

146号  
Winter  
2018

ま

ほ

ろ

ろ



全国まごころケアネット



# CONTENTS

巻頭言 「新春おめでとうございます」

1

孫子老だより 健康管理はユーモアと笑いで

2～4

センターだより

5～10

NPO法施行20年

11～13

認知症予防してみませんか？

14～15

事務局通信

16

# 新春おめでとうございます



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

平素は弊法人事業にご高配を賜り、謹んでお礼を申し上げます。

時の過ぎる速さを、改めて感じる今日この頃です。皆様におかれましては支援の必要な方へ膝を屈めて向き合っておられること、その光景の折々がさまざまな思いを交えて浮かんでまいります。ご苦勞様でございます、本当にありがとうございます。

今年の全国大会は、福島二本松センターで開催されることが決定しています。二本松センターからは、早くから開催の申し出がありましたが、やっと順番の到来というところでしょうか。

震災に見舞われた後、未だ十分な平安をとりもどしたとはいきれないことを思うと、気安く見聞きしてはいけないような尻込みもありますが、再び現地入りが叶うことを感謝しています。

五月には平成の年号も変わり、新たな年が始まります。それぞれの地でそれぞれの器量で「良いこと」を、去年より増し加わることを心から謹んで願い、祈っております。

# 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、**  
風邪などひいておられませんか？  
今年もインフルエンザが流行りそ  
うです。手洗い、うがいをしてご  
自愛ください。

昨年の年頭にダイエットを誓っ  
た、あなたたち結果は、どうでし  
たか、3キロ以上痩せましたか？  
5センチ以上お腹まわりは凹みま  
したか？運動していますか？健康  
番組ばかり見て三日坊主になっ  
ていませんか、最近では何事も三日  
も続かない中高年が増えてきて、  
坊主に失礼だという訳から、半日  
小僧とも言われているようです。

健康番組などはいかに運動せず  
に食べて痩せるかという一贯した  
テーマで注目集めています、悪  
く言えばぐうたら人間の見る番組  
のように思います。私の身近に実  
例を見ることができますので、見  
学を希望する方がいるようでした



ら我が家に案内致します。彼女の  
口癖は「食べていないのに太る」  
とよく言います。私にはその原理  
が未だに理解できません。また「  
パンツはくたびれたぐらいがちょ  
うどいい、SにもLにも対応して  
くれる万能パンツ」と評価してい  
ました。女性から恥じらいを取っ  
たら何が残るのか禅宗の方に一  
度、伺いたいと思います。

**他人から言われて嫌な言葉**  
つて誰にでもあります。わたしは、  
初対面の人に、実年齢+5歳ぐら  
いに年齢を聞かれるとかなりへこ  
みます。

ちなみに、愛妻は私から言われ  
て一番嫌な言葉は、「片付けしよ  
う」らしいです、朝に言われると  
今日一日が憂鬱になるそうです。  
最近では夫婦の間でもパワハラ、  
モラハラが成立するようなので、  
整理整頓が大好きな私が自ら彼女  
の前で無言で片付けをします。

私の心の声は掃除機に乗り移り、  
ただでさえうるさいモーター音が  
更に爆音を響かせ床のあらゆるチ  
リを吸い取っていきます。ルンパ  
でも買ったと言うぐうたら人間  
の提案に一切馬耳東風、又カにく  
ぎ 馬の耳に念仏、のれんに腕押

し、カエルの面に水の私に対して  
彼女は食器が全部割れるのではな  
いかと思われるほどの音で対抗し  
て食器を洗いはじめます。私の耳  
元でくしゃみ、あくびをくりかえ  
し、本当に皿が割れる前に掃除機  
のスイッチを切ったのでした。

この毎日の紛争がやがて戦争に  
なり、最終的に全財産を賭けた世  
界大戦に発展するのではないかと  
危惧しております。全体の離婚率  
が横ばいなのに対して、結婚生活  
20年以上の熟年離婚は増加傾向と  
言われています。

**先日初めて参加した句会で**尾  
崎放哉の「咳をしても一人」をも  
じって「屁をこいでも二人」と詠  
んだら、早速、どういう意味です  
か？と聞かれたので放哉は孤独感  
を匂にしましたが私は、夫婦のむ  
つまじさを表現しましたと答えて  
皆から変な嘲笑を貰いました。心



のストレスが、裏腹に出てしまったのか、気恥ずかしさを感じました。

破れ鍋にとじフタ程度の中年夫婦と思っておりましたが、最近では、相手の鍋が大きすぎて私のフタではとてもカバーできそうに思えません。愛妻は恐らく私より10年は長生きするでしょう。仏壇の扉を閉められて、私の遺影が裏返しにされないよう残りの人生を全て愛する妻に捧げたいと少しだけ怯えながら誓います。ある芸能人が「ありがとう」の反対語は、「あたりまえ」と言っていました。「あたりまえ」と言っていました。熟年夫婦でこのあたりまえが常態化するとありがたいの心を忘れ、感謝を忘れ、思いやりを忘れ、気が付くとお互いの姿が見えないほど離れてしまっていたことに、夫が先に気づくことが多いとも言っていました。

