

133号  
Autumn  
2015

ま  
ご  
こ  
ろ



全国まごころケアネット





彼岸花 写真提供：寺尾マサ子さん

# CONTENTS

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 巻頭言 「お互いさま」               | 1          |
| 子ども達と共に私も成長！              | 2<br>〜 4   |
| センターだより                   | 5<br>〜 11  |
| 孫子老だより<br>〜健康管理はユーモアと笑いで〜 | 12<br>〜 14 |
| 介護保険について                  | 15         |
| お知らせ                      | 16         |

# お互いさま



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



総合事業創設が平成 29 年度末を目途に義務づけられました。軽度の要支援高齢者福祉は国から市町村の責任となり、既に示されたガイドラインにより早期モデルとして開始されています。高齢者福祉が大きな転換期を迎えたということです。

さて、地域福祉を推進するうえで、政府を軸とした福祉推進のあり方と実践参画側にはズレがあり、その隙間を埋めるシステムが必要だと思います。例えば、お元気な高齢者が地域住民のネットワークに自発的に参加するなどは、近年、容易なものではありません。我が国は現在、政府や行政機能が充足しているためか「頼む」ことを当たり前としている国民性が定着しています。しかし、これからの超高齢化社会では市民が公共的な担い手として積極的に創案、参画することが極めて大切で、避けられない状況となっています。

国はこの 8 月 25 日、NPO の認証手続きを 2 ヶ月から 1 ヶ月に短縮するよう法案を改正すべく閣議決定するなど、NPO 法人組織の強化、増進を推進しています。今後その効果は現れると思いますが即効的な変革には及びません。

先般、香川県で「NPO 中間支援総合センター」立ち上げのための発起人会を開催し、この 9 月 17 日に設立の運びとなりました。「他職種との連携により地域を支える」がテーマで、我が国の非営利活動組織が、さらに強く太く機能するシステムの構築を目指しています。具体的な活動として、生活圏域での絆の醸成、活性化への後押し、また、いつ、どこで誰が何をどのような方法でアクションができるかを整理し、情報発信する役割を模索したいと思っています。

源泉は、東日本大震災、被災地の涙にあります。全国から寄り集まったボランティアが復興を支え、支援は今も継続しています。そのあり方は特殊な緊急事態への対応から善意で動いたのは確かです。しかし実は、社会に役に立ちたいと素朴な願望をもっている人々は少なくないことを知っています。

私は、国民性ともいって過言でない我が国の「お互い様」の交わりをシステム化できればと考えています。市民が健康で豊かな暮らしを享受するために行政や議会また、企業などと組むことによって、住みやすい、開かれた「小さな町」をいたるところに醸成したいと思います。

すでに、舵を切られた新たな事業によって、住民意識は変化の兆を見せています。香川県高松市では、市長の肝いりで居場所づくり事業が 100 ヶ所を超えました。総合事業にも直結するこれらの展開は地域の高齢者にとって極めて心強いものです。私たちは、平和で「安らげる」ところで暮らしたいと願っています。その切望を少しでも手助けしたい、ということを本会は掲げたいと思います。



# 子どもたちと共に私も成長

様々な個性を持った子どもたち。同じ子でも日によってその時々いろいろな感情を持ち合わせています。学校であった楽しかったこと、嬉しかったこと、悔しかったこと、悲しかったこと、叱られたこと…家庭でのこと…等々。そんな子どもたちが「ただいま」と帰ってきた時に「お帰りなさい」と迎えてあげられる学童クラブ。携わることができ嬉しいです。皆が安心して出来る楽しい学童クラブであることを願いながら、子どもたちと共に私も成長出来ればと思います。

NPO法人まごころ・どんぐり学童クラブ 指導員 富田弘美

子育て支援ことも緊急サポート  
ネットワークふくしま

佐藤 由紀子  
NPO法人まごころサービス  
福島センターは孫子老「愛・忍耐・技術」の理念で、地域の根ざした助け合いを目的に24年。常に進化続けております。当法人事業の子育て支援事業「こども緊急サポートネットワークふくしま事業」に更に今年度から「NPO法人まごころ・どんぐり学童クラブ」が開設いたしました。

この在庭坂地域に、今まで学童クラブが無く若い方が福島市内の利便性の良い地域に流出し、高齢化が進み子どもが減少状況しています。その様な中、若い親から「学童クラブが欲しい」と言う声の一言で、昨年の準備期間を経てできました。

学童クラブは生徒13名、小規模でまだまだ自助努力の部分が多

く、指導員自身も日々学び、創意工夫をしながら「子どもの安全・安心な保育」を実践おります。何より当法人には、広大な自然に囲まれた敷地、そして高齢者との交流の場があります。現代社会の問題である、世代間交流、子ども達の感性欠如など様々有りますが、この地域資源の活用で解決可能と感じながら邁進しております。どうぞ宜しくお願い致します。

NPO法人まごころサービス  
福島センターの子育て部門の「こども緊急サポートネットワークふくしま」は、仕事と子育ての両立できる社会づくりを目的に、福島県内で平成18年から開始し、本年度8年が経過し、延べ26000件の子育て支援全般の活動を実施しております。

県内1500人超の方々が病院・企業・福島県警・医大等、福利厚生で当事業をご利用中です。

日々子育ての家庭からのご依頼で、病児、病院受診、一時の預かり、産前産後の家事支援等行っています。この事業は行政や民間が行っているサービスでは、利用しなくてもできないケースを実施しております。

例えば  
・突発的な熱の病気の子どもは保育所幼稚園では預かりません。  
・感染症の子どもは預かり。  
・子どもの入院の付き添いは大変、少しの間でも、誰かと変わって欲しい。  
・学校の旗振り当番代行等

地域で働く家庭、子どもたちのサポートを絶やさないために、またスタッフの地域への社会貢献の場として「助け合い輪」を広めて参りたいと思います。

**誰かがやらなければ・・・**  
「仕事と子育ての両立できる社会づくりのため」・必要な時・必要な場所で・必要な支援

NPO法人・どんぐり学童クラブ 酒井優  
私が学童クラブで大切にしている事は、子ども達と何が出来るか、どう進めていくかを一緒に考える事だと考えています。

私が初めて学童クラブで活動する時に感じたことは、私自身の考えがまだ幼く、指導するスタッフとして活動できるのか不安でした。しかし、活動を通して、スタッフとして指導する必要はないなと感じました。学童クラブでの友達同士でトラブルになった時など、なぜそうだったか、その時どんな気持ちだったか、どうしたら良かったのかを子ども達と



