

135号
Spring
2016

まごころ



全国まごころケアネット



CONTENTS

事務局通信	16
孫子老だより 〜健康管理はユーモアと笑いで〜	13 〜 15
センターだより	11 〜 13
NPOの仲間紹介	8 〜 10
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〜後編〜	2 〜 7
巻頭言 生きたように老い死を迎える (生かされたように老いる)	1

生きたように老い死を迎える (生かされたように老いる)



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



人は誰も皆、死を迎えます。当たり前と言えばそのとおりですが、死の瞬間は、それぞれです。老衰で迎える穏やかな死と、事故や震災など予告なしの死とは、残された遺族の心情も異なります。

お年寄りひとり一人には、それぞれ尊い歴史があります。人は生きたように老いるといいです。しかし、やがて、食べることも排便することも困難になると、人の手をかりなければ生き続けることは難しく、自力で生きようにも、あらゆる機能、能力が低下し、思うような生活ができません。つまり、人の手を借りて生かされたように老い死ぬと言い換えることもできます。

傍に寄り添う「人」から、死のその瞬間まで手間暇かけて優しい愛情に包まれ、安堵で満たされ平安に生かされた場合と、顧みられず援助の手が差し伸べられずに栄養不足や不潔な環境で援助の手が届かなかった場合とでは、老い方に大差が出る。つまり、生かされたように老いると言えます。

まごころケアサービスの活動は、困難を共に乗り越え、手をつないで実践実行することが使命です。高齢者や障害を抱えた方たちを支えながら、実は支えられていることを実感します。活動に参加する一人一人が、心豊かに品性を磨き、援助の喜びを分かち合い、邁進しています。

生死について重い課題をアナウンスしましたが、全国の「まごころケアサービス」拠点では地域によってメニューは異なりますが、お元気で過ごして頂くための活動も用意しています。生きがい教室、はつらつ教室、ディサービスや訪問サービスなど、特に、健康維持のために運動トレーニングなども開催している拠点もあります。これからも、地域の希望に沿って、さまざまな新しい企画を提供したいと考えています、お声を頂ければ幸いです。

困難を抱えた方を見聞きした時はご一報ください。介護保険で適用にならない手助けについてもご相談にのります。私たちが備えたサービスで足りないところは地域のネットワークなどによって解決に導きたいと考えています。

まだまだ、寒さが厳しい日がありますので、どうかお身体をおいとください。

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（後編）

（平成27年9月17日香川県高松市県社会福祉総合センターにおけるセミナーでの講演から）

厚生労働省老健局振興課 課長補佐 川部勝二氏

前編では、これからの超高齢社会に向けて団塊の世代が75歳以上となる2025年を見据えて、住民参加型の生活支援・介護予防のシステムづくりが必要で、とのご講演内容でした。後篇をご紹介します。

社会参加と介護予防（生活支援と介護予防の一体化）

大阪府大東市において、住民主体での体操教室に取り組み、元気な高齢者が少し弱っている高齢者に対し、見守りや助け合い活動をするなど互助の力が育っています。これは地域単位で行ったので近隣の顔見知りの住民が参加していたことに大きな意味があったのです。結果として介護予防に

成果を挙げ要介護認定率が大阪府の平均を下回りました。

お元気な高齢者は畑仕事とか、何かしらの役割をもち社会活動を行っています。社会参加と介護予防効果との関連についてはその相関が認められており、統計の結果からも明らかになっていきます。スポーツ組織への参加者は転倒する比率が低く、趣味の会に参加している人は鬱の症状が少なく、また、ボランティアグループへの参加が多いほど認知症の率が低いなどです。

新しい介護予防事業 図1

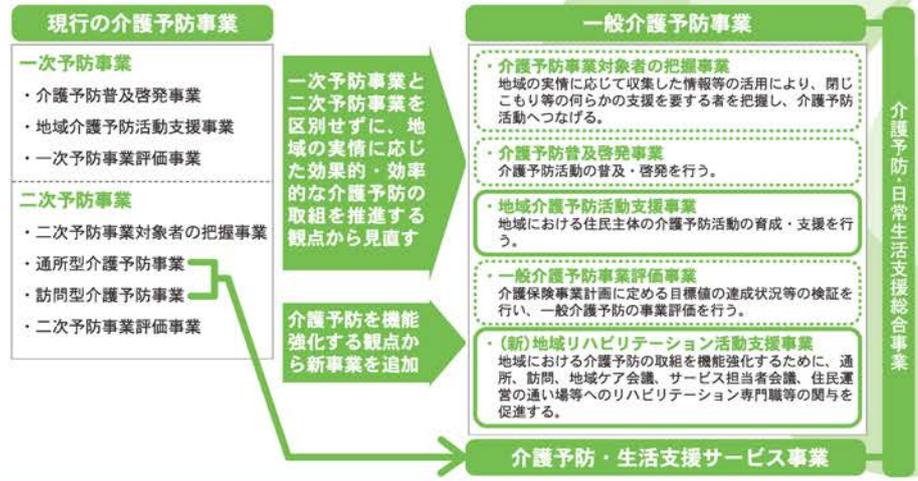
介護予防事業はこれまでと基本的に変わっていません。ご承知のとおり、介護予防ではこれまで

でチェックリストをつくり1次予防、2次予防事業として行って行きました。しかし、本当に

来てほしい人が引きこもりになっていく実態がありました。これらチェックリストの作成などには介護予防算の3割を使っている、高齢者のうち5%の人を想定して実施していました。しかし、実態は0.7%と1%にも満たない状況でした。

今後は、地域性をキーワードに、これまで地域性を無視していたのを反省点として1次、2次予防の区分をなくし、地域の実情に応じて公民館などで歩いて来られる範囲内の人たちを対象に体操教室などを実施するよう改めました。そのことで先ほどの大阪の事例にみられるように参加率も上がるし、

図1 新しい介護予防事業



近隣の人同士で今日は来ていないねとか、あの人杖を使うようになったねとか、生活様態などの変化を把握できることで、見守りにも繋がると思うのです。

要支援者の訪問介護、通所介護の総合事業への移行
 図2・図3

予防給付を全てなくするといふのではありません。図2のおり訪問看護とか、住宅改修などは従来通り予防給付で行います。しかし訪問介護と通所介護については、NPOや地域住民団体など多様な参加を促すものです。もちろん従来の訪問介護事業所などはみなし規定でそのまま残ります。現在、要支援の予防給付のうち身体介護は1割未満で、あとは生活支援なのです。

週に1回見守りし、ごみ出しをする人に予防給付を適用するとすると、医師の意見書を付けて認定審査会にかけて、はい要支援ですと認定する必要があります。ゴミ出しだけとか掃除だけなら、NPOとか地域の助け合いなどで

十分対応できるのでないでしょう。うちは身体介護はせず生活支援のみやります、といった団体も出てくると思います。そこで新たな事業が展開できると思いますが。そのようなことも認めましょうというものです。