**知人との会話で、**ご主人の実家で夕飯を運んでいたお嫁さんのヒジが物に当たり、一人分のおかずを床に落としてしまったという出来事がありました。

一緒にいた義姉さんが「大丈夫、みんなの分を少しずつ減らしたら一人分ぐらいごまかせるか

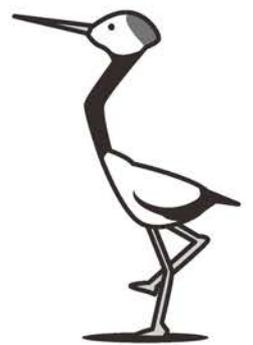
ら」と声をかけてもらったのでとりあえず片づけようとしたときに、通りがかった義母は、何も言わず空のお皿に床に落ちたおかずをのせ、お爺さんの席にそっと、何事もなく、そのまま置き、子供たちにごはんの用意が出来たと、お父さんたちを呼んで来てと言ったそうです。

そういう発想は誰も思いつかなかったもので、義母のすばやい対応に感心したという内容でした。男性諸君、なぜ女性の方が長生きするか理解できましたか？

**冬の到来に合わせ**山陰カーニズの折込チラシが入ります。そのカーニズアーに参加した人の話によると7割以上が中高年の女性とのことでした、あの話好きの中高年女性が無言でカーニの身をほじくるさまは異様な光景だったとのことでした。



私は、そんなにカーニばかりお腹いっぱい食べたいと思いませんがカーニを必死で食べる中高年の団体を一度見てみたいとは思いました。



**我が街でも初めて**松田聖子(56歳)の新春コンサートが開催される記事が掲載されていたので行ってみようと料金をみたらプレミアムシート26000円、S席11000円とのことなので諦めました。5千円ぐらいかなと思っていた感覚を裏切られました。所詮、ケチな田舎者です。中年の松田聖子など見たくもありませんし、そもそも河合奈保子(56歳)のファンでした。もういいです。

ちなみに昔の彼だった郷ひろみ(63歳)のディナーショーは、45000円ぐらいします。話題を集めたジュリーこと沢田研二(70歳)のコンサート代は全席指定8000円でした。人気の「嵐」のコンサートは9000円です。ジュリーはあのお年でさすがに元

気で強気ですね。

**2020年の東京オリンピック・パラリンピック**までは、長生きしましょうとお願いしましたが、2025年大阪万博開催が決まりました。まだ死ぬませんね、2027年はリニア中央新幹線開通により東京(品川)名古屋間が40分で結ばれ2037年には、東京(品川)大阪間が67分で行ける時代がやってきます。あの世はさらに遠ざかります。

がんばって長生きしてリニアに乗って東京見物に行くことは、けっして夢物語ではありません、昭和45年の万博で見た未来が今や現実になって私たちの生活に役立っています。昭和から平成、さらに新しい年号と3つの時代を経験し、家の黒電話で深夜、彼女宅に電話して親に注意されたり、機内や映画館で喫煙していた時代からすると今では考えられないほどの変化を経験しました。

度重なる震災や自然災害。昔は地震、雷、火事、オヤジと恐れる対象から今やオヤジがいなくなり代わりに台風が加わりました。本当に色々な出来事を見て、体験してきたなど、思うようになりま

した。今後も、更に将来も想定外の出来事は次々と起こるでしょう。

一瞬ではありませんが孫子老便りを通じてこの時代を皆さまと共有できたことに、えにしを感じます。2019年は、日本にとっても身の周りにおいても何か大きな節目を感じます。東京オリンピック・パラリンピックや大阪万博の開催もそういった将来の希望や夢を抱くことの大事さを思い起こさせる良い機会になるでしょう。がんばって長生きして、もう一度この目で見ませんか。

### 【まごから面白情報色々】

最近の記事で面白そうなものをご紹介します。

●おむつがトイレで流せるようになり。排泄ケアの精神的・肉体的な負担の軽減を目指すため紙おむつの処理を楽にするば、介護を受ける人と提供する人、双方にとって大きなメリットがあるとして。パナソニックが開発した「固形物分離タイプ」の処理機を実証実験中です。使用済みの紙おむつを投入すると、自動で排泄物やし尿を

分離させて下水へ流す仕組みです。残った紙おむつの部分は、脱臭・脱水やコンパクト化などを済ませてゴミとして回収します。処理後はきつい臭いがなくなくなり、大きさも3分の1程度になるとのことです。

●今年の4月27日(土)から5月6日(月)が2019年に限り10連休になります。旅行などは集中するので、1月〜2月のうちに座席、宿泊の予約を入れないと間に合わない可能性があります。また私の知人の体験談ですが、連休を利用して県外の大学に通う子供の下宿に様子見と掃除を兼ねて確認もせず夫婦で訪ねたところ子供は旅行に出かけて留守だったという出来事がありました。日頃のコミュニケーションは重要です。

### ●ボケない小唄を紹介します。

- 1、風邪をひかずに 転ばずに 笑いを忘れず  
よくしゃべり  
頭と足腰 使う人 元気ある人 ボケません
- 2、スポーツカラオケ 囲碁 俳句 趣味のある人  
味もある  
異性に関心 持ちながら 色気あるひと ボケません
- 3、齢をとっても 白髪でも しわが増えても  
気が若い  
演歌歌って アンコール 生きがいあるひと  
ボケません

