

140号
Summer
2017

まごころ

平成29年度日本ケアシステム協会
第25回全国大会 in 旭川



全国まごころケアネット



ブルメリア

CONTENTS

巻頭言 「引き継がれる」	1
日本ケアシステム協会平成29年度第25回全国大会イン旭川 理事会・センター長会・総会 意見交換会 懇親会	2 3 4 5 6 7
センターだより	8 9 10
孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで	11 12 13
全国大会 研修旅行	14 15
無料セミナー・事務局通信	16

引き継がれる



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



雨季でも爽やかな日が続いている今日このごろ、皆様におかれましてはご健勝にお過ごしでしょうか。

去る5月20日「まごころケアサービス全国大会イン北海道」が旭川で開催されました。各地から志を掲げて仲間が寄り集まり有意義な日程をこなしました。大会を受け持った旭川センターには、言葉に尽くせないほど丁寧なもてなしを頂き、感謝の言葉もありません。大会を終えた後、疲労困憊で抜け殻に至っていないか、否、これを契機に結束力を増して地域奉仕に邁進かもしれません。周到な数々の配慮を忘れることはありません。

飛行機を乗り継いで旭川空港のタラップを降り立って「まごころケアサービス旭川センター」が、日本ケアシステム協会に入会の決断に至ったエピソードを昨日のように思い出しました。

小さな善意の働きを分かち合い、やがて時代は介護保険導入に至ります。各地のセンターが制度参入する中で旭川はなかなか腰をあげませんでした。草の根活動こそが重要と位置づけ模索を続けました。やがて時は満ち、訪問介護などをオープン、あれから20年以上が過ぎて今に至っています。

各地の「まごころセンター」も同様に、大勢の関係者に支えられ、一喜一憂で歩んでいます。援助を求める高齢者などハンディキャップを抱える人たちと共に時代の動向に目を向け、邁進ということです。理念は、愛と忍耐と技術。常に、知識と実践力、豊かな人間尊重、自ら満足、充実感を得る自己実現をも掲げています。携わった当事者でないと分からない苦悩とともに援助提供できる喜びも味わっています。ただ、しかし、我が国にはボランティア精神が根付きにくく「介護は3K」と揶揄されるなど厳しい現実は今も昔もあまり変わってなく落ち込むことも少なくありません。

それぞれ、地域特性に差はあるものの「愛し合う」という根底はしっかり根付いて共通です。各地のまごころケアセンターでは、きりがいいほど、言い知れないご苦労が山積と推察しますが、それぞれに解決の糸口を見出すためにも関係各位と連携を深く増し加えることが大切です。

日本ケアシステム協会の理念を教わり、実践実行について「良かった」と共感できる内容を、今後は声に出して語り伝えて貰いたいと願います。多忙の中で身内の活動だけでも手が回らない状況なのに他者へ啓発、広げるなど難しいと感じるかもしれません。が、どうか買った体験を次の誰かへ語り継いでください。「まごころケアサービス」の活動に参画する喜びを促進ください。

今後とも会員など皆様の忌憚のないご意見を賜り、それを糧として前進して参ります。旭川センターの皆様へ謹んで感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。

平成29年度 第25回全国大会イン旭川 理事会・センター長会 通常総会

平成29年5月20日(土) 於)アートホテル旭川

本年は、北海道旭川市において第25回の全国大会を開催しました。開催にあたっては地元、まごころケア旭川の松田センター長様はじめ関係の皆様方に大変お世話になりました。

5月20日土曜日に理事会・センター長会、総会の後、意見交換会を行いました。夜は懇親会を催し、旭川センター皆様の心温まる歓迎を受け全国の仲間とともに和やかなひと時を過ごしました。

全国から集まった各センターからは近況報告や恒例の出し物が披露されました。翌21日(日)から22日(月)には松田センター長の名ガイドのもと旭川、札幌、小樽と研修旅行を行い、北海道の春を満喫しました。



1 理事会・センター長会

平成29年5月20日(土)

14:30~15:00

定款により兼問会長が議長となり理事会・センター長会を開催し、総会に提案する議案について審議しました。

- ・理事総数11名のうち6名出席
- ・センター総数20センターのうち13名(委任状3名)が出席
- ・兼問会長が議長となり「平成29年度通常総会への付議事項」について審議した結果、異議なく原案どおり承認されました。



2 総会 平成29年5月20日(土) 15:00~15:30

開催地、まごころケア旭川の松田センター長が議長に選出され、以下の第1号から第5号議案について審議しました。

第1号議案、平成28年度事業報告並びに活動決算については小笠原監事から適正と認められた旨の監査報告がありました。



以上5議案について議場に諮ったところ、いずれも異議なく原案どおり承認されました。

引き続き、にこにこ三豊センター 汐見理事が司会となり意見交換会を開催しました。

日本ケアシステム協会の運営や総会の在り方、また日頃各センターで抱えている問題や課題などについて活発な意見交換が行われました。これら議論を参考に今後の運営に活かしていければと考えています。