## サービスご利用案内 <個人会員>

### 【利用の流れ】

- ① 問合せ  
• お近くのサポート支部に問合せ、登録用紙を入手する
- ② 会員登録  
• 規約を確認し登録のうえ、調査票記入と顔合わせ面談
- ③ 利用依頼  
• 電話またはメールにて希望日時・内容等をご連絡ください
- ④ 利用調整  
• 条件に合わせてスタッフを調整・ご紹介し予約完了します
- ⑤ 利用当日  
• 利用者宅またはスタッフ宅にて支援活動を実施します
- ⑥ 支払い  
• 利用料金は、活動終了後にスタッフへお支払いください



- 当サービスは会員相互援助の仕組みにより運営しています。利用には事前に登録が必要です。
- 初回登録にあたっては安全性確保のため緊急連絡先やお子さんの状況などを記入頂きます。
- ご自宅に近いスタッフを紹介しますが予約状況等によりご希望に添えない場合がございます。

### 【料金の概要】

会費500円/月 + 料金900円～ × 利用時間 + 実費 = 利用料

- 補償保険料・管理費として会費500円/月（一括6,000円/年）をお支払いいただきます。
- 都度の利用料金は実際に利用した時間に応じて料金表に基づいて算出します。
- 1時間に満たない短時間の利用時には最低1時間分の料金を頂戴いたします。
- 送迎等の実務が発生した場合は、規定に基づき交通費20円/kmあたりを追加します。
- 直前の利用変更についてはキャンセル規定に基づき料金がかかりますのでご注意ください。

### 【スタッフ・保険について】

- 万が一の事故等に備え、徴収した会費により補償保険に加入しています。
- スタッフは全員規定の研修を受講しています。ただし対応可能な活動内容は各人で異なります。
- その他細かな点については、お問い合わせ・規約等をご確認ください。



若い頃 お世話になった 恩返し

今、一生懸命子育て中の若い人達にほんの少しお手伝いがしたくて、少しでも心のゆとりをもつて、昨日も今日も子どもとふれ合えることが嬉しくて、可愛くて、自分の歳を忘れて子育てのサポートに参加させていただいています。

あれから三十年、二十代で親になり、いろいろな方々にお世話になり夢中で子育てをしてきました。あの頃、自分の至らなさを責め、心にゆとりがなかったと反省をした事も、そして、子どもたちが好きな私は、今ならと二年前「こども緊急サポートスタッフ研修会」を受講、サポートスタッフとして二年。

こども緊急サポートスタッフ  
小池京子

一緒に考えています。  
ただ指導員として子ども達と接するのではなく、子ども達の気持ちと一緒に行動することとを心掛けて日々活動を行っています。

これからのでもできる限り学童の指導員として子ども達と関わり合いながら、自分も少しずつ成長していければと思う反面、学童クラブはこれからの子ども達と保護者にとってはなくてはならない存在だと改めて気付かされる毎日です。

二つ目は、学童クラブの役割についてです。今は働くお母さんが沢山いる事、放課後子ども達が安心していれる場所が必要とされている事です。

一つ目は、子どもたちは一人一人個性があつて、でもこちら側も本気で接すれば子ども達は心を開いてくれて話をしてくれる事です。

私は学童クラブに携わって3年になります。  
元々、子どもたちに関わる事が好きなので、スタッフとしてやってみたいと思ったのが最初の思いです。先ず学童クラブに関わって気付いた事があります。

NPO法人・どんぐり学童クラブ  
八巻栄江

## こども緊急サポートネットワークふくしま

病児保育  
一時預かり

| ご利用曜日 & 時間帯             | ご利用料金                        |
|-------------------------|------------------------------|
| 平日 8:00～18:00           | 900円/1時間                     |
| 平日の時間外・土日祝              | 1,000円/1時間                   |
| 宿泊を伴う利用<br>20:00～翌朝8:00 | 6,000円/1泊<br>※自宅外宿泊時は+1,000円 |
| サービス利用会費                | 500円/月                       |
| 入会金                     | 1,000円(初回登録時)                |



以前は休むために仕事を頼んでいましたが、今では子どもが病気の時から緊急時まであらゆる場面に緊急サポートを利用しています！

急な残業時の保育園の迎えに利用しています

日常の育児に関する相談なども可能ですよ！

### 【お問い合わせ・お申込み】

こども緊急サポートネットワークふくしま 福島支部

電話 024-592-2270

FAX 024-592-2271  
MAIL kinsapofuku@yahoo.co.jp  
URL http://kinsapofuku.web.fc2.com

電話受付対応時間は平日6時～19時まで  
留守電・メール受付は24時間可能です！  
(実施主体：NPO法人まごころサービス福島センター)









# センターだより



## まごころケア講座

### 傾聴ボランティア養成講座に参加して

介護員 千葉まさ子

先般、傾聴「お話を聞くこと」の知識が得られれば、また、認知症の方のコミュニケーションの取り方に役立つのではない、養成講座を受けました。

傾聴に必要な3つの大切なことは、アイコンタクト・笑顔・うなづきです。傾聴の基本的な心構えは

- ① 相手が主人公。相手に感心を持つ
- ② 相手の気持ちに寄り添う。
- ③ 相手の話を相手の身になって、気持ちを感じとる。



以上、聴くなど傾聴の心構え、態度、表現等を教示していただきました。

認知症とのコミュニケーションの取り方は、笑顔でゆっくり安心するように話す、相手の目を見て同じ目の高さで話す、後ろから話しかけない、中音か低音の穏やかなトーンで話す、遠い昔の単調な話題について話す、否定しないで受け入れる等です。

具体的な関わり方として、私は、大きな声で話を引き出そうと、自分がしゃべり続けたり、結論を引き出そうと、誘導している時がありました。

客観的に見ると、自分の思い込みで相手を理解はしていないと気づきました。

## まごころケアサービス 一本松センター

### 二本松センターの活動状況

西間木 俊一

今回は二本松センターの活動の中で障がい者部門の活動について報告いたします。

当センターの障がい者の受け入れはセンターが設立してまもない平成19年まで遡ります。当時は平成の大合併が盛んなところで、二本松市も近隣の市町村と合併することとなり、当時隣接していた安達