### ●ボケます小唄

- 1、何もしないで ほんやりと テレビばかりを  
見ていると  
のんきなようでも 齢をとり いつか知らずに  
ボケますよ
- 2、仲間がいなくて 1人だけ いつもすること  
無い人は  
夢も希望も 逃げて行き 齢もとらずに  
ボケますよ
- 3、お酒も旅行も 嫌いです 歌も踊りも  
大嫌い  
お金とストレス 貯める人 人の2倍もボケますよ

### 【まごから面白川柳を紹介します】

シルバー川柳から

朝起きて 調子いいから医者に行く  
百年も生きりや貯金に先立たれ  
仲いいね いいえ夫は杖代わり  
「インスタバエ」新種の蠅かと孫に問い  
うまかった何を食べたか忘れたが  
靴下を立って履くのはE難度  
納得をするまで計る血圧計  
家事ヘルパー来られる前に掃除する  
私だけ伴侶がいると妻嘆く  
歩幅減り歩数が増えた万歩計

新しい年を迎え、皆様の益々の健康と幸福をお祈り申し上げます。

孫子老 太郎

# センターだより



## まごころケア塩釜

協力会員 佐々木 靖子

新年明けましておめでとうございます。

新年の初詣でにぎわい、年間100万人を超え塩釜へこられる観光客の方々が参拝していただく塩釜神社について、ご紹介してみたいと思います。

地元にながら塩釜の歴史を学ぶ機会が少なく、また知識もなくこの度そのチャンスを与えられ、ほんの少しですが塩釜の町を、かいつまんで書かせていただきました。

まずは神社の由来（裏坂改修碑文を参照してみます）その昔塩釜大神が鎮座するこの地は天下に名高き優



れた地で大神は自らこの地形を巡視して宮居（神社）と定めこの地の人々に生業の基を開かれました。

この神社に詣でる道は3つあり、その1を表坂（男坂ともいわれた）石の階段は202段あり、これは昔藤原秀衛がつくり、さらに旧藩主君が修造したといわれております。現在は祭りの際は白装束の氏子が神輿をかつきこの202段を降りる様は

なんとも趣がある姿です。

第2の坂は七曲坂。これは境内を横切り上野原を経て松島に至る道（古道）である。言い伝えによると大神が塩を煮る為海辺に通じた道であるといわれております。

その3は、裏坂（別名女坂）という。これは町家の間より神社に登る小径であったが、先の2つの道が険しく町の中心より遠かったので裏坂は便宜だとして文政天保の頃仙台の平井新三郎らが計らい巖を切り開き坂道に改修したのでこの道より詣でる者が徐々に多くなった。折しも皇太子殿下（後の大正天皇）の東北巡業があり塩釜神社に詣でられたとの事。

さて裏坂の登り口に法蓮寺があり



ました。およそ240年前塩釜神社の神宮寺は天台宗だったとの事。その後、金光明山法華院と変わります。この寺は京都の仁和寺（にんなんじ）の末寺で宗派は真言宗だったとの事。神宮寺から塩釜寺（えんそうじ）法華院へと移り変わるといわれております。

江戸時代になると（その頃は神と仏が一緒に拜まれていたようです）伊達正宗がこの領地の領主となり慶長12年社殿を造設した際に棟札に法印権現増都照諭（しょういんごんげんぞうずしょうゆ）の名前が示されているといわれており、法蓮寺は政宗によって塩釜神社の別寺とされたのではないかと考えられたそうです。

藩主は塩釜に到着すると（お飯屋、お休みどころ、ご休憩所）呼び名ははっきりしないようですが、そこで休憩し身づくろいを改め塩釜神社に参拝されたそうです。

その他にも、いろいろとあります。機会があればご紹介したいと考えております。

## まごころケアサービス 福島センター

— 皆んな一緒 —

石井 ゆり子

まごころケアホーム高湯の里は地域密着型、小規模多機能型介護施設として、平成17年2月開所以来、少人数で家庭的な雰囲気の中、きめ細かいサービスの提供、介護予防、生きがい支援を続けております。

自然環境にも恵まれ、年々草花も増えていきます。

又、デイサービスの昼食に出される野菜は環境スタッフが畑で育ててくれるお陰です。じゃがいも、人参、玉ねぎ、白菜、大根、ほうれん草、パセリ、その他夏野菜等々：

…。本当に有りがたいことです。

毎日、手作りの昼食を頂いているからこそ、利用者さんも元気で通って来てくれていると感じています。

最高年齢95歳の方が二人に続き、

94歳、93歳と平均年齢が90歳の毎日のデイサービスです。

ケアホームでは開所以来、休むことなく唄われている歌があります。

「朝はどこから」そして震災後に届けられた「高湯の里」です。この2曲は利用者さんとスタッフが一緒に必ず唄っています。この歌で今日の

一日が始まり、元気で頑張ろうと動ける力が湧いてきます。

おしゃべりも一緒、歌を唄うのも一緒、体操するのも一緒、食事するのも一緒、お昼寝をするのも一緒、トランプするのも一緒、クイズをするのも一緒、おやつを食べるのも一緒。