これまでの予防給付の制度では、このようなことは認められていないのです。なぜなら全国には様々な実態があつて国が一律に示しにくいところがあるので、これらについては今後市町村に任せし、地域の実情に応じて決めて頂くようにしたのが今回の改正です。

しかし、じつとしていても住民参加は生まれてきません。そのために体制整備事業が大切なのです。そしてこれを軌道にのせるには時間がかかり、すぐにできることではないので今からその準備のための体制整備が必要だということなのです。



図2 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)

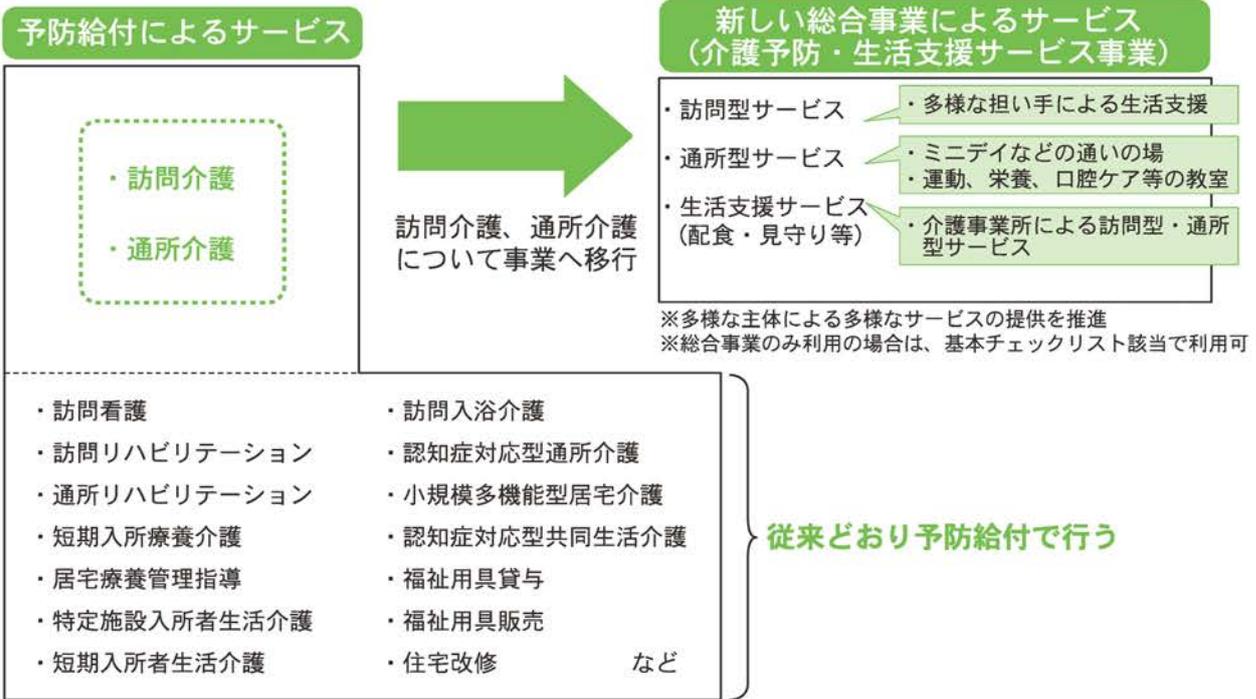
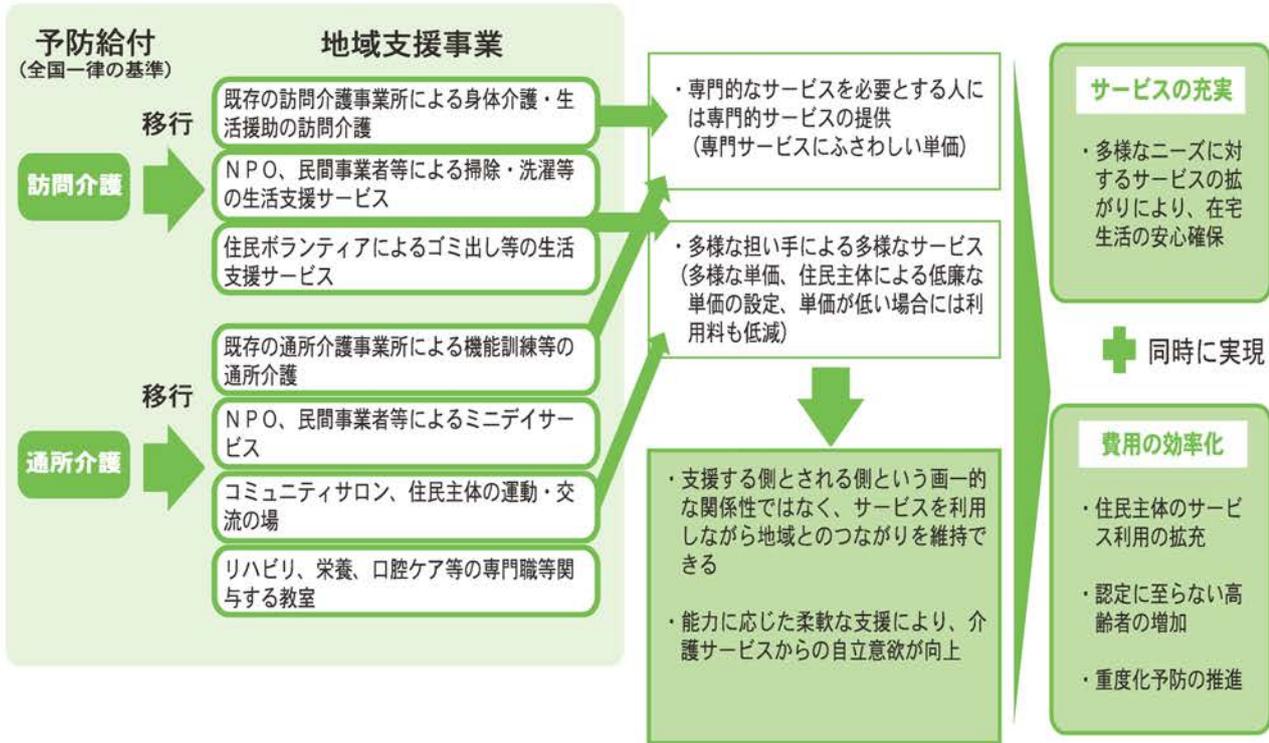


図3 予防給付の見直しと生活支援サービスの充実



生活支援・介護予防サービスの重層的な提供

図4・図5・図6

平成25年に都道府県の協力のもと地域包括ケアの取り組み事例を3000件集め分析しました。地域包括が進んでいるところとそうでないところに大きな違いがありました。

たとえば、配食、見守りのニーズがあることに気がついた。しかし、大半の地域は気がついていながらも対応できないのです。

一方、地域包括ケアが進んでいる地域では、緩やかな連携協議体があり、なんとか解決しようとして相談ができる体制があるので。そして地域に必要なニーズに対し新たなサービスが生まれているのです。(図4)お弁当はNPO団体でできてもらってそれを配る組織力がない。それなら生協さんが事業化して担当するなど、連携して解決する事業主体がありシステムがあるのです。