町の重度障害者が4名受け入れ先が無く困っているとの相談が二本松市の福祉課からありました。それならばということのでいきよ受け入れることとなったものです。当時は民家を利用した共生型の施設を考えていたため、就学前の子どもやお年寄り、障害者も一緒に利用することとなりました。

転機を迎えたのは東日本大震災が発生する前年の平成22年のことです。

二本松市より障害者の受け入れをもっとしてほしいとの依頼があり、当時高齢者の受け入れの依頼もあったため、障害者の施設を移設し定員20名の現在の施設に移行しました。開設の時は当初3月を予定していたのですが震災のため9月まで延期をしました。



当センターは小規模多機能の施設を目指しており、障がい者部門も生活介護（デイサービス）、同行援護（視覚障がい者のヘルプ）、居宅介護（ホームヘルプ）、重度訪問介護（常時介護が必要な方のヘルプ）の指定を受け現在活動しています。

又今年の3月には町のイベントに合わせ盲導犬の体験等もしてもらい、視覚障害に理解をしてもらうように致しました。

当センターも10年を過ぎNPOとして今後もお年寄りや障がい者、子ども等孫子老の理念に沿った活動を続けて行きたいと思っています。

## まごころケア国員

### 「まごころ配食サービス」

センター長 紺野 徹

地域の高齢者の方々に、栄養のバランスのとれたお弁当を、365日毎日ご自宅にお届けし、さらに安否確認と健康状態をチェックし、高齢者の方々の食生活を支援する「配食サービス」を開始して、間もなく12

年になります。この間1日も注文が途切れることなく、1日も休まず提供し、お届けしたお弁当の数は、19万食以上になりました。

平成15年11月4日、配食サービス開始の初日の注文は、「たったの1個」でした。それはそれは、不安な船出でした。その後、日に日に注文が増え、何とか今日まで、皆さんに支えられ12年間継続することが出来ました。こうした「助け合い活動」

が継続できたのも、会員の方々の「一人暮らしの高齢者に家庭の味を届けたい」という思いや、「地域で共に暮らしていく人を大切にしたい」という信念であり、長い間、地道な



活動を支えてくれた会員の皆さんのお力添えに、改めて心から感謝したいと思います。

「まごころ」が目指す「住み慣れた地域や自宅で、地域の人たちと互いに支え合いながら、安心して暮らすことが出来る街づくり」。この助け合いの輪を、会員の皆さんと共に、今後ますます大きく育てていきたいと思っています。

## まごころケア横芝

### アンケートに励まされて

ヘルパー一同

「運命はあらかじめ与えられた種子のようなものだ。水やり・肥料を与え、丹精込めて育てるのが良い。どのような花を咲かせるのかは、育てる人の手腕で違ってくる。」

（古代ローマ時代の格言より）

事務所内で御利用者様とヘルパーへ二つの質問をいたしました。

質問一、大切にしている元気の出る言葉は？冒頭の部分はこの質問に

対して一番長い回答です。回答したヘルパーは現在四〇代ですが、この言葉に出会ったのは二〇代とのこと。

一位は「ありがとう」二位「今日は顔色がいいですね」三位「元気でね」四位「長生きしてね」五位「笑顔」でした。元気をいただいたり、明るくしてくれる言葉で人は輝けるのですね。

質問二、あなたの宝物は？では、一位「家族」二位「健康」三位「命」でした。ほとんどの方の回答がこの三つに該当していました。

年齢や立場の違いはありますが、心に抱えていることは同じ様な思いなのではないでしょうか。介護される側、介護する側で同じ思いを持ちながら日々を重ねていること。知っているようで知らなかったこと。二つの質問で「その方々」の思いを垣間見た気がいたしました。答えてく





ださった方々の表情が、一段と明るくなっていたことは深く心に残りました。

訪問介護ヘルパーとして十八年、御利用者様と関わらせていただきました。これからも御利用者様とご家族が、少しでも安心な良い日々を過ごせるお手伝いが続けられるよう、精進してまいりたいと思います。

## まごころサービス 層敷センター

### 新事務所が出来上がりました。

センター長 河野厚子

福祉に携わり24年が過ぎてしまいました。あっ!!と言う間の日々。前センター長の死から18年がたち、ヘルパーの高齢化、国の制度の目まぐるしい改正に振り回され細々と続けて来たセンターも少しずつ認められ落ち着いて来ました。そしてこの6月に狭かった事務所を改築し少し広げ居宅事業・訪問事業・障害者総合支援事業などを引き続き行っています。今まで狭かった事務所もゆっ

たりと相談室・応接間などいろいろな会議などが出来るようになり心休まるようになって来ました。国の改正で事業所を閉める所が多くヘルパーさんを譲ってくれ、ヘルパー不足の我がセンターは大助かりしています。

しかし、国の改正があまりにも変わり、これからどうなるか心配の毎日です。

さて、今回は新事務所を紹介と言う事で楽しいお話を致します。出来上がりが8月12日事務所職員全員で氏神様に来て頂き神事を行い心温まる思いで仕事が始まりました。8月末にはヘルパー、職員、関係者などと中庭で焼肉パーティーを開き楽しみながら親睦を深めました。



事務所は新しくなりましたが私は更に年をとりました。利用者さんと間違えられるくらい接近しています。若い人に負けないよう頑張ります。

岡本晴美

ヘルパーさん達と皆で集まれる場所が出来て嬉しいです。心機一転！新たな気持ちで頑張れそうです。

今田実香

事務所が広くなり快適に仕事が出来る環境は整いました。後はしっかりネジを巻いて今まで以上に頑張らなくてはと思っています。

小野真知子





以前の身を寄せ合っていた事務所が好きで広くなる事に一抹の淋しさを感じていましたが明るく広くなった事務所を見て心機一転身の引き締まる思いです。

杉谷あづみ



明るく広くなった事務所で利用者さんやヘルパーさんに笑顔の対応が出来るように更に頑張りたいです。

田中日登美

沢山の書類が収納できるようになりスペースが広くなりました。快適になった事務所で頑張ります。

河野佐知子



## まごころサービス 徳島センター

### 「知ろう防ごう 腎臓病」

#### 市民公開講座の報告

協力会員 富永敏代

7月5日 市民公開講座がホテルクレメントで開かれて、受講する機会を頂きました。その内容を簡単に報告させていただきます。

テーマ「慢性腎臓病を知って備えよう！成人の8人に1人が慢

性腎臓病です」  
講師 重松隆氏（和歌山県立医科大学腎臓内科学講座教授）

①まず腎臓の状態を知ること。腎臓の形態や働きを述べられた後。

「腎臓を守ることは命を守ること。その為には腎臓の状態を知ること」尿検査は簡単に料金も安いので積極的に受けてほしい。蛋白尿が出ているかどうかで腎臓が悪くなっているかどうか解る。また血液検査ではクレアチニン値が上昇していないか？この2つによって慢性肝臓病と診断されると話されておりました。慢性腎臓病の人が心臓病と脳卒中を起こす危険性は約3倍ということで、心臓や脳を守るためにも腎臓を守ることが大切ということでした。