皆んな一緒が大好きなんです。お

風呂だけは一人（笑）

今日も無事にデイサービス終了です。お疲れ様。

## まごころケアにこここ三豊

にこここ三豊行事

内田 恵子

にこここ観音寺デイサービスは今年の四月にオープンして八か月が過ぎました。四月には利用者が男女合わせて十人でしたが現在は男性六人、女性十二人の合計十八人です。

上は九三歳から下は六十九歳まで平均年齢が七十九歳。年の差など感じさせない利用者さんどうしの態度には、お互い様の気遣いが見られます。従業員の皆さんもチームワーク



が良く、全体の輪が欠けないように補い合うことを常に心がけているそうです。

その結果でしょう、今ではデイサービスに、送迎に、調理にとスタッフがそれぞれ一人づつ三人増えています。また、にこここ三豊との交流もしあえていてこの十月には合同さんまバーベキューを行いました。デイサービス、居宅、訪問、輸送、まごころ各職員総出の準備の甲斐あって、利用者さん全員のすてきな笑顔と「おいしいなあ。外でみんなと食べるのええな。」の嬉しい感想を頂きました。



地域が違っていてもおいしい食べ物と一緒に食べれば、ちょっとした親戚どうしのようなおつきあいができるのもデイサービスならではのよう。

十一月十一日、十八日の二日間で生きがい部（職員の親睦）の陶芸教室を行いました。十一日は子どもさん二人を含む九名、一八日は大人だけの九名でした。制作の二時間、大人も子供も自分だけの作品作りに集中！先生の指導に従い制作した作品を前に、「楽しかった〜」「また、作りたいわ〜」と、企画した私達思わず小さくガッツポーズ。焼き上がりが楽しみです。

## まごころケア屋島 やすらぎ

屋島やすらぎ親睦旅行「花咲く世羅高原散策の旅」に参加して

田嶋 美加枝

去る10月14日（日）絶好の行楽日和の中、「屋島やすらぎ御一行様」38名を乗せたバスは、広島「世羅高原」へ向け出発しました。

最初に見学した「ダリア園」では、畑の一部を花のサイズや花型に分類し、特徴や美しさが分かりやすく説明されていました。まんまるの可憐な花や大きくてゴージャスな花、菊みtainな和風の花、睡蓮の花と見紛うような姿、コスモスのようなダリア等々と、展望台からの眺めは私の中のダリアのイメージをすっかり変えるものでした。いつもの見

慣れているダリアは、ポンポンダリアや大輪でちよつと首が垂れて……というのですが、今日のダリアはどの花もパツと光り輝いて見えました。

次の「ゆり園」では、「平成」最後の秋という事で、色の違うサルビアで彩られた花絵、「平成」が浮かび上がっていました。健脚の人なら10分も登ればきれいに見渡せると思えるのですが、一望するためには土なのでこ坂道をしばらく登らなければならず、来園者全員がパンフレットのような花絵を愛でることはできません。なので私も頑張ったのですが途中まで諦めてしまいました。カメラに収めた「平成」の花絵を皆さんに見て頂くにはちよつと無理がありますかねー。

参加者は、ご家族連れ、子供さん同伴、ご夫婦で参加、お友達同士、もちろんおひとり様も、けれどそこは「屋島やすらぎ」という大きな傘のもと、フワフワと笑いがバスを包みこみ和やかな空気に包まれていました。

車内では「アラッ！」と、思いがけずの出会いもあったりで、広いよ



うで狭い世界を実感する楽しいやらビックリやらの一日も満喫することができました。

今回も沢山の参加を頂いて充実した旅行となりました。本当にありがとうございました。ございました。



## まごころサービス徳島 センター

### 「最後まで自分らしく生きる」 権利擁護セミナーに参加して

協力会員 島勝 佐英子

この11月19日13時30分から、ふれあい健康館でセミナーが開催されていて、お話を聞きました。講師は、木下英孝氏（木下ファミリークリニック院長）木下先生は自治医科大学を出られ県内のへき地医療機関で地域医療に従事して「健康を支える・自立を支える・幸せを支える・最後まで支える！」をモットーにして在宅医療に従事されておられ、ハッピーマインドな「終活」「事前指示書」の啓発活動に尽力されています。（死は不幸なのか？）

＊初めに先生は死という事について話されました。

＊人は自分のために生き、幸せはいつも自分の心が決める。そして幸せな死を迎えてほしい。（幸せな死に方について考えることが出来るのはとても贅沢な幸せだと話されました）

＊幸せは人に愛され、人にほめられ、人に役立つこと。人々から必要とされること。

☆今の私は訪問ヘルパーとして、まごころ助け合いセンターで働かせていただいています。施設を何ヶ所か経験し、たどりついたのが私の最後の職場としての訪問ヘルパーです。選んでつくづく良かったと実感しています。

本日の公演を聴き今は、まごころの利用者様に「待ってましたよ」「ご飯が美味しかったよ」と褒められると、私も、皆様に少しでも役立つののだと日々実感しています。

木下先生は在宅医療で、在宅で平穏死を望むことも可能であり、自宅で緩和ケアを受けながら看取ることを目指せると話されています。

誰一人として苦しみながら死を迎えることは嫌なはず。出来る事なら安楽死を考えると良いでしょう。それには自分の終末期になることも考えて

◎尊厳死宣言書

◎事前指示書

◎受けたい医療・受けたくない医療等を家族や周りの人に伝える

◎代理人を決定指名する

◎主治医を持ち気持ちを伝えて診て貰う

私が担当している利用者様には、まだ終末期を迎える様な方はおられません。私は自宅訪問ヘルパーを誇りに思い一人でも多くの人を在宅で「自分らしく自由な生活、自分のペースで過せる」ための訪問支援を頑張っていきたいと、木下先生の講演で、私の幸せを見つける事が出来ました。ありがとうございました。

