床して今なら申し込みができるかも、今まで頑張つてきたのだから、お母さんを施設へお願いしまい、夫さんと二人の世話はもう無理で・・・」母を説得するのはとても大変だつたけど、その頃まだお元気だった母の妹になる叔母二人が近くに住んでいたのでその事をお願いした。弟たちとも相談をしてあたりがたく施設から入所の許可が出た。説得できなかつた母を無理に入所させる時、やはりつら

いものがあつた。89歳で入所、97歳まで7年間施設でお世話をなつた。最後は股関節右骨折、骨折、2回とも屋島病院で手術。結果施設を退所することになつた。このころは長男とその妻さん、次男が交代で介護に見舞つた。

院の医師みんなど相談したが、主になる私が夫の介護ありと、そしてその数年前両足の膝の半月板除去手術をした私の歩き方がたどたどしかつた姿からとても無理という結論になつた。

母には申し訳なかつたが看どりのある病院へ入院となつた。



次号へ続く

センターだより



洗髪の様子

この秋、私が最初に雪虫を見たのは10月8日でした。雪虫は、身に白い綿毛のようなものをまとい飛び交う小さな虫です。アブラムシがトドマツから冬の住家であるヤチダモへの移動だと聞くと身もふたもないのですが、晚秋、この虫が飛び始めるところまるで雪が乱舞するようで、人々は庭の雪用いをしたり、暖かい衣類を出したりと冬支度を急ぐのです。そして、今は話題の主役が雪虫から本物の雪に置き換わっています。

旭川センターでは毎月1回ヘルパー研修を行っているのですが、その様子をお

知らせします。



実技演習終了後の討議

ホームヘルパーの養成講座では皆さん体験したことがあると思うのですが、ベッド上の洗髪というのはなかなか体験できないケアではないでしょうか。そこで、日ごろ洗髪ケアしているヘルパーを講師にして研修をしました。道具はキヤップに5か所ほど穴を開けたペットボトル、ごみ袋、バケツなどどこにでもあるものばかりです。とかく腰に負担がかかりがちな作業ですが、立ち位置の工夫で防げるこども紹介されました。1回の洗髪に2・5リットルから3リットルのお湯を使用し、二人の洗髪で惜しいことに1滴の滴がシーツを濡らしてしまいました。残念! 実技演習終了後、参加者全員で討議し、さらにアイデアを出し合いました。

翌月の研修は土曜日、時間を長くつけて調理実習をしました。3つの班に分かれました。3つの班に分かれました。

まごころケア旭川

旭川センター今日この頃

武田明子

たのしかつた 秋の野外旅行

まごころケア塩釜



調理実習の日、試食風景

今回訪ねた所は、「毎年でもお詣りに行きた」と、利用者さんによく「定義」といいます。

介護員 志摩弘子

れて、同じ食材を使って調理したのですが、各班ごとに全く違う料理が出揃い、お互いのレシピを交換し合うなど、研修とともにヘルパー間の交流も図りました。お互いの顔は知っていても名前を知らないといったという人たちもいて、こうした機会を増やすことで旭川センター全体の輪が更に強くなるのではと実感した一日でした。



歩くのが大変な方には車イスで巡つていただきました。さて、おたのしみの昼食ですが、「肉厚の三角風格のある定義如来、西方寺の本堂です。車を降りたらまず、みんなで記念写真をパチリ。次はお待ちかねの参拝です。その後はゆっくりと境内を散策しました。

十月十七日と十月二十三日の二日間実施したのです。が、両日とも素晴らしい好天に恵まれました。仙台の市街地を抜け、色づいて輝いている山々を車窓の右に、左にと眺めながらおしゃべりしていると見えてきました。

まごころケアサービス

十月十七日と十月二十三日の二日間実施したのです。が、両日とも素晴らしい好天に恵まれました。仙台の市街地を抜け、色づいて輝いている山々を車窓の右に、左にと眺めながらおしゃべりしていると見えてきました。

おみやげ品やお札を手に、またみんなで車中の人となりました。帰りは来た道とは違うコース通り、秋たけなわの景色を更にたのしみながら、心地良い疲れとともに全員笑顔で帰路につきました。

まごころケア横芝

歩くのが大変な方には車イスで巡つていただきました。さて、おたのしみの昼食ですが、「肉厚の三角風格のある定義如来、西方寺の本堂です。車を降りたらまず、みんなで記念写真をパチリ。次はお待ちかねの参拝です。その後はゆっくりと境内を散策しました。