- ・ 会員総数20名のうち出席者数20名（委任状7名含む）
- ・ 第1号議案「平成28年度事業報告並びに活動決算に関する事項」
- ・ 第2号議案「平成29年度事業計画（案）並びに活動予算（案）に関する事項」
- ・ 第3号議案「役員改選に関する事項」
- ・ 第4号議案「平成29年度会費、保険料に関する事項」
- ・ 第5号議案「定款変更について」





平成29年度日本ケアシステム協会

第25回全国大会in旭川 意見交換会

平成29年5月20日(土) 16:00~16:50

意見交換会での要望、提案、意見などについて要約をまとめました。

①総会について、②理事会・センター長会について、③その他の意見

①本来、総会の開催地は本部一任でもいいのではないかと考えている。

①地域で開催する場合は、あらかじめ本部において地元の了解を得るなど準備したうえで決めてほしい。以前、地域での引き受け手が難しい場合は、地域と東京を交互に実施すると決めていたと記憶している。

①総会の資料を見ただけでは十分理解できないところがあるので、もう少し丁寧に説明してほしい。

①全国大会の開催場所について、東京開催と地方開催を交互にしてはどうかとの意見があったとは記憶している。いずれにしても、議事録なり記録を正確に残しておく必要があると考える。

①来年度平成30年総会が東京開催なら、翌年31年度の開催は二本松センターとして立候補してもよい。

①隔年で東京開催にして最新の情報を知ること必要だと思う。特に来年は介護保険の改正の年でもあり東京開催でよいと思うし、厚生労働省の担当者などの講演を是非聴きたい。



①当センターでも同様事務所の職員、ヘルパーさんともに高齢化が進行している。これからは、若い力が必要になっているので、いかにして若い人たちを巻き込むかが課題となっている。また、来年度の全国大会の開催は東京で異存はない。

①二本松センターさんが総会開催地に立候補されたが、近隣センターとして全国大会の成果が得られるよう協力したい。

①総会の開催場所は本部が決めたらいと思う。各地域センターでの開催はみんな楽しみにしている。今回の北海道旭川も楽しみにして来た。





①総会には初めて参加する人もいるのだから初めて参加する人にも分かるように資料の説明をお願いしたい。また、詳細が不明の場合はその都度質問すればいいと思う。

②理事会は総会に提案する議案を審議する機関であるから慎重に議案を審議すべき。

②何か緊急の議案がある際は臨時のセンター長会等を開催するのも一案だと思う。

③当センターは、今回代表が参加できなかったが、議事についての協議内容など議事録を全センターに送ってほしい。

③全国大会は、総会がメインなのか親睦を図るための研修旅行がメインなのか。

③開催地としてお世話するセンターは準備が大変だと思う。でも、1年に一度貴重な時間と経費をかけて全国から集まるのだから役員会、総会のもとより、意見交換会や親睦旅行など有意義なものにすべきだと思う。

③久しぶりにお会いする全国の皆様との再会は大変うれしいし、全国大会では各センターの実情や貴重な意見が聞けて、いつも新しい元気をいただいている。



③全体的にメンバーの高齢化が進行している。あれこれ取り組みたいとの思いはあっても身体が言う事を聞いてくれない時もある。他のセンターはどうか。

以上、様々なご意見、ご要望がありました。これらを参考に今後とも、各センターとの連絡を“密”にして参りたいと考えています。





平成29年度日本ケアシステム協会 第25回全国大会in旭川 懇親会



旭川センター



旭川センター
司会者



塩釜センター



福島センター



二本松センター



懇親会風景の写真



岡山センター



高松センター・屋島やすらぎ・丸亀センター



国分寺センター



丸亀センター



にこにこ三豊



ぽっかぽか川之江



徳島センター

センターだより



まこころケア旭川

日ケア旭川大会を終えて

旭川センター事務局 武田明子

旭川の5月としては異例の暖かさとなった20日、全国のセンターからたくさんの方をお迎えして日ケアの理事会、総会、センター長会が開催されました。街路樹の関山桜も満開で、私達の歓迎の気持ちを伝えてくれました。

理事会、センター長会では流れるように進み、不慣れな私はあつげにとられておりましたが、総会では一転して議論が白熱し、意識の高さを垣間見る思いがいたしました。また、懇親会では各々のセンターの奮闘ぶりが伝わり、各地でまこころの仲間が頑張っているのだと心強さとともに身の引き締まる



思いを実感しました。来年の東京大会にぜひ参加したいという希望者が続出しており、「そのころ旭川センターに人がいなくなるのでは」と、少し心配

しておりますが、皆刺激を受けて明日への歩みを進めております。

私どもの不手際や、日ケア本部との連携の難しさ、皆様全員のご希望に添えなかった部分があったことなど課題もありましたが、昨日まで名前も知らなかった多くの仲間と知り合えたことが大事な財産になりました。ありがとうございました。またお会いしましょう。