## まごころケア西春日 阿波踊りと電子ピアノ演奏会

センター長 笠井 圭介

皆様、明けましておめでとうございます。当センターでは、平成30年11月3日(土)に「さぬき瀬戸内連」の方々が、デイサービスに来られ、阿波踊りを披露して頂きました。

「さぬき瀬戸内連」の方々は、上は70代ぐらいから下は小学生ぐらいのお子さんも含めて12名来られ、鮮やかな踊りの衣装を着て、三味線や太鼓、鐘を打ち鳴らして華やかな踊りを披露されました。利用者様も踊



りに合わせて手拍子を打ったり、座ったまま手だけで踊ったりしました。後半になると踊り子と一緒に舞台上で踊る方もいました。中には足の不自由な方もいて、スタッフがかわって止める場面もありましたが：

踊りが終わると会場全体が興奮気味で、「良かった。」「久しぶりに身体を一杯動かした。」等口々に踊りの感想を言い合っていました。踊りを通してみんなで一体感を共有すること、本当に利用者様にとってもいい思い出になったと思います。「さぬき瀬戸内連」の方々ありがとうございました。



阿波踊りから4日後11月7日(水)に、スタッフの知り合いのボランティアの方による電子ピアノ演奏会が、同じくデイサービスで開かれました。曲は「どんぐりころころ」等

の童謡や利用者様が知っている「涙そうそう」等の歌謡曲が10曲余り演奏され、最後は利用者様が作詞作曲した「サマリヤ音頭」を全員で歌いました。和やかな雰囲気の中、知ってる曲には、一緒に口ずさむ人もいました。子供の時に聴いた歌や青春時代に流行した歌は、高齢になっても記憶に残っているようです。

また、電子ピアノの生演奏でしたので、CDとは違った感動を受けたようです。演奏後は、大拍手につつまれ、「また来てください。」等の声も上がりました。感謝いたします。

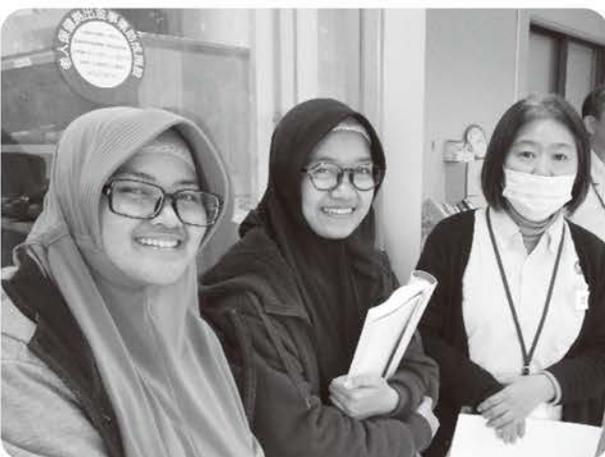
こうした行事を通して私たちの活動は、介護職員や看護職員だけでなく、地域の方々によっても支えられていることがわかります。こうした地域との繋がりを大切にして、これからも地域の高齢者のために何ができるかを考えていきたいと思っております。どうぞ今年もよろしくお願致します。



## まごころケア高松

高松センターの敷地内に5人ほどが住める住宅「まごころ松並」があり、インドネシアからの実習生が2人住んでいます。ここでの生活は昨年12月でちょうど一年が過ぎたところですが、初めは少しぎこちない会話に不安もありましたが、今では通常の日常会話なら全く問題なくこちらの生活にもなれて元気に過ごしています。

名前はヘニアフィファー(女性26歳)さんと、リスダプスピタサリ(女性26歳)さんです。明るく礼儀正



しい、細やかな心づかいのできる女性たちです。EPA（国際厚生事業団）の紹介で来日し、愛知県豊田市の中部研修センターで6か月の語学研修を終えて高松に来ました。こちらでは、社会福祉法人サマリヤの特別養護老人ホームで日本語の訓練をしながら介護員として実習しています。施設での上司などからの評判は上々で介護職としての技能や知識を着実に身につけているようです。

昨年11月からは高松センター主催の介護職員初任者研修（通信教育）を受講しており、今年の3月終了をめざしてがんばっています。講師に



よりもすと、テキストが日本語なので講師としても説明が難しいが、どのような内容かがわかればしつかりと理解はできているとのこと。彼女らは、来日前に母国の大学で看護を学んでいるので、それらの分野なら理解が早いでしょう。

なぜ、実習先として日本を選んだかについて聞いてみると、アメリカのような銃社会は怖い、日本は安全で安心できると感じた、子供の時から日本のアニメを見て育ったので憧れていた、EPA（国際厚生事業団）のプログラムで多くの先輩たちが来日しているなどが来日を決断した理由だと話してくれました。