「高湯の里」開設十年 安齋健蔵

身体介護、生活援助はもちろん、雑用など。サービス時間の多くは雑用では?と思わずにはいられないこと多々あります。

しかしそれを雑用と思うか生活に不可欠な援助と考えるか?常にこの葛藤がヘルパー仲間とも話しあつても解決を見ないテーマになっています。

十年以上の月日を経て、ヘルパーとして心身ともに忍耐強くなつてゐるはず!と自負してはいるものの、まだまだ未熟者だと感じている今日この頃です。

しかし、ヘルパー業で得た全ての経験は人生において勉強となることばかりでした。

様々なお宅に訪問させて頂き、様々な生活環境を拝見させて頂くことで沢山のこと学ばせていただきました。中でも長年の消費中心の生活が招く結果として、ご家族が物の整理に手を焼く例などは自分の生活を振り返る機会を与えてくれます。どれを見ても愛しく思い入れのある品々も、自分以外が見れば…と。人として生まれた全ての者は皆、子から成人しいざなは老いを迎えます。この仕事を通して老後生活を代わつて体験させていただいています。その体験を経て私達世代が老いを迎えた時に、若者達の良い見本となる生活を送る事が、これからますます加速する高齢社会を成熟させ、老いも若いも希望を持ち続けられる

る利用者様方のおかげと職員一同感謝しております。というわけで、今回はデイサービスを心まちにして利用して下さっている利用者様が参加された行事など写真付きでお知らせしたいと思います。

4月 お花見へ

2日に分かれ満開の桜をお花見しごきました。今年はお天気にも恵まれ、利用者様それぞれに楽しんでおられました。



8月 うちわ作り

台紙も貼り直し、切り絵部分に絵の具スタンプを押し、名前は消しゴムはんこで作りました。できあがつたうちわはご自宅へ持ち帰られました。「世界に一枚のうちわだね」と利用者様。



9月 敬老の日

お弁当もパックへ利用者様ご自身で詰め、そのお弁当をもつて近所の操山へ外出してきました。初めての試みでしたが、「こんなこともたまにはいいね」と喜んで頂けました。中学生もよく頑張つてくれました。



長い間社会の為に貢献され、デイサービスにもお元気にお越し下さつて利用者様に感謝の気持ちをこめて、表彰状をお渡しました。渡してくれたのはデイサービスのアイドル「ちいちゃん」(職員の娘さんで現在3才)。それも相まって大変喜

まごころデイサービス 岡山センター

後藤 真帆

5月 中学生職場体験&お弁当づくり

まごころデイサービスは、はやいものでこの12月1日で10周年となりました。これもお越しただいてい

来られました。利用者様の方から色々と教えて頂きながら、体操や手作業、最終日にはおにぎりを握り、手

んで頂きました。職員も嬉しく、「利用者様方全員これからも元気にお越し下さいネ。」

9月 外出

ご近所にあるおしゃれなお店へランチを頂きに行きました。ちょっと緊張?かしこまつておられましたが：お食事が運ばれてくると笑顔で「おいしいおいしい」とお腹一杯に食べられました。「又、行きましょうね」



10月 ミニ運動会

赤チーム、白チームに分かれ、いざ!!綱引き、玉入れ、障害物競争と得点もつけました。障害物競争にはパン食いや借り物を入れてみました。はずかしいから嫌がられるかと思われましたが：いえいえ、のりのりで大ハッスル!!大変にぎやかな運動会となりました。「2日後が心配ですね。」

まだまだこれからも利用者様のお喜びになる笑顔のために、小さくてもいいから、心がほんわかとするような行事を皆で作つていけたらと思つています。

まごころサービス 徳島センター

あなたにとつてユーモアとは?

センター長 道辯明子

早朝に散歩していると、鮮やかな青色の花、ツユ草があちこちに集つて咲いています。花は、はかない寿命の一日花で美しいのは午前中だけ、昼過ぎにはしおれてしまい花弁はそのまま散ることなく、青紫色の透明感のある水玉となつて最後は溶けてしまいます。

私はツユ草を見ると何か話しかけたくなります。

今回は昇幹夫氏（大阪市で産婦人科医師・元気で長生き研究所所長）の言葉が目にとまりました。「あなたにとつてユーモアとは？」と聞かれたなら私はこう答えます。

あなたのことを、もつとも愛しています。「**アイ・ラブ・ユーモア**」です。

◎「ガン＝死」だと思つている。そして死んだら終わりだと思つているそれが問題です。

どう考へて生きるかが重要です。

雨が降つてどうしようと思うのか、雨も楽しいなアと思えるのか。クヨクヨするのも人生、ケラケラするのも人生。それだったらどちらを選びますか。

◎今は2人に1人がガンになり3人に1人がガンで亡くなる時代です。ガンにかかつた皆さんは運が悪かったと思うかも知れませんが、それは違います。実はガンは生活習慣病の代表で最新の免疫学からいったら、ガンは自分で