②また腎臓を守るためには。

- ・検査を受けること
- ・血圧をコントロールして高血圧にならないこと
- ・塩分を摂り過ぎに注意すること、ことに、夏は塩分を摂って熱中症を防止しなければならないが冬は塩分を控えること・夏の塩分の摂り方として、梅干を麦茶入れて飲

むと、塩分と水分が摂れて良いとの事でした。早速、体操教室に行く時には持参しています（麦茶の香りと梅の酸味とうす塩の味がとても美味しく、やみつきになりました。

③慢性肝臓病の原因と症状・透析について。原因は糖尿病や高血圧、肥満などさまざまで、症状としては貧血や疲労感やむくみ等があり、こうした症状が出る頃には、すでに透析をしなければいけない状態であることが多いそうです。透析医療の分野では日本は世界で一番ということで、旅行に行くこともできるので悲観することなく安心して透析を受けてほしいとの事でした。

テーマ2「知って見なおそう食習慣」  
講師 原 恵子氏（徳島県川島病院 管理栄養士）

☆クイズ形式で進められました。その中で新たに学べた事は、  
○ポテトチップス1袋、ざらめせんべい1枚、クリームパン1個の中等で一番塩分が多いのはクリームパン1個でした。菓子パンには、



## まじこ三豊会報

センター長 内田

パンの生地に食塩が含まれ、甘いおやつにも多くの塩分が含まれているので注意が必要との事でした。クリームパンの次に多かったのはざらめせんべい1枚。意外にポテトチップスは塩分が少ない事を知る事が出来ました。

○1日の塩分摂取量目標は6gですが、調味料の使い方から上からかけるよりも、小皿にとって、つけて食べる方は少なくすみます。

○野菜炒めと野菜の煮物では、煮物の方が塩分量は多くなります。表面に味をつけて味覚を感じさせることなくすみます。

### 〈感じたこと〉

慢性腎臓病は自覚症状はないまま進行し、症状が現れた頃には重症化しているそうで、そうならないように、日頃から塩分の摂りすぎに注意する。・高血圧にならない・肥満にならない・良い医者にかかり検査を受ける・公開講座や色々なメディアから新しく、正しい知識を得て、自己の管理が大切であると思えました。

暑い8月が終わろうとする日、やっと会報46号ができました。

にこにこ三豊の会報は2001年4月から発行しています。毎年4〜6ヶ月ごとに作り、15年間続いています。

スタート時の会報はA4サイズ、白黒表のみ印刷3枚でした。1年後にはB5サイズカラー見開き8ページになり、現在はA4サイズカラー見開き8ページです。

なかでも、15年間変わらず続いている会報の内容が4つあります。利用者様の投稿、理事の最近の出来事、ミスター書き人の野草紹介、デイスービスでの様子等ににこにこ三豊を紹介しています。利用者様の書かれた文章の中にはその方の人生観や、歴史を読み取ることができて好評です。読んで下さった方々から「読んだよとか、感想等を頂いております。これは、続けていく励みになりとてもありがたいです。」

また、毎月の定例会も26年度は4月から11月までの8ヶ月の出席率は

54%でしたが、12月からのひとつの提案を機に12月〜3月の4ヶ月で75%に上がり、27年度の4〜8の5ヶ月では何と92%（4、7月は100%）にまで参加率を上げることができました。学習部による工夫を凝らした研修内容や、ひとりひとりが「出席しなければ」との気持ちを保持することが参加率を上げる結果に結びついています。会員のヘルパーの皆さんより「参加することで何かしら自分にとって参考になることがあり、仕事に活かれます。」と嬉しい言葉を頂いています。



5月の定例会にて  
看護師によるAED講習



にこにこ三豊会報第1号



にこにこ三豊会報最新46号

## 第10回屋島やすらぎ夏まつり

去る7月18日、毎年恒例の「屋島やすらぎ夏まつり」が開催されました。台風11号の到来で開催が心配されましたが、当日は夏祭り日和になりました。

この夏祭りには地域の応援が欠かせません、地域の応援があるから開催できているといっても過言ではありません。

青年会には朝早くからテント張りや会場作りと焼きそば作り、婦人会の皆様には野菜切りと焼きそば作り、老人会には駐車場の整備等地域の応援が力強い味方です。

流しソーメンは青竹の香りと喉ごしのいい小豆島ソーメンで、待ってられている方も多いようです。青年



会の焼きそばはもちろん、スタッフが慣れない手つきで作るかき氷、フランクフルト、ポップコーンも人気があります。

そして、毎年恒例になっているのが音楽隊「チャオ」の生演奏と歌声です。昔懐かしいメロディや童謡など会場がひとつになって盛り上がる時間です。

もうひとつ忘れてはならないのがこいこいクラブが担当してくれるバザーの販売です。家で不要になった品々を持ち寄り、値付け作業から陳



列まで担っています。丸亀センターの手作り品も花を添えてくれていきます。会員の皆さま、ご家族さんに手をひかれ来場される利用者さん、ご近所のみなさん、県内センターのみなさん等々、毎年見る笑顔、初めて会えた笑顔。  
準備の苦労も忘れ幸せなひと時を過ごさせていただきました。ありがとうございました。