このような連携組織、協議体を各地域に作ってもらい、国の施策としてこの協議体の運営費やその中心となって活動する生活支援コーディネーターの人的費用を補助するため今回予算をつけました。

全国のNPO法人などの団体

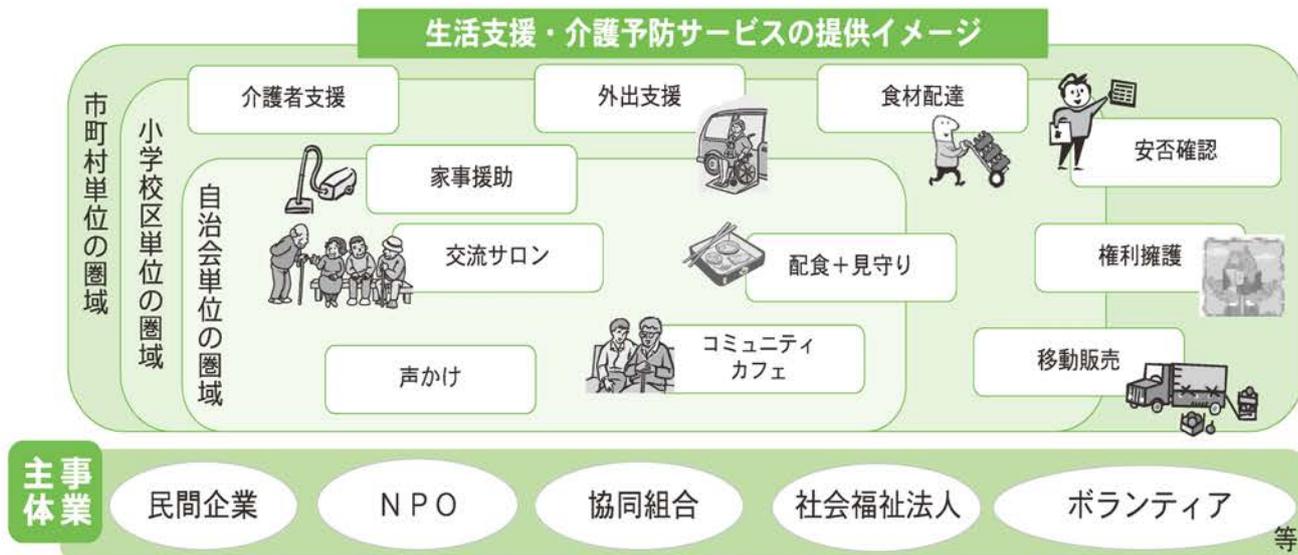
と議論し取りまとめたのが図5、図6のとおりです。協議体のエリヤは第1層を市町村全体、第2層を日常生活圏域(中学校区等)とし平成29年度までに第2層の充実を目指しています。

協議体の役割は図5のとおりA資源開発、Bネットワーク構築、Cニーズと取り組みのマッチング、とありますが、難しく考えることなく先ほどの事例のように地域で不足しているサービスの調査、そしてそれを解決するために様々な事業主体が情報を共有し、協力してそのニーズと新たなサービスをマッチングさせることなのです。

これらを組織化し、調整するコーディネーターを設け組織の運営費やコーディネーターの人的費用を補助しようというものです。その全体額は国費で54億円(公費で107億円)となっています。コーディネーターには特定の資格要件は定めておらず、地域の方がよく分かっている公正中立の方であればよいし、こういう方がいれば地域が活性化すると考えています。

図4 多様な主体による生活支援・介護予防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・介護予防サービスの提供体制の構築を支援



バックアップ

市町村を核とした支援体制の充実・強化（コーディネーターの配置、協議体の設置等を通じた住民ニーズとサービス資源のマッチング、情報集約等）

➡ 民間とも協働して支援体制を構築

図5 生活支援・介護予防の体制整備におけるコーディネーター・協議体の役割

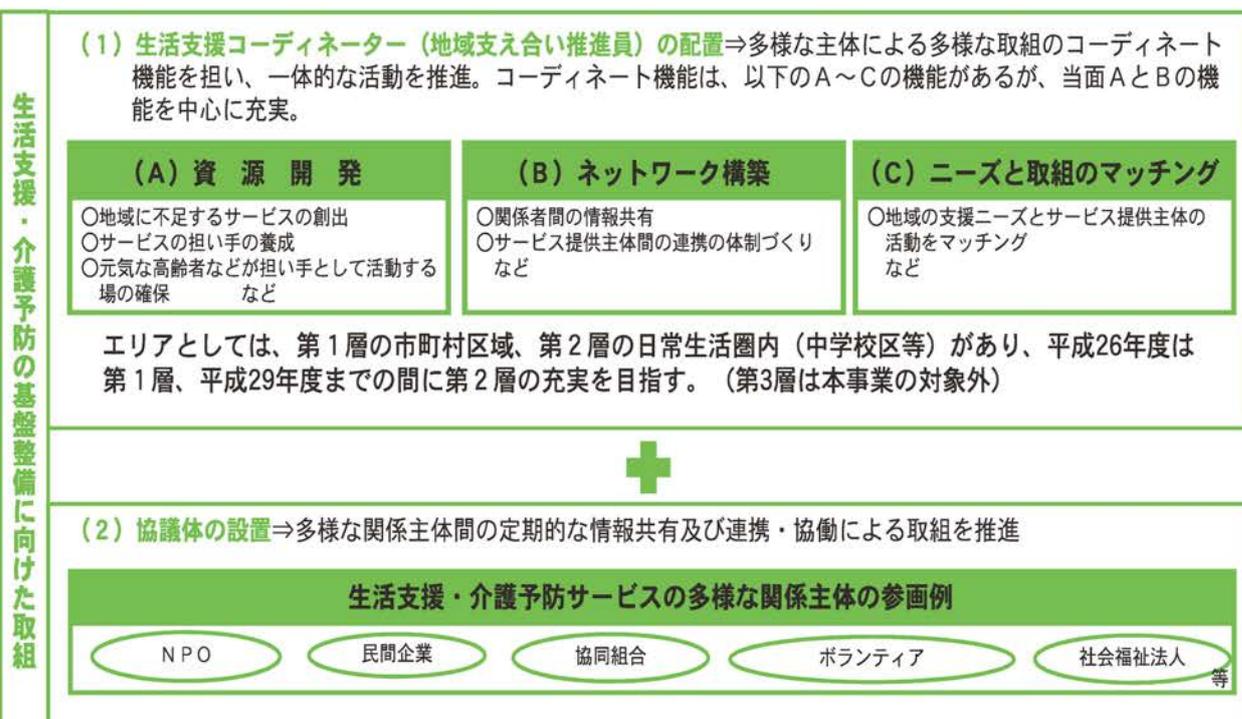
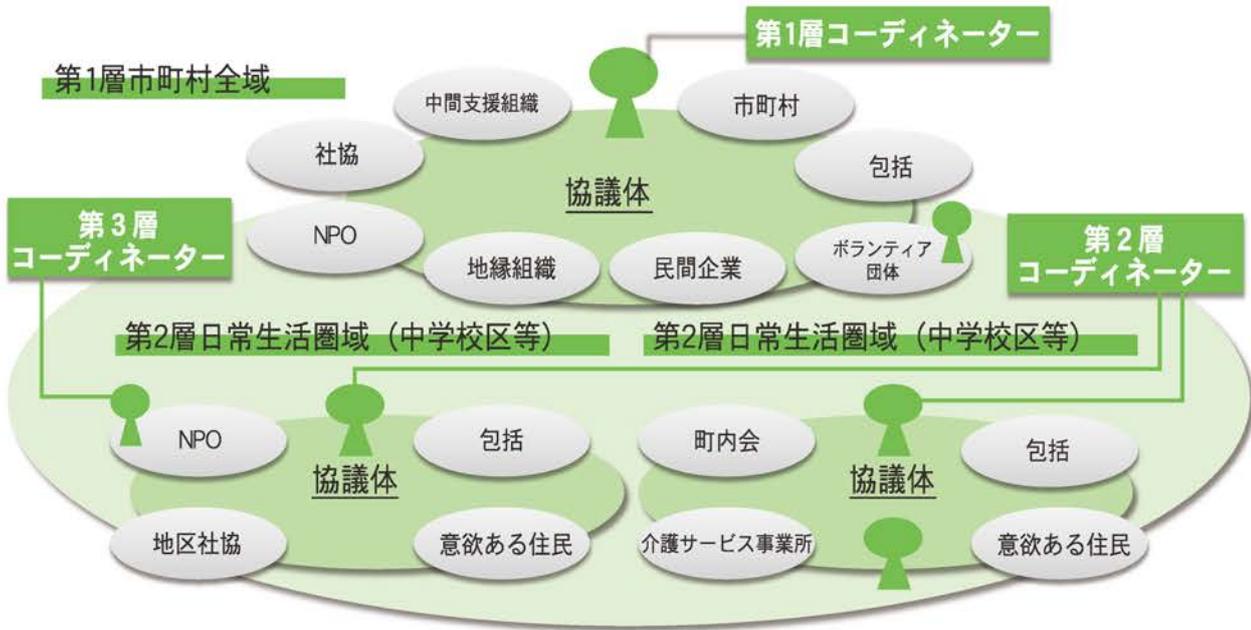