まこころケア塩釜

センター長 坂井 正義

旭川全国総会ご苦労さまでした。

準備くださった旭川センターに敬意を表します。日ケア協会に一言 もう少し中身の濃い通常総会にしようではありませんか。

今回のような総会であれば、高額の旅費をかけてまで出席はどうかと考えてしまいました。

小旅行、日頃の疲れを癒やしていただきありがとうございました。

旭山動物園を皮切りに、「カバ」の水中央動物園ならでした。

「白い恋人」夢の国に行つたようでした。ニッカーウイスキー工場「今にもまっさんが出てくる情景でした。小樽の街を散策して感じたことは、日本人観光客を探すのが一苦労でした。外人さんの多いにはびっくりしました。ガラス店に入り、記念の宝物を求めたことも、思い出づくりに役立ったようです。

全国各地の皆さん、来年は東京と決まりましたので、そこでまたお会いしましょう。

まこころケアサーピス 福島センター

「まこころ子ども食堂」この一年

利用会員 井上ヒデ子(八十一歳)

平成二十八年七月、学校が夏休みに入つたある日、地域の居場所づくりや世代間の交流の場として又助けあい支えあふ事の大切さを食を通してみんなで学びましょう等を目標に「こども食堂」が始まりました。

当初、子ども達の参加はまあまあでしたが食堂の開始時間が午後六時というのが問題なのか、地域へのPRが不



足だったのか保護者や地域の方々の参加はなかなか足が伸びませんでした。しかし十一月頃から七十歳代の三姉妹やご夫婦、親子等少しずつ地域との輪が広がりました。

これは地域の居場所づくりへ一歩前進している事を示していると思います。家族全員（親子五人）での参加、祖父母との参加、一番嬉しいのは若いお父さん達の姿がある事でしょいか。メニューは時々子ども達から希望をとり、焼きそば、唐揚げ、カレーなど、バイキング方式で賑わいます。最近ほ

一歳から九十三歳という約一世紀に渡る世代間の交流がみられるようになったのです。ほんとうに素晴らしいと思います。

私も当初から、受付係としてお手伝いさせて頂いております。就学前は〇円、小・中・高は一〇〇円、大人三〇〇円となっています。近隣の農家の方より、野菜の差し入れもあり、とても助かっています。

子ども食堂も二年目に入ります。大人も子どもも明るい笑顔と喜びの声でこれからますます大きな輪になるよう願っています。

まごころサービス 岡山センター

近況報告

有元万美子

早いものでまごころデイサービスが開所して十三年目となりました。利用者様は現在、六月に百歳を迎えられた方や開所当初からご利用の方を含め十二名です。

昨年四月より小規模デイサービスが地域密着型となりました。そこで今まで以上に地域の方との交流を深めるため運営推進会議や、お月見会に参加し

て頂いたり地域の大掃除に職員が参加しています。交流を通してデイサービスを知って頂くとともに地域の方からのご意見も直接伺いながら地域に根づいたデイサービスでありたいと思っています。

また中学生の職場体験や三年前から介護福祉士実習も年一回受け入れていきます。実習を通して介護の仕事に魅力を感じてもらえればと思います。一方利用者様も若い実習生さんや、ボランティアの高校生、職員の子どもが来てくれることでいつも以上の笑顔とパワーを見せてくださいます。そして平成二十八年度には岡山市のインセンティ

「いいなケア」に頼むと快適で安心。

医療・福祉に関するあらゆることをトータルにサポートします。



このマークの
看板が目印です。

いいなケア

医療機器・福祉用具のレンタルと販売/住宅改修工事

〒703-8244 岡山市中区藤原西地2-6-26 営業時間 平日9:00~17:00 定休日 土曜 日曜 祝日

TEL:086-201-8902 FAX:086-201-8903



お月見会



近くの里山センターにて

ブ事業で当デイサービスが指標達成事業所の一つに選ばれました。

今後も利用者様やご家族に安心してご利用して頂けるよう、支えてくださる皆さまと共に「愛・忍耐・技術」を忘れず皆で頑張っていきたいと思ひます。

まごころケアにここ三豊

「人材」

センター長 内田恵子

介護の仕事は「やりがい」という精神的な満足度が大きく関係していると、最近インターネットのサイトで読みました。また、人によって価値観は違いますが介護と深くかかわる福祉や医療、教育などの、人の役に立ちたいという気持ちが職業選択の際の大きな動機となっているようです。実際、私の周りの方たちはこの「人の役に立ちたい」気持ちを心の中にしっかりと持っておられる人が多く、にこにこ三豊においても人の役に立つことでやりがいを感じている人たちがばかりです。離職される人が少ないことでも納得できます。しかし、新しく介護の仕事に就く人、また、若い世代の人たちが入っ