作ったものと言えるのです。

◎ガンになる原因を割合で表せば、ライフスタイル（特に睡眠）が2割、食事が3割、そして心の持ち方が5割なのです。

◎自分がガンになつても「ガンになつて良かった」と思えるほどのユーモアのセンスが人生を豊かにします。

◎人生の最期は楽しいことしか思い出さないというのが理想です。その思い出は他の人は決してつくつてくれません。自分で楽しい事をいっぱい積み重ねるしかないのです。笑つて長生きする程のユーモアのセンスが重要なのです。

私にとつてユーモアとは?

「笑いと感謝の心」です。

願わくばプロの笑顔と思うばかりで日が暮れて、気がつくとあの世かもしれません。



まごころケア 国分寺センター

「みんなの居場所・ほたるの家」 リーコーアル・スタート

川上 美佐子



高松市が高齢者施策の新しい事業として「高齢者の居場所づくり事業」をスタートしました。26年から3年間で、高松市内に300箇所程度の居場所を予定しているそうです。この事業により高齢者の地域社会からの孤独を防ぐ一方、介護予防や、健康作りにも繋げ、地域住民のつながりを深めていくことが出来、非常に



に重要な役割を担っています。当会も、平成21年8月から実施しています「地域の居場所・ほたるの家」を高齢者居場所づくりの助成を受け、DVD／テレビや電子レンジ、運動のためのステップ台を購入することが出来ました。週2回、近隣の人たちが集まり、体操や、パズチワーケ、料理教室、手作り教室、おしゃべり会等を楽しく行っています。今度は近隣の保育園児との交流も計画しています。新しい参加者の声から、「家から出ておしゃべりできる場所が出来てよかったです。毎回楽しみにしている」という声が寄せられています。先日は講師を迎えて、古布でぞうり作りに挑戦し、楽しい時間を過ごせました。

まごころケア 高松

利用者M・Iさんの家族

「あつ!!」「まさか、ここまで…。」何年ぶりかで上がり込んだらおばの家の有様に絶句し、目を見張る。かつて座敷だった部屋は趣あるべきそだつた。大好きだつた庭を見る為には、細い通路を爪先立ちで歩くしかなかつた。そして、驚いた事に、その通路でおばは毎夜寝てい

た。始まりは、10年程度前に遡る。ひとり暮らしとなつたおばの許に届いた1通の郵便物。絵画購入を勧めるパンフレットだつた。

祖母の介護をし、最後を看取り、寂しくもやつと楽しみの時間が持てる様になつたおばは趣味人であつた。どこで個人情報が漏れていたのか、とにかく、その決して安くはない絵画は、おばの心を捕えた。「一枚だけ贅沢しよう。」心に決め購入した。業者の正体は絵画商ではなかつた。悪徳業者、詐欺グループである。以後、数社から何十点も買わされた。

共通して、彼らは丁寧で優しく、おばの話をよく聞いてくれたといいます。先日は講師を迎えて、古布でぞうり作りに挑戦し、楽しい時間の口から個人情報を聞き出し、身

内よりおばの年金や、心配事を知る様になる。

その後、知らない業者から、健康に良いと高額のサプリが、頼んで、断るつもりの電話でその担当者に優しくされ上客になつてしまつた。貯えは底をつけ、保険の解約、年金のやりくり、朝起きて10時から始まる業者の電話攻撃、次第におばの性格に綻びが見え始める。

私は、「しまつた!!」と思い、身内として介入が遅くなつた事を後悔した。



すぐに地域包括支援センターに相談する。

介護保険申請をし、県の消費生活センターにおばを連れて行く。対応して下さった女性職員さんは、資料に目を通し、おばから優しく事情を聞き、その場で数社に電話を掛け、支払放棄を承諾させた。弁護士による無料相談の予約も取つて下さつた。まず、電話番号を変える事、電



話機もナンバーディスプレイ、留守番機能付きに替える事。それが早急にせねばならない事であつた。何も難しい事ではない。次々販売、送り付け商法、クリーリングオフを謳つた契約書の不交付など…、どれも違法である。律儀に払う道理はない。