図6 コーディネーター・協議体の配置・構成のイメージ



総合事業の取り組み 図7

総合事業の開始は27年度から29年度までいつから始めてもよいのです。しかし、体制整備事業は早く始めてほしいのです。なぜならこれは5年10年と時間がかかるのです。これをやっておかないと多様な住民参加事業が生まれてこない。

総合事業の③訪問型サービスB(図7)や③通所型サービスB(図8)は住民参加主体のサービスメニューです。住民が参加するシステムができていないとサービスが生まれてきません。生まれなくてもいいのではといいますが、先にも述べましたとおり、今後必ず到来する超高齢化社会においては、軽度の生活支援にはヘルパーさんの手が回らなくなりますので、誰も担い手のいない地域となってしまう。



図7 第2サービスの類型

①訪問型サービス

※市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

基準	現行の訪問介護相当	多様なサービス			
サービス種別	①訪問介護	②訪問型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③訪問型サービスB (住民主体による支援)	④訪問型サービスC (短期集中予防サービス)	⑤訪問型サービスD (移動支援)
サービス内容	訪問介護員による身体介護、生活援助	生活援助等	住民主体の自主活動として行う生活援助	保健師等による居宅での相談指導等	移送前後の生活支援
対象者とサービス提供の考え方	<ul style="list-style-type: none"> ○既にサービスを利用しているケースで、サービスの利用の継続が必要なケース ○以下のような訪問介護員によるサービスが必要なケース(例) ・認知機能の低下により日常生活に支障がある症状・行動を伴う者 ・退院直後で状態が変化しやすく、専門的サービスが特に必要な者等 ※状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進していくことが重要。	<ul style="list-style-type: none"> ○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進 		<ul style="list-style-type: none"> ・体力の改善に向けた支援が必要なケース ・ADL・IADLの改善に向けた支援が必要なケース ※3～6ヶ月の短期間で行う	訪問型サービスBに準じる
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助(助成)	直接実施/委託	
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準	
サービス提供者(例)	訪問介護員(訪問介護事業者)	主に雇用労働者	ボランティア主体	保健・医療の専門職(市町村)	

②通所型サービス

※市町村はこの例を踏まえて、地域の実情に応じた、サービス内容を検討する。

基準	現行の通所介護相当	多様なサービス		
サービス種別	①通所介護	②通所型サービスA (緩和した基準によるサービス)	③通所型サービスB (住民主体による支援)	④通所型サービスC (短期集中予防サービス)
サービス内容	通所介護と同様のサービス 生活機能の向上のための機能訓練	ミニデイサービス 運動・レクリエーション等	体操、運動等の活動など 自主的な通いの場	生活機能を改善するための 運動器の機能向上や栄養改善等のプログラム
対象者とサービス提供の考え方	○既にサービスを利用しており、サービスの利用の継続が必要なケース ○「多様なサービス」の利用が難しいケース ○集中的に生活機能の向上のトレーニングを行うことで改善・維持が見込まれるケース ※状態等を踏まえながら、多様なサービスの利用を促進していくことが重要。	○状態等を踏まえながら、住民主体による支援等「多様なサービス」の利用を促進		・ADLやIADLの改善に向けた支援が必要なケース等 ※3～6ヶ月の短期間で実施
実施方法	事業者指定	事業者指定/委託	補助(助成)	直接実施/委託
基準	予防給付の基準を基本	人員等を緩和した基準	個人情報の保護等の最低限の基準	内容に応じた独自の基準
サービス提供者(例)	通所介護事業者の従事者	主に雇用労働者 +ボランティア	ボランティア主体	保健・医療の専門職 (市町村)

③その他の生活支援サービス

○その他の生活支援サービスは、①栄養改善を目的とした配食や、②住民ボランティア等が行う見守り、③訪問型サービス、通所型サービスに準じる自立支援に資する生活支援(訪問型サービス・通所型サービスの一体的提供等)からなる。

協議体の立ち上げは、まず市町村など行政が呼びかけ勉強会から始めるのがよいと考えられています。何度か勉強会を開き、地域に不足しているサービスや生活支援サービスの充実などについて議論する中で、中心となる団体をお願いし協議体を立ち上げるのがよいと思います。はじめから特定の団体が中心となって始めるよりも円滑にスタートできると思います。