て来ないのにはどんな理由があるのでしょうか。現在四十八名いるにこ三豊の平均年齢は五十六歳。二十代から三十代四十代は合わせて十七名で全体の約三十五パーセントです。世間で

言われている介護のイメージは苦しいとか低賃金などマイナスな内容が多いです。各事業所ではどのように対策をとられているのか気になります。最近、離職された四十代の元介護職の方とお話する機会がありました。彼女が話してくれたのは仕事をしていて、欲しかったのは賃金だけでなく従事者を大切にしてくれる職場。明るく前向きにやりがいを持てる職場であって欲しい。とのことでした。彼女の意見を大切に若い世代だけでなく幅広い世代に介護の世界に入ってもらいたい。そのために事業所で出来る事は何か、しっかりと考え行動し改善していかなければと思います。

まごころサービス 徳島センター

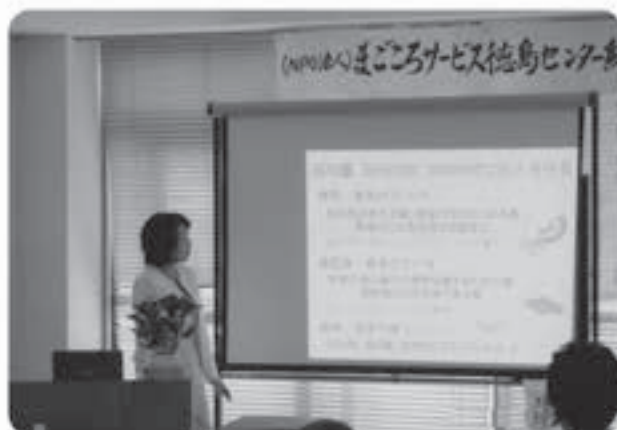
「知っておきたい薬の知識」

富永敏代

五月二十八日、徳島センターの定期総会において「知っておきたい薬の知

識」と題して徳島市北常三島調剤薬局の管理薬剤師、伊勢佐百合氏をお招きしスライドによるお話を拝聴しました。その内容の中からいくつかの事を報告いたします。

薬を服用する場合の一般的注意事項として、服用量・服用回数・服用時間は指示を守る、薬は十分な水あるいは白湯で服用する、錠剤をつぶしたり、カプセルを勝手に手にはずしたりしない、自分の判断で中止しない、また他の人へ薬のやり取りはしてはいけないということでした。次にこれらのことをふまえた上で高齢者の服薬介助を行う時は必ず体を起して服用すること、しっかりと目を覚ましてから服用させる。むせやすい場合は粉と錠剤、カプセルは別々に服用させる、服用を嫌がる場合は介護者以外の者が上手にすすめてみる、また出来るだけ必要な薬にしぼる、少量の食べ物に混ぜたり味を工夫する、飲みやすい剤型にする、あるいは貼付薬、坐薬、軟膏に変更するなどいろいろな対策を考えて対処していくことを学びました。



まごころ 孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで

みなさまお元気でしょうか、熱中

症対策は万全ですか？水分は十分に摂ってください、塩飴も効果あります。炎天下での畑仕事や不要不急の日中の用事は避けましょう。節電のためエアコンを我慢するのもよくありません。倒れてから辛い思いをするのは自分自身です、また家族や周りの人に迷惑をかけることを思えば無理をしないことです。

愛妻とは益々別行動をとるようになり、反抗期と言うよりは反乱期の二男は、会話すらしません。分解寸前家族です。私も人のペースで行動するのが煩わしくなり最近、誰とも付き添わない単独行動が多くなりました。先日、早見優さんのコンサートがあり80年代が懐かしかったので一人で見に行きました。屋外会場は、ズボンにシャツを入れしつかりベルトをしたジジイ達とババア達で大盛況です。若者は、いません。背の低いおばさまは立ち見なのでステージが見えず、爺さんたちを押しのけて前へ前へと出て行きますがジジイ達もベストポジションを譲りたくないのので必死です。欧米のようなレディファ

ーリストなど微塵もありません。

ジャズライブを聴きに行きました

100人ぐらいの小さいホールです。後ろの席の六十歳過ぎのおばさんトリオが演奏中も私語を止めません、本人は小さい声で話しているつもりなのですが丸聞こえです。内容は昨日行った病院の看護師の態度についての愚言と病気の話です。私は振り向き睨んでやりました。一瞬話は止まりましたが、暫くすると再開です。そのオバサマがスタッフを呼び付けました。寒いので空調温度を上げると文句を言っております。私は快適なので室温は変えて欲しくなかったのですが、みんなの代表のように訴えています。室温が上がりました。歌手の方が「みなさん暑くありませんか？」と途中で気を使っていたが温度が下がることはありませんでした。おばさん以外の97人は汗まみれです。3人連れのオバサンは無敵です。若者の世間知らずを説くことはできません、醜い中高年の姿を見る度に、反面教師としてあのようにならないよう気づかされました。