私自身、県の職員さんから色々ノウハウを授けていただき、数社に掛け合つた。

身内の反撃である。的確なアドバイスは私自身の武器にもなつた。職員さんの尽力のおかげで、4ヶ月後には一段落する事ができた。

今、おばは成年後見人とケアマネさんと不肖の姪に守られ、デイサービスを楽しみに自宅で生活している。大切なのは、やはり人である。社会的には非力な自分でも、セーフティ・ネットの入口に辿り着ければ、最初に相談出来る人が分かれれば、あとは専門の方々へと次々と繋がつてゆく。プロの仕事を見させて頂ける。心強い。ありがたい。

おばの経験に心当たりのある方、どうか早く声を出して下さい。「どうしたらいいん。」と。

こんな言葉は危険です！

さぎ 悪質商法・詐欺を疑いましょう！

ノルマが達成できなくて困っているんです



はじめは羽毛布団を売りに来た青年。買わなかったのに、その後もよく家に顔を出し、何かと親切にしてくれた。ある日その青年が「ノルマが達成できなくて困っているんです…」と言うため、お礼に契約してあげた。

ポイント

必要以上に親切してくれるのは、契約してほしいという下心があるからかもしれません。

少しでも「おかしいな」「本当かな？」と思ったら、その場で

契約はせずに、最寄りの消費生活センターに相談しましょう！

未来へ向かって — 京都・福島 夜行バスの中から



うのさえこさん



『略歴』1971年生まれ。2010年福島県のブルサーマル運転受け入れに反対し、脱原発運動に参加。311に被災し、避難をする。山口、福岡を経て、現在は京都府南部在住。3・1・1ゆいネット京田辺などで、原発事故を繰り返さないための活動と被ばくから子どもたちを守るための活動、避難移住者の支え合いの活動などに関わっている。

2014年11月16日日曜日、午前5時半過ぎ。

外を見ようとカーテンを少し開けると冷気がするりと入つて

じつと目を凝らすと、夜明け前の青の世界が浮かび上がる。

卷之三

でいる。

頃調ニ亥の道を走り焼け下へて、
昨夜京都駅から乗り込んだ夜行バス「ギヤラクシ一號」は、

いつも死すら頭によぎりながらバスに乗り込む。怖かりの私は、少し安堵する。

——このまま無事で福島は帰れますよ。

薄黄色の稻刈り後の田んぼ、向こうには薄紫の山々。

明け前のグラデーション。

深緑の防風林。

チ、・・・チチ、・・・チチチ、チ、チ、チ・・・

——ああ、やつぱり。

こんな美しい夜明けにも、放射能は降り注いでいる
わざとらは、帰るつづ。

何度夜行バスに乗り込み、運転手さんが夜通し運転して連れて行ってくれても。

新幹線で猛スピードで突進しても

私がせは福島に帰れない
311前の福島に。

時の矢は、前にしか進まないのだから。

チチ、ツツチチチチ、チチチ、・・・チチチチチチ

誰かのガイガーカウンターの音は、ますます勢いを増して、

私は、自分の中の、子どものような夢想を、もう一度、そつ

今、明日は昇り、世界はうっこ、青色の七八重の雲がこころ。

「それでも世界は美しい」と、坂館村の友人は言つた。

私もそう思ふ。

二
とせんせ
そく

8か月。

放射能からも、社会の不正義からも、無力感からも。



目に見えない放射能を無視し、忘れて生きるようになると国は言う。

このくらいなら大丈夫と、受け入れて生きよと国は言う。

その陰で、

何人の母親たちが涙を流すとも、

何人の子どもたちが苦しもうとも、

何人の老人たちが絶望の中で命を絶とうとも、

忘れなさい、あきらめなさいと国は言う。

でも、

過去を忘れるわけにはいかない。

未来をあきらめるわけにはいかない。

どんなことが起こつても、私たちが生きるたつた一つのこの世界を、あきらめることなどできない。人がいのちをどう守り、人間性をどう育て、生きていくのか。

過ちを償い、過ちを繰り返さないため、人はこの社会で何をなすのか。

ちっぽけな一人の母親の私でも、あきらめるわけにはいかない。

子どもを神さまから預かるということは、そういうことだ。

世界を支えるくらいの気持ちで、世界を誰か一人のスーパーマンが救い、支えることなどできないのだから。

ひとりひとりがそれぞれの場所で立ち向かわなければ。

バスは、懐かしい福島市へと入つてきました。ここは、私が妊娠中、いつも歩いていたところ。ここは、時々遊びに行つた友人の住むマンション。311後、一度も会えていない。