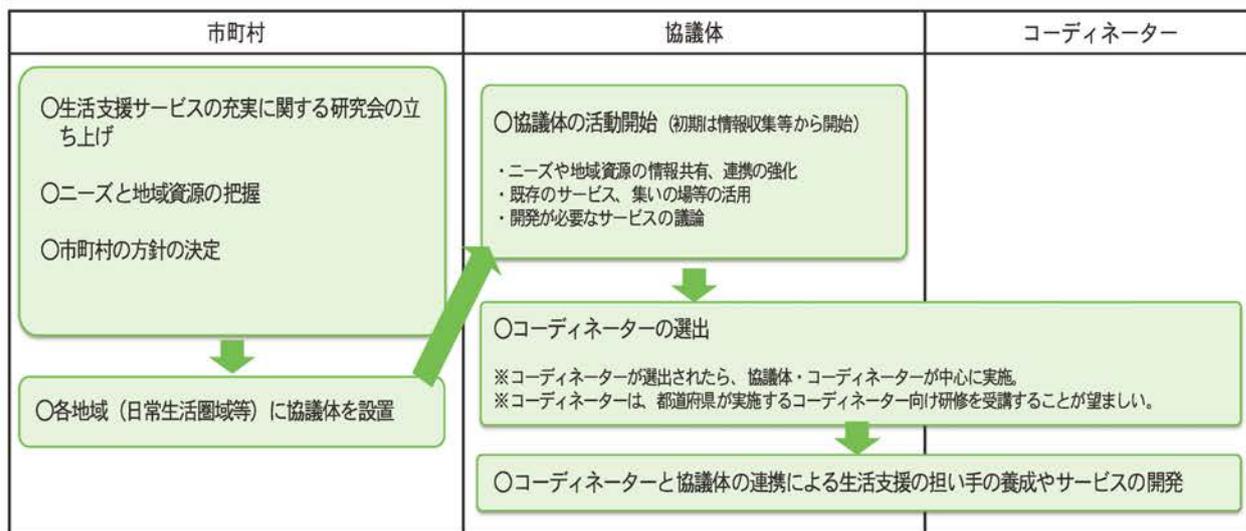
また、コーディネーターについても勉強会を進める中でふさわしい人をお願いする形がよいと思います。

紙面の都合でかなり割愛させていただきますが、全国的事例なども紹介しながらとても勉強になった講演会でした。

協議体やコーディネーターの設置

図8 「コーディネーター」及び「協議体」設置・運営に係るフロー(例)

「コーディネーター」と「協議体」の設置の手法については、地域の状況によって様々であると考えられるが、一例として、市町村が各地域(日常生活圏域・第2層)において協議体を起ち上げ、協議体のメンバーの中から第2層のコーディネーターを選出する事例を想定し、大まかな流れを示す。



※地域で適切な者がいる場合には、コーディネーターの配置を先に行うこともあり。

NPOの仲間紹介

デイサービスセンター男木 湯遊の館

高松港から船で40分。瀬戸内海に浮かぶ人口約200人、周囲約4.7kmの小さな離島、男木島。高齢化率が62%を超えたこの島には、数年前まで介護サービスを利用できる施設はありませんでした。島民の願いからスタートしたデイサービスセンター男木 湯遊の館は、「すべての島民に対する灯台」として、「住み慣れた地域での暮らし」をサポートしています。



特定非営利活動法人
ハイ・フォロー・ステーション
デイサービスセンター
男木 湯遊の館

理事長/施設長 中條 慎也

高松市生まれ。1998年、結婚を機に男木島の活性化事業にかかわり始める。「願わなければ叶わない！」を座右の銘に、2005年NPO法人を立ち上げてデイサービスを設立。高松祭りで花火大会実行委員長、男木水仙郷をつくる会事務局長など、地域事業で幅広く活躍している。有限会社マルシン堂本店代表取締役。

0人、高齢化率55%でした。最後は島外で知らない人々に看取られて死んでいくという悲しい現実を感じました。当時、男木島は人口240人、高齢化率55%でした。

施設概要

香川県高松市男木町1843
TEL：087-840-9720
FAX：087-840-9721
Eメール：Ogi-island@mx8.tiki.ne.jp



営業時間：月～金曜日 8時30分～17時（ただし、8月13日～15日・12月29日～1月3日を除く）

定員：15人

利用者の平均年齢：78歳

利用者の男女比：3対7

利用者の主な疾患と介護度：生きがいデイサービスと介護予防通所介護を同時に開設しているため、利用者の疾患はさまざま。介護度も要支援から要介護5まで幅広い。

職員数：生活相談員1人、看護師2人、介護士6人、介護助手4人

併設施設・サービス：短期入所生活介護事業所（基準該当）、訪問介護事業所（基準相当）、障害者日中一時支援事業、生きがいデイサービス（高松市指定事業）、高齢者配食サービス

2004年9月、軽い認知症を患った島の高齢者が行方不明になるという事件が起こりました。島民が総出で捜索しましたが見つからず、市街地からも警察・消防をはじめとする多くのボランティアが出勤し、連日山狩りをしましたが、ついに見つかることはできませんでした。

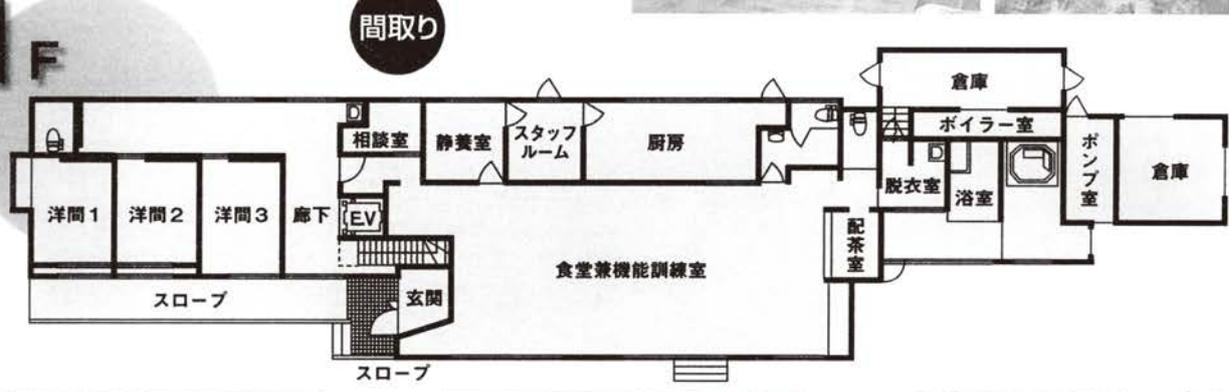
同年11月、私は北海道・帯広で開催された日本商工会議所青年部の全国大会に参加した際、石狩川の「鮭の遡上」を初めて見学しました。その時、魚でも生まれ育った川へ最後は帰って来られるのに、人間として生まれてきても、離島で生まれたというだけで、最後は島外で知らない人々に看取られて死んでいくという悲しい現実を感じました。当時、男木島は人口240人、高齢化率55%でした。