人生楽園・生恵幸子師匠のぼやき

漫才が好きでした。世相や歌詞などに難癖をつけて最後に「責任者出てこい！」と言うやつです。私の気になることを少しばかりさせて下さい。男の短いあごひげ、あれカッコいいですか？芸能人や外国人ならまだしも人相的にどうなんでしょう？一般男性で、そのあご髭似合ってカッコいいなあと思える日本人に会ったことがあります。どうせ生やすなら仙人ぐらい伸ばして欲しいものです。携帯電話屋さんと宝くじのCMですが、私にはもはや何を売ろうとしているのか理解できません。しゃべる白い犬やら桃太郎や金太郎が三文芝居をしているのとスマホの販売がどのようなつながるのか教えてほしいものです。宝くじに至っては、ドラマのストーリー自体意味不明です。訳の分からないCMを止めて当選金を上げて欲しいです。長男の就職が決



まり人生の節目だからと誕生からの写真をアルバムにして渡そうと整理していたところパンピのような細くて可愛いらしい25年前の妻の姿が写っていたので、この頃はこんなに痩せていたのにねえと言った途端に話をしなくなりました。ある朝、愛妻の寝起きの髪型がどうしても水牛のように見えて仕方なかったのであなただけが闘牛士の帽子みたいになっているよと言おうとしましたが、その後が戦場になるような気がしたので言うのを止めました。伸びきったバジャマのゴムが緩んで尻が半分見えてクレヨンしんちゃんみたいになっていても家庭内で収まることに、いちいち忠告するのは危険なので見ざる聞かざるで今後は、行くことにします。

私が庭の隅で菜園をしようとしたら

お前に畑は無理だ！と散々バカにした母親が今ではその畑の半分以上を自分の領土としています。ネギ軍、きゅうり軍、ナスビ軍がその勢力を増し続け来年あたりは、ほぼ陥落間違いなしです。

「果物は寝て待て」ということわざをつい最近まで「家宝は寝て待て」と

勘違いしておりました。(恥ずかしい笑) 熊本県出身の知人が父兄の集まりで「もだえんかあ」と言ったので、こんな場所で大胆な言葉を使うものだと思って確認すると「もだえん(急げ)」と言う方言でした。ある番組で熟年離婚をして、わずかな手切れ金で晩年を苦勞するより主人の方が先に逝くのだから一日でも長生きをして遺族年金をもらい、財産を相続して楽しい老後にする方が賢明ですと話をしていたおばさまがおりました。離婚経験者をバツイチと表現しますが、バートナーを先に無くした独り身の方を「没イチ」と言うらしいとのこと。再婚は相続や介護の問題がある人が多いので友達以上恋人未満の関係を求める人が多いようです。没イチの方ばかりのツアーや親睦会が密かに流行っているよう



です。若い女性社員に「あべ静江が、かなり太っているのを見てショックだった」と普通に話したら「それ誰ですか？」と言われスマホですぐ画像検索されました。もう若い人との芸能話は無理です。Gパン、チョッキ、とつくりは死語ですとはつきり言われました。正しくはボトムス、ベスト、タートルネックだそうです。2年後に新年号になるようです。ますます昭和が遠ざかります。誰か、責任者出てこい！

●すれ違い夫婦になる傾向の一覧がありましたのでご紹介いたします。

- | | | |
|----------|----|----------|
| 夫は察しない | VS | 妻は説明しない |
| 夫は自分が一番 | VS | 妻は家族が一番 |
| 夫は覚えがない | VS | 妻は忘れない |
| 夫は理由が欲しい | VS | 妻は誠意がほしい |
| 夫は謝らない | VS | 妻は反省しない |
| 夫は家で休みたい | VS | 妻は家で話したい |

どれか思い当たる方がおられましたら相手の思いに気づくこと、感謝の気持ちと言葉にすることで夫婦円満になるような気がします。私は、全部思い当たります。以上。

●痩せたい中高年におすすめ「ロカボダイエット」

気になるお腹の出っ張りやスリムにしたい中高年にお勧めのダイエットをご紹介します。「ロカボ」とは、糖質制限、低糖質の食事をする事で食後の血糖値の上昇を抑え脂肪の蓄積を少なくする食事です。完全に炭水化物を摂らないということではなく朝食晩の食事で各20〜40gまでの糖質はOKです。太る原因は、油物が原因ではなく必要以上の炭水化物の食事により血糖値が上がりインスリンがたくさん出て脂肪が貯まる。結果、お腹まわりや顔がふっくらとし



ていくという体型変化が起きるので、糖質が多い食品を紹介します。米（ご飯・餅）小麦が原料のもの（パン・麺・うどん・そば・粉物・餃子の皮・ピザ）さつまいも、じゃがいも、あずき、いんげん、えんどう、かぼちゃ、れんこん、日本酒、ビール、砂糖、などです。糖質の少ない食品は、大豆、豆腐、ナッツ、ごま、カリフラワー、キャベツ、キュウリ、ごぼう、小松菜、しそ、ダイコン、竹の子、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、レタス、きのこ類全部、魚全部、肉全部、卵全部、乳類全部、油脂類全部、焼酎、お茶類全部（砂糖の入っていない