二人とも敬虔なイスラム教徒で、常にスカーフ（ヒジャブ）というの（そうですが）で頭を軽く覆っていますし、一日5回の礼拝は施設内でも礼拝場所を確保し、礼拝を守っています。一年に1か月間（その年によって違うが6月前後）はラマダン期間があり、日の出から日没までは断食をします。また信仰上、豚肉とお酒は口にできません。日本料理などに調味料としてよく使うみりんがお酒なので注意しているとのこと。



す。外国人技能実習制度の拡充で今後海外から多くの人が来日することから、イスラム教徒の戒律を満たした「ハラール認証食品」を販売する店舗が増えるかもしれません。

日本では家督相続制度の影響からか、親の面倒は長男がみるというのが一般的です。しかし、インドネシアでは末っ子が両親をみるのが常識だそうです。ちなみにお二人はどち

らも3人兄弟の末っ子です。母国インドネシアの自宅までは、関西空港からスカルノ国際空港まで8時間、そこから国内線でジュワンダ空港まで1時間、その後車で3時間の道のりです。ご家族とはインターネットのライン電話で顔を見ながらお話ししていますが、やはり直接話したいことでしょう。

昨年12月に同じインドネシアから新たな実習生として、アリフさん（男性24歳）と、ネンデンさん（女性23歳）が高松にられました。先の二人と同じように施設での実習が始まります。希望に満ちた元気あふれる若い実習生たちの応援団として、エールを送りながら、日本における実習生活が実り多いものとなるよう願っています。



阪神大震災を機にNPO法が作られたといわれています。私たちは税金を払うことで行政から様々なサービスを受けます。また、代金を支払い市場から商品やサービスを受けます。

しかし、役所や企業の活動だけでカバーしきれないサービスが社会には存在し、その領域を担うのが市民による自発的な非営利活動すなわちNPOです。NPO法が施行され、平成30年12月で20年となり今年が21年目の年となるそうです。私たち日本ケアシステム協会の各センターとかかわりが深いNPO法やNPO団体について、現状や課題について考えてみたいと思います。

もう1つは市民が行う社会貢献活動の促進だといわれています。

創意工夫で公益を増進させること。また、1つは民間ならではの促進だといわれています。

健全な発展を促進し、もって公益の増進に寄与する」

も同様で、民間ならではの大きな成果は見えにくいと専門家は指摘しています。

【現状や課題】  
NPO法施行のきっかけとなった阪神大震災の時は、政府の初動が遅れた分、いろんな団体が何とかしようとして集まって斬新な行動を起こしました。しかし、東日本大震災でも寄付やボランティアへの関心は高まりましたが、NPOがそれらの受け皿に十分なつたかといえれば厳しい状況で、西日本豪雨災害についても同様で、民間ならではの大きな成果は見えにくいと専門家は指摘しています。

この20年でNPOの社会的な認知度はかなり上がりました。1980年代半ばまでは、非営利活動というと特別な人と特別視されていました。今では、テレビドラマや日常会話などでもNPOが普通に登場します。しかし、他方でNPOに対し玉石混交だとか、政治的に利用されている、とかのイメージを持つ人もいます。内閣府の調査でNPOの活動分野を見ると、かなり多様で「保健、医療、福祉の増進」が最多で「子供の健全育成」が2番目「まちづくり」「観光振興」「消費者保護」「地域安全活動」などがつづきます。

「エクセレントNPO（優れたNPO）をめざそう市民会議」主催の「エクセレントNPO大賞」への応募団体も時代の特徴に合わせ変遷しています。ここ2〜3年は子供の発達障害や子供の貧困が取り上げられることが多く社会のニーズを先取りし、敏感に反応している団体が存在しているようです。

『エクセレントNPO大賞』とは  
この賞はNPO活動の質の向上をめざして努力している団体を、評価を通じて社会に「見える化」し、良質な支援が集まる好循環を生み出すことが目的です。また、応募されたすべての団体の自己評価書（応募用紙）に対してフィードバックレター（自己評価に対するコメント）を送りしています。

#### 〈昨年の募集概要〉

◆応募期間…2018年7月31日（火）～9月28日（金）

◆応募方法…第6回エクセレントNPO大賞応募用紙（ウェブサイトからダウンロード）

#### ◆エクセレントNPO大賞

次の部門賞受賞者から選出され、賞状、賞金30万円が授与されます。（部門賞賞金50万円にプラス）、毎日新聞特集記事で紹介されます。

#### ◆部門賞

・市民賞 賞状、賞金50万円

・課題解決力賞 賞状、賞金50万円

・組織力賞 賞状、賞金50万円

表彰式には、すべてのノミネート団体（15団体ほど）が招待され、各団体を紹介のうえ賞状が授与されます。

## 【市民参加について】

多くの人に参加してもらって成長を促す機能を「市民性創造」と呼ぶのですが、そこは正直言って弱いといわれています。内閣府の調査では、ボランティアがゼロのNPO団体は20〜26%で、寄付についてはNPO団体の約50%がゼロだそうです。災害時などに活躍するNPOが出てこないのは、ボランティアのマネジメントに慣れているところがあり、あまり多くないためだろうといわれています。