阿武隈川が光る。毎日小さな娘を後ろに乗せて、自転車を走らせた。

もうすぐ、福島駅東口。日曜日の朝、街はゆっくりと起きだしている。ママ友が迎えに来てくれているはず。

彼女は当時4歳の息子さんを連れて最初の数か月避難をした後、福島市内の自宅で暮らしている。この夏、念願の第二子を出産した。

新しい生命のお祝いをしたいと、ふつくら柔らかな人形が、私のリュックに入っている。赤ちゃんを抱っこさせてもらおう。Tくんはお兄ちゃんになつているかな。Tくんには、娘が拾つたドングリと絵本を。大人には、京田辺のお茶のお菓子を。

そして午後には集会に参加する。

損害賠償裁判や刑事告訴、集団ADR申立てなどを各地で起こしている原発事故被害者・支援者が集う「原発事故被害者集会」が、福島市公会堂で開かれれる。

仲間たちが準備に奔走してきた。遠くにいる私は、集会のアピール文を書くチームに加わった。集会の最後に読み上げられる。

帰つても、帰つても、帰りつかない福島。時の矢は前に進む。

稻刈りが終わつた田んぼに、西風が吹き、森の木々は赤や黄色の葉を落としています。山々は濃いオレンジ色の夕焼けに縁どられ、くつきりと群青色に浮かび上がります。

今年も、美しい福島の秋が終わり、やがて冬へと移り変わろうとしています。

しかし、原発事故が始まつてから3年と8ヶ月、原発事故による傷はいたる所に入り込み、私たちはそこから逃れることができません。

原発事故現場では、今も放射性物質が大量に環境へと流れだし、収束の目途は立つていません。すでにばらまかれてしまつた放射性物質が、私たちの日々の暮らしに重くのしかかっています。国は、責任逃れと利権を守るために、放射能汚染の中で生きることを人々に強いています。

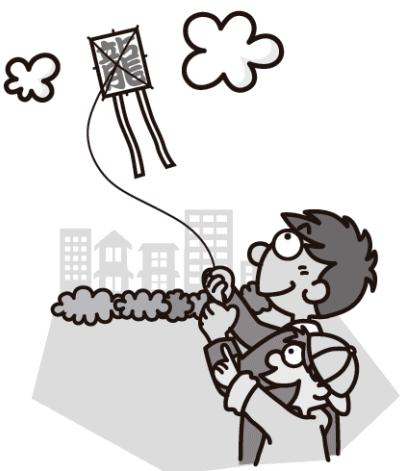
過酷な被曝労働に従事する原発作業員は、搾取や待遇の劣悪さに苦しんでいます。

ならば、私たちがたどり着きたい未来へ向かつて、歩いていこう。子どもたちに、「それでも世界は美しい」と言えるように。

お人形と絵本とドングリとお菓子、そしてアピール文。それだけを荷物に、私はバスを降りる。

未来へ向かつて。

集会アピール 「もう我慢はしない！立ち上がる宣言」



も、ごみ処理場の仕事も、多くの仕事をが、被ばくの危険と隣り合わせの労働となりました。

私たち被害者の健康と安全はどう守られるのか、暮らして生業の回復はどう補償されるのか、ただ待つても国は助けてはくれないことがこの3年8ヶ月の間に身に染みてわかりました。