もの）つまり野菜・魚・肉・きのこは、すべてOKです。美味しい物を腹いっぱい食べても良いという考えの人もいますが、太った人よりバランスよくスリムな方が魅力的に見えてカッコいいと思いませんか？おまけに体にも良いのだから実践してみる価値はありますよ。

●魅力的な島、小豆島。ガイドブックに載らない旅の紹介です

小豆島に滞在する機会があり、島のお寺、食事処、穴場をほぼ全部を巡った体験から、おすすめスポットをご紹介します。小豆島と言えば瀬戸内で淡路島に次ぐ人口28000人の小さな島ですが魅力に富んでいま。最近ではアジアからの観光客も増えているようです。車で周ると約2時間程度で一周できます。ツアーで行くと寒霞溪、猿のいる鏡子溪、二十四の瞳映画村、オリブ公園を巡ってお土産に、島特産のそうめん、オリブオイル、醤油、佃煮を買って帰るというのが一般的ですが、それだけではありません。まず食事処ですが、土庄の「なぎさ」の地魚ランチはボリュームと味はNo.1です。同じく土庄

にあるラーメン天王は、こつてりスーブですが後味すっきり、本当にうまいラーメンです。安田地区にある中華菜館の唐揚げと酢豚定食は今まで食べた中で抜群に美味しいです。昭和レトロな食堂では松月食堂（うどん）・木原食堂（黒いおでん）美奈都食堂などは懐かしい味と雰囲気の良い食堂です。各港の前にあります。カフェも最近増えていますが、中でも中山地区のこまめ食堂と池田町にあるカフェ忠左衛門のランチは島の食材を豊富に使って美味しく、ロケーションも良いです。どの店も地元の方でお昼は満席です。開店時間の短い店もありますので事前に確認が必要です。次は散策スポットですが、小豆島霊場八十八カ所の山岳霊場をおす



すめします。瀬戸内海を一望できる場所があり、多くは洞窟や石壁をくり抜いたお寺で、弘法大師が修行したと伝えられます。洞窟内は静寂と線香の香りとろうそくの明かりと岩肌の感じが魂に染み込むような妖艶で荘厳で言葉に表現できない雰囲気があります。特におすすめのお寺をご紹介します。一番洞雲山（洞窟最高）、四十二番西之瀧（眺望抜群）、七十二番笠ヶ瀧（クサリで登ります）、八十一番恵門之瀧（朱塗りが素晴らしい）山の上にあるので体力に自信の無い方はおすすめしません。最後にお土産ですが家族に評判が良かったのが瀬崎パンです。昔風な素朴な菓子パンでおいしいです。平和堂銘菓オムレットもフワフワでおすすめです。春日堂のほろよい酒まんじゅうも持ち帰って喜ばれます。山下屋のくるくる煮豚も酒の肴に買って食べましたが、特に妻に評判が良かったです。機会があれば小豆島にお越しください。みなさまのご健康をお祈り申し上げます。

孫子老太郎



平成29年度日本ケアシステム協会

第25回全国大会in旭川 研修旅行

平成29年5月20日（土）の総会・意見交換会の終了後、5月21日（日）から22日（月）にわたり研修旅行を実施しました。

幸い天候に恵まれ、旭川センターの皆様に見送られアートホテル旭川をバスで出発。まずは旭山動物園に行きました。全国的に有名な旭山動物園は緑豊かな山麓部にあり、珍しい動物の生態がガラス越しに、また目近に見られましたが園内は坂道が多く、みなさまお疲れになった様子でした。その後、旭川グランドホテル（ファイブスターが工事中のため）で昼食の後、白い恋人パークへ。皆様お土産のクッキーやチョコレートを購入され、宿泊先の小樽朝里クラッセホテルへ。

5月22日（月）は朝食後、余市ニッカウイスキー工場の見学やウイスキーの試飲を楽しみました。移動のバス内はお酒の匂いで充満しました。その後、小樽観光へ。全員の集合写真を撮り寿司通り、レトロ調観光通、小樽運河、北一ガラス、オルゴール館等を各自思い思いに自由散策し小樽観光を満喫しました。各セン