### まごころケア高松

### 「NPO中間支援総合センター」 設立まで

このたび9月17日、香川県社会福

祉総合センターにおいて設立総会を終え正式に「NPO中間支援総合センター」が設立されました。ここでは設立までの経緯についてお知らせします。

なお、当日午後1時30分から同会館1階コミュニティホールにおいて、県社会福祉協議会と共催で「地域包括ケアシステム構築に向けた推進セミナー」を開催しました。

基調講演は厚生労働省老健局振興課課長補佐の川部勝一氏をお招きし「介護保険制度改正と住民主体の地域包括ケアシステム構築に向けて」と題して講演をいただきました。



また、実践報告として特定非営利活動法人「どりーまあさーびず」理事長の山口浩志氏から「介護保険制度改正と住民参加型在宅福祉サービス（インフォーマルサービス）の展開」と題して講演をいただきました。詳細については次号でご報告させていただきます。

### 6月3日（水）

社会福祉法人サマリア地域交流スペース（香川県高松市）で第1回交流会開催「私、やりますよ」地域デビュー」をテーマに、今後、地域の様々な課題に各団体の資源やノウハウを活かして取り組む支援総合セン



ターの設立を呼びかけた。

## 7月10日(金)

NPO法人スマイルドッグ代表の内山氏をお招きして、バラ愛好者の会の紹介や、上手なバラの咲かせ方などについてお話をお聞きしました。バラ愛好者の皆様が丹精こめて育てているバラの鑑賞を機会があれば是非お願いしたいものです。

## 8月17日(月)

社会福祉法人サマリヤ地域交流スペースにおいて、設立総会の打合せ会を開催しました。



前回、交流会に出席していただいたNPO法人、欠席されていたNPO法人にも連絡し、13団体に出席していただきました。不動産関係・農業関係・税金関係・子ども支援関係と多種の団体の参加となりました。

特に総合センターの組織としての目的についても質問が多く、各代表から意見が出されました。本団体は、あらゆる分野で地域を越えた多様なNPO等の活動基盤の強化と、それらと企業および県や市町などの地方公共団体・地域のコミュニティ・教育機関等との連携を図ること、併せてこれからますます進行するであろう高齢化社会を見据え、地域の特性に応じた地域包括ケアシステムの構築の実現に寄与することを目的とします。

## 8月19日(水)

8月17日の打合せに出席され、中間支援総合センターの設立に積極的な3団体の代表者および日ケア事務局計4名で会議。前回の打合せ会で出された意見を参考に定款について

話し合いました。より多くの方に理解していただくのが目的です。

## 8月31日(月)

上記4名と兼国会長で会議。主に9月17日総会当日について話し合いました。報道機関への取材依頼・来賓のあいさつ等それぞれの意見を出し合い、総会の準備をしていきます。13団体・2個人が参加の予定です。

各団体の代表者の中で中間支援が必要であると認識していた方が数名いた事が大きいと思います。他府県ではすでに中間支援の団体が存在しています。香川県では同様な団体がありませんでした。最初に兼国会長が声を上げ、それに賛同していただき設立までに至りました。

しかし、設立しましたが、後の活動ができず、途中で解散になる団体も多いようです。本団体は各NPO間、地方公共団体との中間支援が目的です。他にも本団体を知らない方も多いと思います。今後は、より多くの団体に参加していただく必要があります。多くの団体の要望・依頼があつて本団体の意義・成果があり

ます。設立後、広く知ってもらおう活動をしていく予定です。活動実績は今後も随時報告していきます。





# 孫子老だより

## 健康管理はユ一モアと笑いで

### みなさまお元気でしょうか？

先夏号の「特別寄稿・さぬきの奇祭」の記事を寄稿された次郎と言う弟がいたことがわかり、驚かされました。

### 最近野菜が高く、ましてや

果物ともなると手が出ません。頂き物でないと自分では、まず買えません。知人が畑にアパートを建てるといので、その土を分けて貰い自宅に三畝の畑を作りました。初めての野菜作りです。まずはきゅうり・かぼちゃ・大葉・チンゲンサイ・黒豆・ミニトマト・ナスなどをタネまきから始めました。今から収穫が楽しみです。妻は、「野菜が高いので助かるわ」とやる気の出る言葉がありました。母親からは「初心者がタネから野菜などできるはずがない」「育てる時期が悪い、すぐに虫のエサになる」「私は面倒を見ないから」と悪口ばかり、私も意地があります、小学生の時にアサガオを育ててから40年ぶりの栽培なので本やネットで調べて野菜作りをスタート

させました。きゅうりの生育は順調で毎日2〜3本収穫できました。ある日もぎ取り担当の妻が朝採りしようとしたらきゅうりが無いと言ってきました。また母が最近「きゅうりの酢の物」をご近所に大量に配っているとの噂を耳にしました。あれほど息子の野菜作りをバカにしていたのにと腹がたちましたが、たかがキュウリぐらいで喧嘩しても仕方がないと思います。どうやら母は、私らが留守の間に雑草取りなどのついでに収穫しているようです。初めから素直に私も畑に参加すると一言いえばよいのと思います。息子の畑が気になって仕方がないのかな？今夏は、高い野菜を買わずにすみましたが、毎日、食卓に上るきゅうり料理にこのまま河童になつてしまふのではないかと思うのでした。確かに以前次男から「父さん後頭部がかなり薄いよ」と言われたことを思い出しました。

### 普段、妻の髪形など特に気にも留めなかったのですが、

最近、言葉遣いがおっさんの的なと思っていたら、水前寺清子並みに短髪になっていたのに気づき、結局「髪を切ったの？」と聞くこともなく過ぎました。奥さんの変化などは気づいた時にさり気なく褒めるようにしようかと夫婦問題研究家に指摘をされそうですが、ゴムの伸びきったパジャマを着る妻に「新しいのを買ったら？」と言うと「あなただって伸びたパンツはいているでしょ、この緩さがいいのよ、何ならあなたが買ってプレゼントして下さい」と結局、私が不利になるのは、わかっており、この中年の奥さまに対して慎重に言葉を選びながら会話しないと墓穴を掘りそうになりますので注意が必要です。中高年になり権力バランスが逆転しそうな我が夫婦ですが、私が服従さえすれば「亭主淡泊で留守が良い」で夫婦仲も収まると最近になり学習しました。





**歳とともにお葬式に行く**

とが多くなり、気になったことがあります。香典返しは、以前は物品のお返しが多かったのが、最近はカタログギフトが主流になったことです。はじめはカタログを見て選ぶことを楽しんでいましたが、送られてくる品が残念な物ばかりでイメージしたものと違ったり、すぐ壊れたりと香典の半額だからこんなものかと諦めておりましたが、最近良いものを見つけましたので紹介します。