私たち被害者の苦悩をよそに、鹿児島県の川内原発が再稼働されようとしています。大飯原発訴訟の判決は、国民が根を下ろして生活することを奪うこと

が国富の喪失だと示しました。それを身をもつて知つてゐる私たちは、同じ悲劇を二度と繰りかえさせないために、この事故の悲劇を語り次ぐ責任があります。



いのちある食べ物をつくる農家や酪農家の欲びは奪われ、苦難と葛藤の中で生きています。

子どもたちの楽しい通学の時間も、体育やマラソン大会も、野の草摘みもドングリ拾いも、被ばくの不安を抱える現実があります。

子どもたちの甲状腺癌との疑いは104人となりました。これからの健康被害とともに心配されるのは、放射能安全教育により放射能への警戒を解いてしまうことです。

そして、この地に水に空に生きる無数の声なき生き物たちも、命と健康を脅かされています。私たち人間が引き起こしたこの惨禍を、ただ静かに生き抜こうとしています。

避難し、家族離れの中で暮らす人々の苦悩も続いています。

あまりにも深い喪失と先の見えない暮らしの中で、うつ病に苦しむ人や自ら命を絶つ人が増えています。

1、被害者への謝罪

東京電力と国はこれまでの原発推進政策の間違いを認め、全ての被害者に心から謝罪し、原発の推進を今すぐ止めること。

誰もが望む場所において、新たな生活を始められるような誠意ある賠償をすること。



4、事故の責任追及

司法の場で、東京電力福島原発事故の真実を明らかにし、責任を負うべきものが罪を償うこと。

私は、原発事故とその後の、国や東電の対応によつて傷つけられた尊厳を自らの手で取り戻すため、もう我慢はしない！立ち上がることを宣言します。

今日、私たち福島原発事故による被害者は、福島市公会堂に集い、お互いの被害の実情を知り、それぞれの尊厳回復への意志を確認しました。私たちは、さまざまの分断を超えてつながり、国と東電に対し、被害者の本当の救済を求めて、力を合わせ声をあげていくことを誓います。

2014年11月16日

「原発事故被害者集会」 参加者一同

3、被害者の詳細な健康診断と医療保障

「避難の権利」を認め、保養の制度化や定期的詳細な健康診断を行うこと。

子どもたちに安全と真実を知る機会を保証すること。

まごころ 孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで

みなさんお元気ですか、風邪はひいていませんか？体調に気を付けてこの冬を乗り切りましょう。

ちゃん」と後から声を掛けた振り返る高齢男性の割合は以外と少ないそうです。四人に一人が65歳以上といわれますが、自分は、年寄りではない、と抵抗感がある人が多いのでしょうか？ 私も「おっさん」と声をかけられても振り向かないでしよう、おばさんもしかりです、繁華街で「お姉さん！」と叫ぶと、ほとんどの熟年女性が一斉に振り返ることは間違いありません、ほんどの中高年が、年齢以上に自分は、若い、若く有りたいと願っているのでしょうか。

ありません、ほとんどの中高年が、年齢以上に自分は、若い、若く有りたいと願っているのでしょう。

ことでした、教養と教育の事かと聞
き直したら「今日、用がある」「今日、

「行くところがある」の当て字で毎日、用事をつくつて外に出かけることが

つまづく 年悲し』足と歯は、一生大
事にしましよう。

先日、身内の結婚式があり、妻の運転で式場に向かいました。着付けの指

チの鎖を超えたかった自分が情けなくまさに年齢を感じた出来事でした。年を重ねるうちに足が上がらなくなるのは、筋力の衰えもありますが、歩き方のバランスが乱れてスリ足になり、つまずく事が多いと記事にありました。転倒防止には、ピールで歩いたり椅子に腰かけて両足と一緒に上下させたりする運動が効果的とも書かれていました。転ばぬ先の運動です。「足あげたつもりで」と判断してけたたましい警告音が鳴るときには、キーが無いと車泥棒となることがあります。私は晴れの日に派手な音で迷惑をかけては申し訳ないのと、同乗していた二男へ母さんに車のキーを貰ってきてと頼みました。しばらくして鬼のような顔した妻がやつてきました。開口一番「私が降りよ!」返事もさせない口撃です「どこ

行くところがある」の当て字で毎日、用事をつくつて外に出かけることが元気のコツとのことでした。	何も用事が無くどこにも行かない日が続くと確かに元気も無くなり体力も落ちて見た目にも年齢以上の年寄りになるような気がします。とかく私も50歳になり「後期おっさん」となりましたが、気持ちはまだ花の30代です。ところが先日のこと、毎日のように飛び越えていた駐車場の鎖に足が引っ掛けられ、大ケガこそしませんでしたが
つまづく 年悲し』足と歯は、一生大事にしましよう。	
先日、身内の結婚式があり、妻の運転で式場に向かいました。 着付けの指定時間が迫っており、「ロビーの前で私は先に降りるから駐車の方は、あなたにお願いしますね」と命じられました。女房は、後続車が来るのも、お構いなしにさっさと降車して玄関に消えていきました。命じられたまま駐車場で降りようとしたらリモコンキーがありません、消費税が8%になる前に慌てて買った新車です、最近の車は、鍵は無くりモコンボ	