高齢化率55%の離島で

2F



1F



官でも駄目、民でも公益でも駄目……

帰島後、高松市役所・香川県庁と行政に対し、官営による介護施設設置の要望を行いました。財政難を理由に断られました。その年は、厚生労働省の打ち出したケアプラン21の最終年度に当たっていたため、民間企業での施設運営の模索しました。しかし、島民による全面応援を約束するもの、「採算ベースには合わない」と、こちらも断られてしまいました。また、社会福祉法人などの公益法人による開設も打診しましたが、開設には至りませんでした。官でも駄目、民でも公益でも駄目……。八方塞がりの状況の中、「自分たちで運営しよう！」との思いから、2005年4月、島民による特定非営利活動法人としての開設を決意。同年7月に法人格を取得し、8月から廃業したペシジョンの改修工事を始め、12月に「デイサービス男木湯遊の館」を設立することができました。

当時、脳疾患により高松市の病院に入院していたAさんが、退院に合わせ帰島を強く望んでいたものの、受け入れる施設がないために街中での施設入所を余儀なくされていました。何かとこの人を島に連れて帰ってあげたいと思いついて、何度となく役所を訪ね、許可をもらったのが、基準該当短期入所生活介護事業所（定員8人へ当時6人）です。自分たちが子どもだった頃優しかった隣のおばさんが、何らかの介護が必要な状態になった時、そっと手を差し伸べてあげられる介護を目指してのスタートでした。

設立理念
男木島には、灯台守の映画で有名な「喜びも悲しみも幾歳月」の舞台となった男木島灯台があります。私たちの施設の玄関には、この灯台にちなんで設立理念を提示しています。

デイの タイムスケジュール



時間	内容
9時	お迎え
10時	バイタルチェック
11時	体操・ゲーム
12時	昼食
13時	レクリエーション
14時	入浴
15時	おやつ
16時	お送り

男木島灯台が、航海する全ての船舶に対し、安心と安全の光を照らし続けている様に私達職員も男木・女木地域の介護と生活支援において全ての島民に対する灯台になりたいと願っています。

いつまでも生まれ育った島で暮らし続ける

私たちの施設が、ほかの施設と基本的に異なっているのは、デイサービスに参加する人も、ショートステイに入所する人も、同じフロアにおいて、同じメニューで一日を過ごすことです。島の高齢者にとつて、入所も通所も区別なく、見知った人たちが毎日顔を合わせる状態が続いているような気がします。

私たちは、利用者に対し、施設介護であっても在宅介護のような毎日を送ってもらえると自負しています。今後、ますます高齢化が進むであろう離島にあって、いつまでも生まれ育った故郷の島で暮らし続けることができるという「安心」と「安全」を島民に送り続けることが、私たちの使命だと思っています。



「デイサービスセンター男木湯遊の館」のこれから

介護する職員の高齢化と有資格者の人材確保が、最大の課題となっています。

現在、ケアマネジャーの資格者（生活相談員）と看護師・介護福祉士の有資格者は、島外からの通勤者であり、島在住者は施設開設に合わせて資格を取った者3人、その後新規雇用に合わせて資格を取った者2人の合計5人のヘルパー2級資格者によつて構成されています。2009年度は実地経験3年経過に伴い介護福祉士受験資格が得られますので、島出身者の介護福祉士誕生を期待しています。

これからの目標は、全国300以上の離島で暮らす多くの仲間に対し、「こんな小さ



な島でもできる」との自身と情報を共有することです。自分たちの地域の介護は自分たちの手で担っていくという風潮が、全国に広がっていけばよいと思います。

センターだより



我が家のあったか料理

介護員 荒木純子

冬になって我が家でたびたび登場する鍋料理が白菜鍋です。(ミルフィーユ鍋ともいうようです) 白菜と豚肉を交互にはさんで5〜6cmの長さに切って土鍋に隙間なくぎっしりと並べて、昆布だしを入れ火が通るまで煮る、なんと簡単な節約料理です。ポン酢でいただきます。寒い夜にはとっても暖まりほっこりします。初秋に白菜の種をプランターに蒔いて、大小はありますが立派な白菜が出来ます。その白菜を鍋料理に使います。



まごころケアサービス 福島センター

センターの居場所づくり

須田 弘子

この度、念願だった鉄骨2階建て

の空き建屋を改修しました。室内は全体的にパステルカラーで統一し明るい雰囲気です。1Fをみんなの居場所「あかりの里」。2Fは共有スペースと6室を整備した「プチ・ライフおたがいさま」のコミュニティハウスです。ネーミングの通り、みんなが気持ちよく助け合って生活していけるよう、高齢者やシングルマザーなどの入居を想定しています。加えて高湯の里のスタッフ・子育ての支援による見守り、そして広い庭・畑など自然を味方に、就労やボランティア活動に参加等して頂き、より安心して助け合って暮らして貰えるようバックアップ体制も考えています。

介護保険事業は今、大きな局面を迎えています。2025年に向けた地域包括ケアシステム構築の必要性を強化するとともに、介護予防、日常生活支援総合事業は各自自治体ごとに取り



組みが始まっています。比較的軽度の高齢者を地域全体で支援体制を目指すことが求められております。

まごころサービスの原点は助け合いから始まり、さまざまな事業を続けて参りました。もう一つの居場所づくりが、更に支え合いの地域、課題解決力を高めて、安心感に包まれた福祉のまちづくりを今後になかして参りたいと願っております。

まごころケア横芝

ヘルパーで支えられたこと

N・S

庭の梅が咲き誇り香が部屋にしるび、舅を迎える穏やかな朝でした。

私は農家の嫁でしたが、畑仕事の神のような舅には足手まといであり、手にもなっていないことを感じながらの日々でありました。

舅は四年前から胃がんを患い、手術・抗がん剤治療を続けていました。特に療養するということもせず、病院から戻るとその夕刻には畑に出て仕事の準備をし収穫の予定を立てたりと、いつも精力的に日々を送っていました。家族間でもがんは完治しているように思っていました。

そんな折、体調がすぐれぬと病院へ行きました。戻ってきてから床に就き、その日からわずか二週間で天に召されて行きました。私が舅に介護の手を差し伸べることできた二

日間は、着替え・清拭を姑と共に、出来る限り不快な思いを負担させてはならないと心より尽くしました。足らないこともありましたが自分なりに心より尽くせ、ヘルパー職で得た知識・経験で舅を看取れ、残された姑、夫、子供たちとより深く強くなった縁を感じています。さらに舅の命日を介護の日への「ワンステップの日」と考え精進して参りたいと思います。お舅様、生き様をありがとう。

まごころサービスマ 岡山センター

白寿・要介護3の母と共に

森上清子

大正6年6月生まれの私の母はもうすぐ99才になります。

若い頃は青年師範を卒業して教師をしていましたが、結婚を機に家庭に入り2女が与えられ、戦後の物不足の時は病弱な長女(私の姉)に何とか食欲の出るものを食べさせようと苦労したようです。そのおこぼれで育った私は、おかげ様で健康優良児に育ちました。