それは「今治タオル」です。今までのほとんどのカタログに掲載されておりました。柔らかい肌ざわり、吸水性、など本当に素晴らしい一品です。我が家ではバスタオルを好んで選んでいます。高級ホテルのタオルと同じです。

**秋は旅愁を誘います。**

先日大阪に行く機会があり、それまで何度も仕事では、訪れていましたが、観光地はほとんど行ったことがありません。

その日は、用事が昼前に終わった

ので夕方まで自由行動にしました。さて？どこへ行くかと考えました。行きたかったのは滋賀県にある「ミホ・ミュージアム」と「佐川美術館」です。前者は、桃源郷をイメージして作られた美術館のロケーションが素晴らしいと評判で、佐川美術館は平山郁夫の作品が常設展示されており、最近関西では人気上昇中の美術館です。検索すると最寄りのJR駅からバスで1時間はかかるのとこので早々に諦めました。

**半日行動**

となると大阪市内に限られます。まずは、腹ペコだったので通天閣のある新世界地区へ行きました。地下鉄動物園前駅から徒歩10分ぐらいの場所です。ジャンジャン横丁と言う商店街あたりから「串揚げ」の油のにおいがしてきます。通天閣までの数百メートルの間に派手な新店から老舗の串カツ店までおよそ30以上の店が並んでいます。御三家と言われる有名店は行列で30分待ちです。アジア、欧米からの観光客も並んでいます。しかし他の新店はほとんど

どガラガラ開店休業状態です。極端に客の数が違います。味に差があるのかなと思いつつある有名店に並びました。串ものは各テーブルに置いてあるウスターソースがたっぷり入った容器に浸して食べます。ソースへは、二度浸け禁止です。揚げ物を待つ間に名物の「どて焼き(牛すじ煮込み)」を頂きます。串カツ・白ネギ・ミニトマト・チーズなどを食べました。通天閣のタワーには上りませんでした。テレビで見たままの印象です。タワーを中心に放射線状に道路が広がり、パリを真似たという噂です。札幌の時計台を見た時ほどのショックはありませんでした。

**次にJR天王寺駅前**

にある「あべのハルカス」の展望台に上がりました地上60階建て、高さ300mで、日



本で最も高い超高層ビルです。また、日本国内の構造物としては東京スカイツリー・東京タワーに次ぐ3番目の高さです。(大人1500円)大阪全域・京都タワー・神戸以西までも眺望でき感動しました。円安の影響でしか観光客の大半はアジアの方々でした。

**次に焼肉で有名な「鶴橋」**

に行きました。JR鶴橋駅前の一角に焼肉屋さんがあり並んでいます。焼肉の本場と言っても数十件の焼肉屋さんが密集している程度です。老舗と言われる店へ入りました。カルビとホルモンを頂きました。感想は地元でよく行く焼肉屋の方が美味しいなと思いました。決して美味しくはないわけではありません。よくある観光地の味です。足を延ばしてコリアタウンや鶴橋商店街を散策しようと思いましたが迷路のような街で迷子になりました。最後に大阪駅前にある阪神百貨店の地下食品売り場に行きました。ここは一日一万枚を売り上げる「阪神名物いか焼き」を販売しており



ます。1枚152円です。イカ下足を練りこんだ生地を薄く焼き上げた食べ物です。(ソースは塗っていません)初めて食べましたが塩味が効いて素朴で美味しかったです。以上大阪で食い倒れた一日でした。関西にはさらに多くの美味しい店や見どころがあります。時間があれば何度も訪れたい場所です。この秋に旅行を計画している方もおられるかと思いますが、私も日本各地でまだまだ訪れていない場所がたくさんあります。函館・小樽 秋田の角館 宮城の松島湾 福島の大内宿・スパリゾートハワイアンズ 箱根 鎌倉 伊豆 熱海 軽井沢 立山黒部 金沢などへは一度訪れてみたい所です。皆さんは行ったことがありますか？

## 『まじか！』の知識

●献血の話、最近の献血はジュース・アイス食べ放題・マンガやゲームができたりとサービスがかなり充実しています。但し、献血には年齢などの制限があります。400mlは男性

17〜69歳、女性18〜69歳 血小板献血400ml以下では女性は18〜54歳です。また64歳以上の献血については60〜64歳の間に献血経験がある人に限られます。また服薬中・妊娠・授乳中・虫歯治療中・ピアスを開けた方・海外旅行帰りの方・予防接種を受けた方はそれぞれ献血が制限されます。詳しくは日本赤十字社のHPでご確認ください。

●カロリー表示について、ダイエット中の方は特に飲み物のカロリーが気になるかと思っています。カロリー表示の高い順に「糖類ゼロ」↓「カロリーゼロ」↓「ゼロカロリー」の順に低くなります。糖類ゼロと糖質ゼロの場合は糖質ゼロの方が血糖値を上げません。但しカロリーゼロと言っても全く0というわけではなく数パーセントは含まれていますので注意してください。

●体に脂肪がつく順番です。おしり↓腰↓お腹↓胸↓太もも↓肩↓上腕部↓ふくらはぎの順に太っていきま

すので気になるおしりやお腹は最後まで頑張った人だけの特典ということです。

●老化の早い人の特徴、色男は認知症になりやすい？女性好きで男性ホルモン値が高いと認知症になりやすい傾向があるようです。逆に女性はボケにくいということです。還暦後にピンク色を好むようになると老化の末期症状？老化が進むとピンク色を好む傾向があるようです。人差し指より薬指が長い人は前立腺がんになりやすい？人差し指の長さは、胎児期の男性ホルモン量で決まり、薬指より人差し指が長い男性は、男性ホルモンが多い。男性ホルモンが多い男性は、前立腺がんになりやすい傾向があるようです。女性の場合は人差し指が長い人ほど、女性ホルモンが優位になり女らしいと、つまり男性にモテモテになるかも？