に無くしたの？私は着付けを待たせている」とか文句・不満・苦情を激高しながらの連呼です。キーなど受け取つていらない私は、「キイー！」と言ふ彼女のすごい剣幕に一瞬、本当は、鍵を受け取つていて私が覚えていないのか、単身赴任のヤモメ暮らして、頭の栄養が足りていなかつた5分前の記憶を疑いながら自分のポケットの中やら探ししましたが当然ありません、気色ばんだ妻が手に持つた自分のバックの中を探し始めました、私に預けたはずの車のキーがそこにありました。後期アラフォーセン女性の思い込みの恐ろしさを垣間見ることができました。彼女は、冤罪の私に一言も謝ることなくふたたび玄関に消えていきました。私は、新郎新婦に結婚がいかに人生を盛り上げ素晴らしいものであると力説しようと張り切つておりましたが、何事もなかつたように料理をほおばる隣のおばさんを見ていると「結婚なんてダメヨ、ダメダメ」と冗談も言えず、夫婦とは何か？と深く考えざるを得なくなりました。テーブルの祝

い酒がヤケ酒になり「愚妻・悪妻・恐妻」とのどから声が出そうなのをぐつとこらえつつ、帰りもこの奥さまの運転で帰る身分の情けなさで貴重な1日が終つたのでした。

【おしゃべり】というブログで【生涯

現役の歌】という楽しい替え歌がありましたのでご紹介します。青い山脈のメロディで歌うことです。みなさんちよつと口づさんでみましょう。

①若く 明るい人生は

楽しく前向き 生きること
夢を持ち続け あきらめず
いつまでも 笑顔忘れず過ごしま
しよう

この歌に合つた簡単な振り付けがあれば運動ついでに、更に楽しくなるような気がします。

おばあちゃんの知恵袋

生活に役立つアイデアをご紹介します。

●爪がピカピカに！レジで受け取る

レシートは目に見えない凹凸があります。このレシートで爪をこするとマニキュアを塗つたようにピカピカになります。

●ラップは捨てないで！使い古しの

ラップは、捨てないで再利用。ステ

④食事は毎日手作りで

料理をしたもののです。

い酒がヤケ酒になり「愚妻・悪妻・恐妻」とのどから声が出そうなのをあこがれの若い体を保ちましょ

うまの運転で帰る身分の情けなさで貴重な1日が終つたのでした。

⑤病気が有ろうと無かろうと

70 80 生き抜いて

ねんねんころりより ピンピンコロリ

あなたにも きっと出来ます 健康長寿

●料理の計量は、手技でOK！「目ばかり、手ばかり」って知っていますか？自分の目や手を使つて、大体の量を計る便利な方法です。

親指と人指し指で塩をつまむと、大体小さじ八分の一の量です。これに中指を加えた指三本では小さじ四分の一の量。片手でざつとつかんで小指と薬指を開いて残った量は、大きじ約一杯分。片手で塩を一握りすると大きじ約二杯分です。料理をするときのおおよその目安になります。他にも、おたま一杯分は100cc。片手の手のひらにいっぱいに乗るお肉は約100グラム、野菜でもこの量を一人前と見ます。Mサイズの卵1個は、60グラムです。昔はこのよう

季節のものを薄味で ゆっくりよく噛んで 腹八分目

あこがれの若い体を保ちましょ

と洗剤不要です。さらにくしゃくしゃのラップに歯磨きペーストをつけてステンレス製品を磨くとさらにおきれいになります。

ンレスシンクや水垢油汚れは、くしゃくしゃに丸めたラップで磨く

生涯現役 みんなの為に

さわやかに 元気 1番 金 2番

しやくしゃに丸めたラップで磨く

と洗剤不要です。さらにくしゃくしゃのラップに歯磨きペーストを

つけステンレス製品を磨くとさらにおきれいになります。

●ラップは捨てないで！使い古しの

料理をしたもののです。

おもしろ川柳

願い叶つて 生まれた娘
蝶よ花よと育てられ お茶にお花に
ピアノを習い 礼儀作法を身に着けて
つてしまふ深くて おしとやか 女の鏡と
称えられ 引く手あまたの
縁談を断り続けて この歳に
引く手あまたの縁談を 断り続けて四十年

みごとに咲いて うば桜
あら搜し しているうちは 嫁姑
嫁姑 遠くにありて うまくいく
家の嫁 朝から無言で モノ当たり
嫁いびり すればするほど 覚えとけ
義母に似た 夫の仕草が 鼻につく
我が息子 超特大の 尾の下
昼寝する 嫁の姿が トドに似て
頼み事 猫なで声の 甘え声
義母に似た 同じかけ声 どつこらしょ
嫁のそば 鼻息荒し いくさ前
義母の声 遠くでしても 武者震い
我が家には 地震かみなり 嫁姑
義母の老い やがていつかは 私にも
嫁の前 とぼけていたら とが取れた
ありがとう そのひと言で お母さん
義母を診る 妻の背中に 手を合わす