その姉も43才で乳ガンを患い、2人の幼い子の事を気にかけてつづ、召される数日前弱った体でベッド上に正座し「子供たちのことをよろしく」と母と私に頼んだ姿は、今も忘れません。母はその時70才でした。今までの岡山での生活を全部投げ捨

て、ひたすら孫育ての日々が始まりました。上の息子は小学4年生、下の娘は小学1年生です。参観日は白髪を黒く染め、若いお母さん方とママ友よろしく、仲良く第二の子育てを楽しんでいるようでした。

2人の子も中・高生になり、父親も定年退職し家に入りましたので、母の役目も終わり、岡山へ帰って私達家族と同居を始めました。

80才になっていましたが、バスに乗って自分の用事や趣味活動に出かけていました。その様子を親せきの者は「車に乗せて行ってあげれば良いのに、老いた親を一人でバスに乗せて！」とイヤミも言われましたが、私はむしろ自立して動く母の姿を誇らしく、よろこんでいました。「今まで苦労したのだから、思いつき自分の好きなように生きてほしい」と。しかし、気持ちは若いつもりでも体力は次第に衰えています。転倒して大ケガをしたこともあり、要介護認定も要介護1から要介護3へ更新毎にレベルアップ(??)し、週4回のデイサービスに皆勤賞で通っています。毎週聖書を読む会、礼拝は欠かさず、スケジュールいっぱい、毎日生かされている事、自分の足で歩けること、支えて下さる方々に母ともども私も感謝しつつ生活しています。

母の姿を思い返してみますと、どんな困難な時も、その時を全力でかけ抜けていたなあと、同じ女性として尊敬できる存在である事に、この母の娘でよかったと思います。

今は子供のように、自分中心の考えで物事をとらえています母ですが、残された人生を大きな力にすべてをゆだねて、すごしてもらいたいと願っています。

まごころサービスマ 徳島センター

新春研修会&新年交流会開催

徳島センター長 道辻明子

今年も1月31日(日) 11時30分〜14時ホテル千秋閣10F 聚楽で協力会員さんや賛助会員さん23名が参加して研修と意見交流と最後に笑いヨガを行って若がえりました。

「地域包括ケアシステムと医療・介護・住民の連携について」

☆地域包括ケアとは

①高齢者のみでなく地域の中のすべてのひとが対象!



②地域住民(患者)を「生活視点」でケアすることが重要。

③利用者の思いを大切にすることで地域の総合的な医療や介護には顔の見える関係が重要。

④その為には、定期的なケア介護や研修会等を単発ではなく継続的に高い目標を共有して資源マップ(情報共有シート)作成により多職種で作業する退院時の多職種の連携と専門職のフラット(平等)な関係づくりも重要。

⑤視野の広い人材の育成(医師会・地域包括・市町村に専門職を配置する)

⑥高齢者が積極的に社会参加することが出来る環境づくり。

⑦完璧な連携なし↓誰かが始めなければ進まない。

☆「地域包括ケア病棟とは」「介護予防サポーターの活動について」も簡単に説明。食事しながら参加者全員ひと言メッセージあり。

まごころ(孫・子・老)サービスマ 島センターとしては

◎介護保険・障害福祉サービス等のケアと併用して有償ボランティア(タイムストック選択性)を長く継続する為には、幅広い地域の活動団体とのネットワークや連携、行政等の理解と協力が必要である。そして「愛(やさしく) 忍耐(見守って) 技術(うまく)」の理念を大切に、初心を忘れずに活動を継続することにある。子々孫々!! 高齢者にどう対応して、若い

言うかと黙ってしまいます。不動産取引に必要な書類を持っているのはお前だ、と母親と姉が揃って断言するの、思い付く所を全部探しましたが見当たりにません、私の記憶が確かなら、

そうです。最近では登場人物が多く、個人的感情も入り混じり大河ドラマ状態です。誰が敵で味方なのか、さっぱりわかりません。どいつもこいつも「何だかなあ？」と感じる今日この頃です。明日、人生相談に電話しようと思います。

職場から年末調整で、大学生の長

中年になると高齢の母親の代りに葬式に参列する機会が多くなりました。この前も告別式に出向いたら「俺は、死んだお前のオヤジと同級生だ」と言う、おじいさんに話しかけられ、適当に「そしたら八五才ですか？」と尋ねたら「イヤ、八四や！」と

キレ気味に、はつきり返事されました。八〇代の1歳のこだわりにも、何もかも面倒くさくなつてしまいました。またもや「何だかなあ？」です。

男のマイナンバーを申告してくださいと言われました。さつそく音信不通の県外に居る息子にメールをした

ら、「マイナンバーはどこで貰えるの？」と呆れた返信がありました。私は、この、はやぶさバカボン殿に、自分のマイナンバーを調べる方法を丁寧に教え問題解決しました。また、我が家にマイナンバーの書留が来た

時、妻が「私宛の通知が無い！」と叫びだしました。「落ち着いて封筒の身を確認してください。世帯全員の通知のはずだから」と論し、またもや

問題解決をしました。似たもの母子です。ふたたび、人生相談に電話した

くなりました。

は、自分です。

【孫から最近 感動した言い回し・歌詞などあれこれ】

縦の糸はあなた 横の糸はわたし 愛する人に出会えることを 人は

めめは、毎日のように職場事情を報告してきます。私には、必要のない業務報告です。ほとんどがおばさんの派閥問題です。最近では黙って聞き役に徹

てこそ、このようになりたいものです。

してあります。阿川佐和子の言う、聞く力のコツが解ってきました。おばさまたちの人間模様から家庭事情まで

誰にも絶対に見つからない処・・・それが例え神様ですら見られない所でも必ず見ている人がいます。それは、自分です。

橋田壽賀子もビックリの小説が書け

祝日「山の日」

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

「恋」は下心 「愛」は真心 (※漢字の心の位置に注目)

僕が生きる今日は、誰かが生きたかった明日かも知れない。(命を大切に)

高い壁を乗り越えたとき、その壁は、いつかあなたを守る砦となる

【孫から、知っていますか？ これからの日本の出来事】

2016年 4月電力小売 全面自由化

5月26・27日伊勢志摩サミット開催

6月19日 18歳選挙権の施行

7月25日参議院選挙

8月5日〜21日リオデジャネイロ夏季五輪開催

8月11日今年からの祝日「山の日」

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

11月米大統領選挙

2017年 4月消費税8↓10%に増税

2018年 はやぶさ2小惑星「リュウグウ」に到着

2019年 11月 国立競技場完成

2020年 2月 センター試験廃止に伴う大学入学希望者学力評価テストの(新テスト)実施 7月24日〜8月9日

東京オリンピック開催 はやぶさ2帰還

2027年

リニア中央新幹線東京・名古屋間が開業(時速505km40分)

2035年 北海道新幹線 函館・札幌間が開業(東京札幌間5時間1分)

2045年 大阪・東京間リニア中央新幹線が開通(所要時間1時間7分)