●若返りと長生きの秘訣、見た目が若いと実際に長生きする？見た目が若いとポジティブになり、ホルモンにも良い影響を与えます。見た目が

老けてる人は、病気以外でも早死にが多い？内面は見た目に表れます。

見た目が老けている人は、瞬発力・判断力が低い傾向があり統計的に事故死なども多いそうです。一生シミが嫌なら直日光は一日3分・日傘で6分？SPF20の日焼け止め1時間。SPF50の日焼け止め2時間。直射日光は肌にとって百害あって一利なしです。ちなみに昔の母子手帳には、日光浴推奨の記載がありましたが、10年ほど前からなくなったそうです。1日2食が一番太る？1日2食だと吸収量が高くなり、インシュリンが大量に出て肥満になります。逆に1日6食くらいに分けて食べると、食欲が抑えられ食べる量も減り吸収量も減少します。直射日光を浴びすぎは加齢臭を増やす？加齢臭の原因のひとつがノネナールと言う物質です。これは紫外線で皮脂が酸化することで発生します。みなさまのご健康をお祈り申し上げます。

孫子老太郎



# 介護保険について 平成27年8月1日から一定以上所得者の 利用者負担が変更になりました。

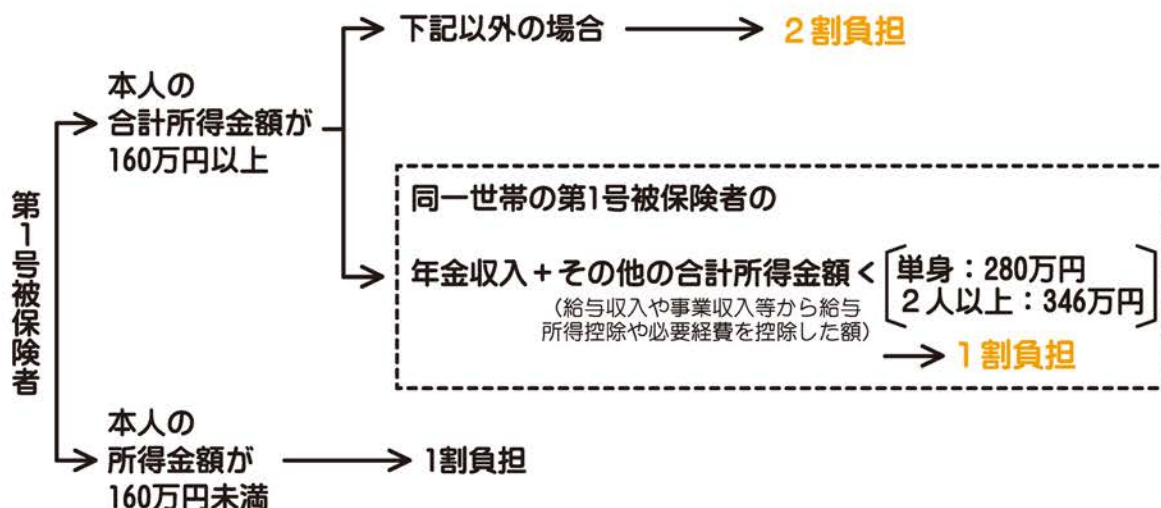
その判定基準は以下のとおりです。また、介護保険事業所等で定めている運営規程等において、利用料の負担割合が1割である旨を記載している場合は、2割負担について追記するよう行政から指導がされています。

## 介護保険の自己負担が2割となる「一定以上所得者」の判定基準とは

○介護保険の自己負担が2割となる一定以上所得者もついても、基本的に第1号被保険者である高齢者本人の**合計所得金額**（※1）により判定を行い、世帯の中でも基準以上（**160万円以上**（※2）、**年金収入に換算すると280万円以上**）の所得を有する方のみ利用者負担を引き上げることとする。

○しかしながら、

- ・その方の収入が給与収入、事業収入や不動産収入といった**年金収入以外の収入を中心とする場合には、実質的な所得が280万円に満たないケースがあること**
- ・夫婦世帯の場合には、**配偶者の年金が低く、世帯としての負担能力が低いケースがあること**から、以下のように、その世帯の第1号被保険者の**年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で280万円、2人以上世帯で346万円**（※3）未満の場合は、**1割負担に戻すこととする。**



※1 合計所得金額とは、収入から公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除等の控除をする前の所得金額

※2 被保険者の上位20%に該当

※3 280万円 + 5.5万円（国民年金の平均額）×12 ÷ 346万円

（厚生労働省資料より）



# お知らせ

## 平成27年10月からマイナンバーが 国民のみなさまのもとに届けられます！

- マイナンバーは国民一人ひとりが持つ12桁の番号で「通知カード」が送られてきます。
- 平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続で利用が始まります。  
マイナンバーは生涯を通じて利用し、原則変更されませんので、大切にしてください。

### 国は次のような理由で行政手続きが、早く、簡単かつ 正確に行えるようになるとしています。

- 社会保険の手続や源泉徴収票などにマイナンバーを記載し、行政手続で利用することで、確認作業の無駄が削減され、また添付書類の省略による簡素化が図られます。
- 正確な情報に基づく確認により、給付金等の不正受給を防止できるなど、公平・公正な社会を実現します。

### 事業者は、行政手続きなどのため、 従業員などのマイナンバーを取り扱う必要があります。

- 事業者は、社会保険の手続や源泉徴収票の作成などにおいて、従業員などからマイナンバーの提出を受け、書類などに記載します。
- 個人情報を守るため、マイナンバーは、法律で定められた範囲以外での利用が禁止されており、またその管理に当たっては、安全管理が義務付けられます。
- マイナンバーの導入に際し、事業者は、社会保障や税の手続のため、従業員の方々からマイナンバーを取得し、適切に管理・保管する必要があります。

### 担当者の明確化と番号の取得

- マイナンバーを扱う人を、あらかじめ決めておきましょう。(給料や社会保険料を扱っている人など)
- マイナンバーを従業員から取得する際には、利用目的(「源泉徴収票作成」「健康保険・厚生年金保険届出」「雇用保険届出」)を伝えましょう。
- マイナンバーを従業員から取得する際には、番号が間違っていないかの確認を身元の確認が必要です。  
①顔写真の付いている「個人番号カード」か、②10月から届くマイナンバーが書いてある「通知カード」と「運転免許証」などで確認を行いましょう。