嫁・姑編

還暦篇

死んでもいい 言いつつ内緒で 医者通い
楽しさも 忙しい合間 なればこそ

リタイアし 妻の帰りを 待つ身かな
煩惱の 残り火消えず 年重ね

老い呆けて 同じ話の フルコース

何でまた リタイアしたのに 草むしり
朝寝して 昼寝しても 夜早寝
化粧品 何を付けても しわの中
久々の 化粧で孫は 後ずさる
老いてこそ 清楚に決める 薄化粧
孫帰り 庭に残った 浮き袋
定年を 町内会が 待っている

何だっけ? 取りに来たのに また戻る
タレントの 頗見て 名前出てこない
忘れ物 取りに出かけて 置いてくる

病院編

気は病 元気の素は 笑いから
大笑い 体の中を 大掃除
イケメンの 主治医に 脈が乱れ打ち
保険かけ 優しくなった わが女房
診察に 2時間待って 2分診る

みなさまのご健康とご多幸を心よりお祈り
申し上げます。

孫古老太郎

日本ケアシステム協会 第23回全国大会日程決まる

とき 平成27年5月16日(土) 17日(日)

ところ 日本三景 松島『はなごろの湯 新富亭』

準備センター まごころケア塩釜センター

日程(案) 5月16日(土) 12時 JR仙台駅前集合

貸切バスにて 福島県と宮城県の県境山元町「ささえ愛山元」で交流会

2015年の日本ケアシステム協会全国大会のメインテーマは、あのいまわしい3年前の大地震による巨大津波の被害にあい、施設を失い、尊いスタッフや家族を亡くし自ら死力をつくし命の尊さを感じ取った中村理事長の当時の体験談を聞きながら、被災地との交流を深めあいたいと企画いたしました。

終了後日本三景のひとつ 松島『はなごろの湯 新富亭』にて、各センターとの夕食会・懇親会を考えてみました。

5月17日(日) 恒例による理事会・センター長会 全国総会を開催します。

5月17日(日) 午後13時解散をして、小旅行を実施したいとおもっています。詳細については、次号でお知らせするため準備中です。

<p>介護保険業務の 様々なご要望にお答えします</p>	<p>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</p>	
<p>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</p>	<p>0120-800-263 南タウンネット 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</p>	
<p>高松市錦町2丁目2番17号 西日本放送錦町ビル TEL:(087) 823-3011 FAX:(087) 826-5010</p>	<p>お問い合わせは こちらから (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/</p>	<p>www.sanuki-taberu.net 株式会社 ウエイ企画 〒760-0062香川県高松市塙上町7-2 TEL:087-837-1159 FAX:087-897-3007 コーポレートサイト http://www.network-way.com</p>
<p>あいおいニッセイ同和損害代理店</p>	<p>カウネット(kaunet)代理店</p>	<p>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</p>
<p>(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。</p>	<p>(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。</p>	<p>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</p>
<p></p> <p>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</p> <p>学生募集中</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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) <p>介護福祉士実務者研修 (通信 6ヶ月) 受講生募集中</p> <p>詳細はホームページ: www.rwf.ac.jp</p>	<p>地域とともにこれからも。</p> <p>つたわるね もと おはなし するど あーて</p> <p>香川銀行 トモニホールディングス</p>	<p>消防設備土の店</p> <p>四国防災設備有限公司</p> <p>消防設備保守点検</p> <p>〒761-0612 香川県木田郡三木町水上1833-6番地 TEL(087)898-3913 FAX(087)898-8801</p>

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

9月に日ケアの事務局に就任しまして、今回が初めての会報編集への参加でした。寄せられる原稿を読ませていただきまして、身内介護の峻烈さと慈愛の心を、また各センターの利用者さんへの熱い思いを感じ取ることができました。

これからも皆様のご協力のもとに、会報『まごころ』を会員同士の“絆”として、より多くの会員の皆様のご意向に沿ったものにしたいと考えております。

変わらずのご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(三好 康義)

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.ocn.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.ocn.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 グランドゥール第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
まごころケア神戸 なんきんまめ	〒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
まごころケアはぴねす・ 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.or.jp	088-624-6578	088-624-6585
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	tani280610@yahoo.co.jp	0896-59-1150	0896-59-1150

「日本ケアシステム協会」会報
 平成26年12月25日 発行No.130

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
 E-mail magokoro@hyper.ocn.ne.jp
 URL http://cho-jyu.info/