みなさん長生きして見届けましょう。

【孫から得るお金のほなし】

知っていたら貰えるお金の話をあれこれご紹介いたします。

「介護休業給付金」 雇用保険加入者で2週以上、常時介護が必要な家族のいる人に給料の4割給付(窓口 勤務先・ハローワーク)

「家族介護慰労金」 要介護4以上の高齢者を1年

以上介護保険を使わずに介護している人に年10万円支給(窓口 市区町村福祉課・福祉事務所)

「介護奨励金・支援金」 要介護3以上の高齢者を半年以上自宅で介護している家族に年4万円給付(窓口 市区町村福祉課・福祉事務所)

「空き家解体補助制度」 昭和56年5月31日以前の建築で耐震診断で倒壊の危険と判断された家屋に対し解体費の一部を補助(市町村建築指導課)

「扶養控除」 生計を一にしている子が無収入、低収入の場合は所得税・住民税の扶養控除の対象になる場合がある。(確定申告)

「寡婦年金」 国民年金加入の夫が先立った時、国民年金1号被保険者の夫が25年以上納付していたが老齢基礎年金受給前に死亡した場合、老齢基礎年金の4分の3を支給。(市町村の国保年金課・年金事務所)

「すまい給付金」 年収510万円以下の人が新築、中古住宅を購入して2019年6月までに入居引渡しをした場合、最大30万円の補助金が出るそうです。

「所得税の還付」 年度途中で退職し、その後 再就職をしていない人。年度内に退職した人は年末調整ができないため、納め過ぎた税金は確定申告で還付されます。(確定申告)

「高額療養費制度」 1か月の医療費が一定額を超えた場合、年齢や所得によって戻ってくる制度、負担する医療費が約8万円前後で済む場合もあります(詳しくは全国健康保険協会)

「高年齢雇用継続給付」 60歳以上65歳未満で雇用継続したが、給与が60歳時点の75%に下がった人は、賃金低下率に応じて給付金が貰える。賃金の15%までを補填(勤務先・ハローワーク)

「埋葬料」 健康保険の加入者や家族が死亡した時、被保険者・被扶養者の葬儀を行った人に対し5万円前後を助成。(窓口 健康保険組合、協会けんぽ)

【孫から認知症予防 あたまイキキ心得】

愛妻を観察していたら、中年女性の不思議な行動に驚かされます。健康番組やダイエット番組でこれが良いと思つたらすぐ実行する割には、食欲に従順です。痩せるために1つの事を何年も続けているような姿を見たことがあります。それでも体重計に乗らなくても自分の重さが、わかるという能力を身につけたと言うのが自慢です。ダメ夫としては、何も言うことが無い、出来た女房です。しかしダイエットよりも、自分や配偶者、親兄弟など人生後半を迎えたら考えてほしいのは認知症予防です。次に予防のための心得を紹介します。

防のための心得を紹介します。

「食」野菜(豆・根菜類を必ず1品)と魚(青魚と鮭は、おすすめ)を中心に

バランス良く、飲み物は緑茶で、よく噛んで食べ、腹八分目に抑える。8時 以降の夕飯は、特に少なめに。かくれ脱水にならないよう適度な水分補給も大事。

「動」軽く汗ばむ程度の運動を心掛け、ラジオ体操は、特におすすめです。散歩などの歩数の目標は、一日7千歩が中高年にベストです。

「楽」誰かと一日一回以上、自分から話をする。指先や頭を使った趣味を楽しむ。楽しかった自分の人生を思い出し気持ち良く話をする事が大事です。

「知」買い物で暗算をする。歳を聞いて相手の干支を当ててみる。今日の日付、昨日食べた物を思い出してみる。新聞の面白い記事を音読する。

「体」午後3時までに三〇分程度の昼寝をする(3時以降と一時間以上の昼寝は逆効果) 自己流で良いので、体操をする。目を閉じて、自分の肩に手を置き、これまでの人生を支えてきた体に感謝し労わってみる。

認知症予防のため今日からできることを始める。1つでも続けていくことが、後半の人生を明るく生きるための秘訣です。

季節の変わり目は特に体調を崩しやすい時期です。無理をせず春を待ちましよう、みなさまが生き生きハツラツ過ごせますようお祈り申し上げます。

孫古老太郎

JMS
(日本ケアシステム協会)

事務局通信

日本ケアシステム協会・第24回全国大会

今年度は「まごころケアぽっかぽか川之江センター」で準備を進めています。

会場は愛媛県松山市道後で行います。日々、厳しい介護事業に向かい合っている方々にとって交流を深め、やすらぎになればと考えています。

各センターにおかれましては、日程調整をしていただき多数のご参加いただきますようお願い申し上げます。

・平成28年5月14日(土)

13:30 道後にぎたつ会館にて講演会 池田大輔先生・石井英寿先生講演

16:00 理事長・センター長会

18:00 懇親会・意見交換会

・平成28年5月15日(日)

9:30 平成28年度総会・意見交換会(道後にぎたつ会館)

・5月15日11:45解散後、下記の通り旅行を企画していますのでご参加ください。

旅行先:松山市内・しまなみ街道の旅 期間平成28年5月15日～平成28年5月16日

目次	月日(曜)	行 程	宿 泊 先
1	5月15日(日)	道後温泉→→松山市内観光→→砥部焼窯元→ →道後温泉	ホテル椿館本館 089-943-3251
2	5月16日(月)	ホテル→→タオル美術館→→耕三寺博物館→→ 広島空港(15:20頃)	

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

高松市錦町2丁目2番17号
西日本放送錦町ビル
TEL:(087)804-8811
FAX:(087)826-5010

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 香川県高松市道後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

(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。

高松市伏石町 2028-2
TEL 087-816-8123
FAX 087-815-1171

～やさしい機能で自由なお出かけを～

Welcab
福祉車両

アクア
AQUA
助手席回転シート車【Bタイプ】

詳しくは、香川トヨペットまでご連絡下さい。

香川トヨペット

TEL : 087(882)5555 イバラまで
お電話ください。

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)
- 介護福祉士実務者研修 (通信 6ヶ月)
受講生募集中**

詳細はホームページ: www.rwf.ac.jp

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

5月14日から第24回日本ケアシステム協会全国大会が開催されます。今年の開催場所は愛媛県松山市道後です。全国的に有名な温泉の街です。他に夏目漱石の坊ちゃん、司馬遼太郎の坂の上の雲、正岡子規生誕の地と文学の町でもあります。

今回の旅行はしまなみ街道を計画しています。昨年ブームになりました村上水軍の地、また柑橘類のフルーツも有名です。何と言っても瀬戸内の穏やかな海に点々と島並みがある風景は県外には見られないものです。日々の業務を忘れ、ゆっくり癒されただけだったらと思っています。私にとって初めての総会であります。県外のセンターの方とは電話で話させていただいています。総会で初めてお会いする事を楽しみにしています。多数のご参加いただきますように宜しくお願いします。

(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 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	jms@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 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@lime.ocn.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.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28年3月30日 発行No.135

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-juu.info/