### マイナンバーの管理・保管

- マイナンバーが記載された書類は、カギがかかる棚や引き出しに大切に保管するようにしましょう。無理にパソコンを購入する必要はありません。
- パソコンがインターネットに接続されている場合は、ウイルス対策ソフトを最新版に更新するなどセキュリティ対策を行いましょう。
- 従業員の退職や契約の終了などでマイナンバーがなくなったら、細かく裁断するなどマイナンバーの書いてある書類を破棄しましょう。パソコンに入っているマイナンバーも削除しましょう。

(内閣府資料より)





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>介護保険業務の<br/>様々なご要望にお答えします</p> <p>介護保険トータルシステム「Rely II」</p> <p>株式会社<br/><b>アール・シー・エス</b></p> <p>高松市錦町2丁目2番17号<br/>西日本放送錦町ビル<br/>TEL: (087) 804-8811<br/>FAX: (087) 826-5010</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>はじめて<br/><b>まいたんメール便</b><br/>です</p> <p>高松メールセンターからのご案内</p> <p>メール便... <b>ハガキ</b> <b>封書</b> <b>カタログ</b> など</p> <p><b>激安価格で<br/>配達します</b></p> <p>お問い合わせは<br/>こちらから</p> <p>四国メールネットワーク協同組合<br/>(有) <b>タウンネット</b> 高松メールセンター</p> <p>高松市朝日町4丁目10番60号<br/>TEL: 087-813-0426 FAX: 087-813-0436<br/>E-mail: takamatsu@carol.ocn.ne.jp<br/>http://www.shikoku-mp.com/</p> | <p>www.sanuki-taberu.net</p> <p><b>讃岐を<br/>食べる<br/>なつと</b></p> <p>ごだわりぬいた旬の味<br/>みかんの「うまいもん」を直送します!</p> <p>www.sanuki-taberu.net</p> <p>株式会社 <b>ウエイ企画</b> 〒760-0062 香川県高松市堀上町7-2<br/>TEL: 087-837-1159   FAX: 087-897-3007<br/>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保代理店</p> <p><b>(株)フリーエージェント</b></p> <p>八田 和忠 </p> <p>* 損保・生保・社会保険労務士 *<br/>扱っています。</p> <p>高松市伏石町 2028-2<br/>TEL 087-816-8123<br/>FAX 087-815-1171</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>カウネット(kaunet)代理店</p> <p><b>(有) 田所商店</b></p> <p>OA 機器・スチール製品・紙文房具等<br/>☆少量から承ります。</p> <p>高松市古馬場町 2-13<br/>TEL 087-821-7515<br/>FAX 087-821-2774</p>                                                                                                                                                                                                              | <p>総合印刷・イベント事業・マニュアル制作<br/>デジタルコンテンツ企画制作</p> <p> <b>株式会社 成光社</b> <small>高松 東京</small></p> <p>〒760-0065 高松市朝日町5-14-2<br/>TEL 087-823-0222 FAX 087-823-0211<br/>www.seiko-sha.co.jp</p> |
| <p></p> <p><b>四国中央医療福祉総合学院</b><br/>愛媛県四国中央市中之町1684-10<br/>TEL (0896) 24-1000 FAX (0896) 24-1007</p> <p><b>学生募集中</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 理学療法学科 (3年制) ● 作業療法学科 (3年制)</li> <li>● 言語聴覚学科 (3年制) ● 看護学科 (3年制)</li> <li>● 介護福祉士養成科 (通信: 6ヶ月)</li> <li>● 社会福祉学科 (通信: 1年8ヶ月)</li> <li>● 精神保健福祉学科 (通信: 9ヶ月/1年8ヶ月)</li> </ul> <p><b>介護福祉士実務者研修 (通信 6ヶ月)<br/>受講生募集中</b></p> <p>詳細はホームページ: <a href="http://www.rwf.ac.jp">www.rwf.ac.jp</a></p> | <p>地域とともにこれからも。</p> <p>あつて<br/>おはなしすると<br/>もって<br/>つたあるね</p> <p></p> <p><b>香川銀行</b><br/>トモニホールディングス</p>                                                                                                                                                                         | <p><b>消防設備士の店</b></p> <p><b>四国防災設備<br/>有限会社</b></p> <p>消防設備保守点検</p> <p>〒761-0612 香川県木田郡三木町氷上1833-6番地<br/>TEL (087) 898-3913<br/>FAX (087) 898-8801</p>                                                                                                                   |

ご利用ください。

● E-mail (電子メール) ●



[magokoro@hyper.ocn.ne.jp](mailto:magokoro@hyper.ocn.ne.jp)

● URL (ホームページ) ●



<http://www.jp-care.gr.jp>

## 編 集 後 記

今年、8月より日本ケアシステム協会事務局に前任の三好の後を引き継ぐ事になりました前田です。皆さまには、会報等で電話にて話させていただきましたが、初心者であり何かと御迷惑おかけしています。

介護施設に就職して感じたことは、どの施設の職員も年齢が高い事、また人員に余裕がない事です。新聞等で今後介護職員が益々不足することは知っていましたが、実際の現場を知り、その大変さを痛感しました。これから地方の人口減少は顕著であり、介護職員の需要は増加しています。給与面・福利厚生面等改善すべき点は多く、若い働き手の増加が必須です。

現在の状況でいかに楽しく働くことができるかが大切です。他の施設と違い、まごころケアには全国に仲間がいます。他のセンターの情報を共有し、手を取り合って頑張っていきたいと思います。

(前田 尚孝)



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<br>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<br>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<br>宮城県塩釜市袖野田町39-2                       | jms@cocoa.ocn.ne.jp                 | 022-362-2030 | 022-362-3303 |
| まごころケア仙台<br>はなまる広場    | 〒983-0824<br>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<br>福島センター  | 〒960-2262<br>福島県福島市在庭坂字南林60-2                     | magokoro@safins.ne.jp               | 024-573-7539 | 024-591-5441 |
| まごころケアサービス<br>二本松センター | 〒964-0903<br>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<br>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<br>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 |
| まごころケア横芝              | 〒289-1738<br>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<br>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<br>なんきんまめ    | 〒651-2311<br>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<br>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<br>岡山センター    | 〒703-8232<br>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<br>倉敷センター    | 〒706-0001<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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・<br>まんのう   | 〒766-0021<br>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<br>大川センター  | 〒761-0904<br>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<br>徳島センター    | 〒770-0923<br>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<br>ぽっかぽか川之江    | 〒799-0101<br>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27年9月30日 発行No.133

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/