ターの方々との親睦を深め、有意義な研修旅行でした。

ご案内いただいた、まごころケア旭川の松田センター長様ほんとうにありがとうございました。



- ・早朝散歩で見つけた常盤公園のチューリップ畑感動でした。
- ・何かとご多忙の中、あれだけ心をこめた準備をしていただき感謝で一杯です。

（まごころケア国分寺）

どこまでも続く道、広い大地、人生初の北海道は、雄大でした。旭川センターさんに感謝です。

（まごころケアほっかほか川之江）



- ・1年間の苦勞をお互いに乾杯。
- ・小笠原先生がちら見し、「女性のパワーはすごい！来年は東京に行きましょう」
- ・爆買い、旭山動物園、小樽、白い恋人館、空港で。
- ・総会も旅行も勉強になりました。他のセンターと今まで以上に打ち解けたことはよかったと思います。次回会う時は今まで以上に楽しみです。
- ・互恵の家がないのは不思議でした。年に1回皆に会えてよかった。みんな頑張ってるなあとも勇気をもらいました。
- ・思いがけず上野ファームに行く事ができ、今春チューリップを再び楽しむ事ができました。
- ・ワクワク感を胸にいざ旭山動物園へ入園した。松田さんから紹介のあったカバの泳ぐ姿が最高!!感動!!来て良かった。

（まごころケア高松）

小樽では人力車に乗りました。車夫の方の説明を聞くうちに、ニシンで海が銀色に盛り上がる風景が浮かんできました。通りが人であふれかえり二十行あった銀行をいったりきたりする運河沿いの風景が…これはなかにし礼の「兄弟」で読んだ本の内容です。今また「兄弟」読み直しています。北海道が続いています。(汐見)

今回の北海道はいろんな人に関わり、楽しい時間を過ごせました。ジンギスカン大変美味しかったです、ありがとう堀沼さん。松田さんとの抱擁は感動的でした。塩釜の坂井さんに「来年も来いよ」と握手された事、一年に一度しか逢えない皆様に、また来年も十鳥のパフォーマンス、期待しておいて下さい。(十鳥)

楽しみにしていた北海道、天候にも恵まれ最高でした。旭山動物園は想像したより小さくは感じましたが、松田さんお薦めのシロクマの水の中で泳ぐ姿はとても可愛く癒やされました。二十度を超えた北海道、屋外の動物は暑いのか少しボーっとした様子でした。久々の動物園をゆっくりと満喫できました。(藤田)

旭川センターの皆様、お世話になりました。小樽では運河周辺を人力車で散策、お姫様気分でした。(吉岡)

旭川の皆様が良くして下さい、嬉しかったです。準備や進行、大変だったと思います。松田さん、小樽でのお見送り有難うございました。(宇川)

ウニ丼最高！美味しい。バイキングのおかげでまたまた育ちました。旭山動物園のカバのフルーツ素敵でした。企画して下さい、本当にありがとうございました。(中西)

迷いに迷いながら思い切って行った北海道。夜の親睦会で同じテーブルになった方の人間性にとっても感動しました。こんな出会いを作ってくださって、本当にありがとうございました。(長谷川)

総会は素晴らしい一言です。初めて見た白樺の木。全国の人達とテーブルを囲み、方言交じりでお話できたこと、生涯の財産になりました。皆それぞれ課題もあり悩みもかかえている様でしたが、私は明日からまた頑張ろうという気がフツフツわいてきました。こういう機会を与えて下さった全ての方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。(橋本)

(まごころケアにここ三豊)



- ・楽しい3日間でした。(田嶋)
- ・松田さん最後まであつきあいありがとうございました。(鳴瀬)
- ・北海道の景色堪能しました。(仁木)
- ・ヘルパーさんたちの暖かさに感動しました。(猪塚)

(まごころケア屋島やすらぎ)



旭川センターの皆様、お世話になり有難う御座いました。色々な方とお話しができ、視点を変える事で違った見解が生まれる事が分かり、今後に生かしていきたいと思えます。(まごころケア丸亀)



- ・北海道の景色が広々として空気もおいしく、小樽での海鮮料理、あさり汁がおいしかった。
- ・ホテルでの食事等食べ物おいしかった。
- ・旭川のホテルのカレーがとてもおいしかった。
- ・すごく良かった。お世話になりました。
- ・旭山動物園に行けて、感動した。
- ・旭川にスタッフが多くて驚いた。旭川の主権体制がしっかりしていて、多くのおもてなしの気持ちが判った。感謝します。
- ・松田さんに仕事以外の話を聞いて、参考になりました。お世話になりました。
- ・楽しかった。
- ・天気がとても良かった。広々として田舎がきれいだった。
- ・旭川のスタッフの優しさが良かった。
- ・北海道は広い。交流ができて良かった。
- ・旭川の方々が一生懸命やってくれ、楽しい交流会でした。
- ・昼食のローストビーフがおいしかった。
- ・他事業所との交流がよかった。
- ・総会、交流会、宿泊、旅行の行程、旭川のスタッフ・松田様のおもてなし本当にありがとうございました。

(まごころケアサービス福島センター)

「ふるさと納税」の全てがわかる 無料セミナー開催

去る5月27日(土)高松市において、中間支援総合センター、税を通して社会貢献を考える会、長寿社会支援協会など3NPO法人が共催で「ふるさと納税」をテーマにセミナーを開催しました。セミナーでは、税を通して社会貢献を考える会代表の木村幸博氏が講師としてふるさと納税の意義や今後の推移予測などについて講演があり、40人余りの参加者は熱心に聞き入り、理解を深めました。