もうひとつ、法施行から10年もたないうちに指摘されはじめたのが「行政の下請け」化問題です。NPOが行政と組むのは則まちがいうことではないのですが、組み方に注意しないと組織が変質してしまうといわれています。「小さな政府」を進めたサッチャー政権で問題となりました。下請け化は行政の仕事に染まってしまい、非営利組織が本来持っている自由さや発想の豊かさが薄れたと批判されました。わが国でも小泉政権での「官から民へ」の流れや、鳩山政権の「新しい公共」にNPOが組み込まれましたが、政府

機能のアウトソーシングや観念的なスローガンにとどまったのではとの見方があるようです。

## 【NPOが固有に担う公共空間とは】

市場が担わず、かつ政府も担えない分野、例えば特定地域の里山などを保全する、地域の文化保存など広く不特定多数の利益ではないがその地域にとっては大事な活動があります。子供の貧困なども、プライベートな所に行政が入り込めない時にNPOが入るということもその一例でしょう。最近増えている子供食堂なども、もし行政がやると一律になっってしまうがそれぞれの地域に合わせて、創意工夫して活動しているのは民間ならではの取り組みだと思います。

## 【寄付やボランティアで弱いはなぜか】

わが国では、公共はお上が担うとの意識があり、「公共イコール官」になっています。先にふれたようにお上が担えにくい公共的なものを、民間つまりNPOが担っているのに自分たちでそれを支えようとする意識が乏しいのです。



一方、見返りが期待できる「ふるさと納税」は圧倒的に集金力があります。本来は社会的な使命に共感して寄付するものなのに寄付の意味をゆがめているのではといわれ、見返りである返礼品などについて一部制限が検討されようとしています。

## 【休眠NPO】

昨年11月毎日新聞社の調査結果が報道されました。東京23区と全国20の政令指定都市にある1万7316のNPO法人のうち約12%に当たる2138法人が休眠状態とのことでした。



内閣府によると2015年度の全国認証NPO法人は5万8666法人あるとのもので、今回の調査はこのうち東京23区と政令市の計1万7316法人（全体の約34%）について2015年度の報告書などを調査した結果だとされています。

休眠法人を巡っては、法人名義の口座が詐欺に悪用され被害がでるなど問題が続出しています。監督すべき自治体も休眠であることだけで解散させることができないという制度

上の欠陥があるとしており、制度改革を求める声が上がっています。

### 【シニア層がNPOの潜在的な供給源】

会社を退職したシニア層が人生100年時代といわれるのを意識して今のキャリアと定年後の生き方をどう結び付けるかそれぞれ模索を始めています。経営学にパラレルキャリアという言葉があります。会社以外



の仕事、それも社会に貢献できる仕事を持つということ。企業だつたら部分的な仕事しかできないけれど会社以外のところでパラレルキャリアをもっている人は多様な視点が生まれます。働き方改革が目されるなか個人をしなやかに強くする意味でパラレルキャリアはとても大切でこれからNPOと企業人とのマッチングが重要になってくるといわれています。



### 『パラレルキャリアとは』

P、Fドラッグが「明日を支配するもの」（ダイヤモンド社）で紹介した考え方で、「本業を持ちながら第2のキャリアを築く」ことです。副業と似ているが副業と違うのは、報酬を得ることを目的としないことです。自分のスキルアップや夢の実現、社会貢献活動などがパラレルキャリアに含まれます。趣味から広げる方法やNPOボランティア団体を通じて活動している人が多いようで、当初は無報酬で行っていた活動が徐々に報酬を得るようになることもあります。

### 〈パラレルキャリアのメリット〉

- ・自分の夢を実現できる
- ・企業、副業の下準備として役立てられる
- ・自分の得意分野を確立することができる
- ・軽い気持ちで始められる
- ・本業へのモチベーションにつながる

### 点 〉パラレルキャリアの注意すべき

- ・何がしたいかわからない
- ・時間が無くなる
- ・お金がかかる
- ・現実逃避しているとみられる
- ・継続しないと意味がない
- ・会社の規律違反となる



# 認知症予防して みませんか？

新聞や週刊誌、雑誌、会報などで健康長寿、特に認知症予防の記事がよく目につきます。その中から認知症予防の記事を抜粋してみました。

## 【緑茶の成分に認知機能改善効果】

アルツハイマー病は脳の神経細胞がグルコースを正常に代謝できないことから、最近では



は脳の糖尿病と呼ばれています。糖尿病患者ではグルコースを細胞に取り込むホルモンであるインスリンの効きが悪くなることが知られていますが、脳でインスリンの効きが悪くなると認知機能が低下してアルツハイマー病の発症リスクが増えることが知られています。

中国の大学の研究チームは、緑茶に含まれるカテキンにインスリンの働きを改善する効果がある点に注目しました。脳でインスリンの効きが悪くなり認知機能が低下したネズミにカテキンを含む飲料を摂取させることにより、ネズミの認知機能が改善することを示し話題を呼んでいます。カテキンはこれまで生活習慣病の改善効果や、がんの予防効果などが報告されてきましたが、今回の結果で認知機能の改善効果が追加されたようです。

日本人に親しまれている緑茶です

が、高齢期の認知機能を保つのに重要な飲み物として再注目しましょう。

## 【黒酢に認知症予防効果】

食酢は、穀類や果実、野菜などの原料を酢酸発酵させた醸造酢のことです。黒酢はそのなかでも玄米を原料にしていて、通常の酢に比べてアミノ酸が豊富に含まれていることが知られています。特に、鹿児島地方では黒い陶器で1年から3年かけてゆっくり発効・熟成させる黒酢製造法が有名です。