ふるさと納税とは

ふるさと納税制度は平成20年から始まりました。納税といっていますが厳密に言うと、地方自治体に対する寄附金のことです。住民は住んでいる地域に住民税を納めています。

地方の人が都会に流出している現代において、地方はお金をかけて子供を育てたのに、その子が育ったらお金が入ってこない(都会県にお金が入る)という構造になっています。

そこで、自分が育った故郷や以前旅行で立ち寄った地域、など個人が応援したいと思う地域に寄附が出来る制度「ふるさと納税」が生まれました。

ふるさと納税が現在ここまで活用されているのには、理由があります。それは、寄附する側にもメリットがあるからに他なりません。そのメリットを以下で説明します。

「所得税・個人住民税が安くなる」

ふるさと納税をすると、納税(寄附)をした金額の2,000円を超える部分については所得税・個人住民税から全額が還付・控除されます。つまり、どこかの自治体に5万円の寄附をしたとすると、所得税と個人住民税が合わせて48,000円安くなるのです。

これは実質的に本来納めるはずだった現住所の自治

体への住民税を、他の地域へ納めたのと同じことになります。ですから、「自治体への寄附」なのに「納税」という名前がついているのです。

「地域の特産品が買える」

現在、ほとんどの自治体で、ふるさと納税をするとその地域の特産品をお礼品として送ってくれるようになりました。

特産品をお礼として貰っても、所得税の還付と住民税の控除はもちろん受けることが出来ますので、たった2,000円の負担で、税金が安くなる+地域の特産品などが買えるという制度が、ふるさと納税なのです。

「地域の発展に協力できる」

現在私たちは様々な形で国や地域に税金を納めています。それらは全て、国民のために使われてはいますが、どのお金を・どれだけ・どの分野に使うかを決めるのは政治家です。

しかし、ふるさと納税は唯一、自身が使い道を指定できる納税なのです。全ての自治体ではないのですが、自治体によっては自分の寄附金をどのような目的で使ってほしいかを指定することが出来る場所があります。



JMS 事務局 通信

(日本ケアシステム協会)

近くの地域に新しいセンターを

今も新しいセンターを立ち上げたいというメールやFAX、電話が届きます。

でも
どんなことするの
わたしにできるかな
どこから手をつけたらいいかわからない

そんなあなた
お困りのお年寄りやご家族近くにいませんか
一緒に手を差し伸べませんか
あなたも仲間になりませんか

ご連絡下さい。 必要手続きは先輩センターも本部も一緒に行います
必要なら出向します。

さあ！仲間を増やし、ネットワークを張り巡らしましょう。
ニーズは増えています。

各センターからのお願い、行事予定・様子などもお送り下さい。

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

あいおいニッセイ同和損保代理店

備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

剣道具・柔道衣・居合刀・空手衣
(販売修理)

(有)剣道具店 **鳴瀬**

高松市高松町1978番地

TEL (087) 841-3615

FAX (087) 841-7755

はじめまして
まいたうんメール便
です

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**

お申し込みは
こちらから 西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/



～やさしい機能で自由なお出かけを～

プリウス **PRiUS**

福祉車両

助手席回転シートシート車【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

イハラまで
お電話ください。

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



www.sanuki-taberu.net

株式会社ウエイ企画 TEL: 087-837-1199 FAX: 087-867-0057
コーポレートサイト: http://www.way-plan.com

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

TEL 087-823-0222 FAX 087-823-0211

www.seiko-sha.co.jp

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

本年度の全国大会開催地センターとしてお世話いただいた旭川センターの方々をはじめ、各センターのご協力をいただき「平成 29 年度日本ケアシステム協会全国大会 in 旭川」を無事終えることができました。ありがとうございました。

通常総会、意見交換会と、私にとって手探りしながらの参加でしたが貴重な経験をさせていただきました。特に意見交換会では、これからの総会のあり方等活発に意見がだされ、各センターの強い心と前向きな姿勢に様々な悩みはあっても明るい未来を感じることができました。

本号は全国大会の特集になっています。皆様にとって大切な 1 ページがあれば幸いです。

(川口 芳宏)

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	magokoro@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.masaki@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 グランドール東2 107号	magokoro12315@nifty.com	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@eto.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.etti.kine.jp	086-278-2926	086-278-2966
まごころサービス 倉敷センター	〒706-0001 岡山県玉野市井田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
まごころケア西春日	〒761-8051 香川県高松市西春日町1510番地1	keisuke64@gmail.com	087-869-1165	087-869-1195
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-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ず・まんのう	〒766-0021 香川県仲多度郡まんのう町大字四條615-4	happiness615@mg.pikara.ne.jp	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29年7月1日 発行No.140

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/