これまでの研究で、高血圧のラットに黒酢エキスを投与すると血圧が下がるとデータや黒酢の疲労回復効果が報告されました。

鹿児島大学の研究チームは、黒酢にはさらに認知症の予防効果や認知機能改善効果があることをネズミの実験で明らかにして話題を呼んでいます。



黒酢を混ぜていない通常餌で飼育したモデルマウスに比べて、空間記憶障害が有意に改善する効果が、黒酢摂取群のマウスで確認されました。

研究チームが脳の遺伝子の発現を調べると、黒酢摂取群のマウス脳ではタンパク質の異常凝集を抑制する遺伝子の発現が活性化していました。認知症の代表的疾患であるアルツハイマー型認知症でも、アミロイドβというタンパク質が病的に異常凝集することが知られているので、黒酢による認知機能の改善はタンパク質の病的異常凝集を抑えた結果ではないかと考察しています。

黒酢はそのまま飲んだり、蜂蜜を加えたり、朝の野菜スムージーに混ぜてもおいしくいただけますが認知症予防のためにも、寿司の酢飯、豚などの炒め料理、和風の煮込み料理などに調味料として使うのがおすすめです。

## 【クルミに健康長寿効果】

クルミには、認知機能の改善効果がある「オメガ3脂肪酸」の含有量が高いナッツで、健康長寿の食材として知られています。そんなクルミに腸内細菌叢（さいきんそう）に影響を与えることにより、健康長寿効



果がもたらされている可能性を示唆する結果が報告され話題をよんでいきます。

米国立イリノイ大学の研究チームは、健康人男女18名を3週間毎日42グラム摂取する群と、非摂取群に分け、摂取前後の糞便中の腸内菌や血中のコレステロールなどを比較検討しました。

その結果、クルミの摂取郡で増えた腸内細菌叢の多くが、酪酸（らくさん）を分泌する点に注目しました。酪酸には、これまで様々な健康長寿効果が報告されていて、酪酸を分泌する腸内細菌は、近年では健康長寿者の腸内で特徴的に検出されることから「長寿菌」と呼ばれていることもあり、クルミを摂取すること

で長寿菌が増えて健康長寿効果をもたらしている可能性が示唆されました。

一方で、減少した腸内細菌郡は炎症性の胆汁酸の産生に関与していることから、その減少がLDLコレステロールの減少につながったのではと考察しています。家庭料理の中に健康長寿に効果のあるクルミ料理を加えていただきたいと思います。

### 【腸内環境と認知機能】

デイビット・パールマター博士によると、必要以上の抗生剤の投与は腸内環境を悪化させ腸の炎症を促進させる要因だが、高齢者に長期的に処方される「プロトンポンプ阻害剤（PPI）」もその要因だと指摘しています。

PPIの長期投与が認知症のリスクになると主張する、ドイツのブリッタ・ヘーニシュ博士は、PPIの服用と認知症の発症について6年間にわたり追跡調査しました。

その結果、投与された人の発症リスクが44%も高いことが分かりました。これは他の要因である糖尿病（5%）うつ病（28%）脳卒中（37%）などより発症リスクが高いと博士は強調しています。一般に、PPIは逆流性食道炎や

胃痛、胸やけ、などに処方されていますが、これらは不規則な食生活や食べすぎ、肥満、ストレス、運動不足などの生活習慣が原因になることが知られています。高齢期の認知機能を保つためには、PPIの長期投与は避け、生活習慣を見直すことにより逆流性食道炎や認知症を予防したいものです。

### 【夕食と就寝時間】

夕食を早めにとると就寝中にケトン体が産生され、がん細胞を抑制したり認知機能を改善したりする効果があるといわれています。アルツハイマー病研究の権威であるデール・ブレデセン博士はアルツハイマー型認知症予防のため

- 1 血中にケトン体を産生するまで糖質を減らす
- 2 ゆるやかな菜食主義
- 3 毎日12時間以上の絶食
- 4 夕食と就寝時間を3時間以上開ける
- 5 8時間睡眠

を推奨しています。これらにより、神経細胞のエネルギー代謝が促進され、睡眠中にオートファジー（自己食食）が活性化して、脳に蓄積したアミロイドβタンパクが掃除されると考えられているとのこととです。



そんな中、スペイン・バルセロナ世界保健研究所のマノリス・コゲビナス博士らの研究チームは、夕食と就寝時間の間隔が長ければ長いほど、また夜更かしよりも朝型の方が乳がんや前立腺がんの発症リスクが低い、と報告し話題を呼んでいます。夜更かしや夜食は人間の概日（がいじつ）リズムを制御する遺伝子に影響し、細胞の代謝に悪影響を与え、細胞のがん化を促進するのではと指摘しています。

皆様、なかなか実行のほどは難しいかもしれませんが、まずはできることから始めてみてはいかがでしょうか。

（参考：毎日新聞、公益財団法人日本医療保険事務協会月刊誌）

新年あけましておめでとつございます。  
 昨年は災害級の危険な暑さに加え、大阪地震、梅雨前線と台風7号による西日本豪雨、相次ぐ台風の襲来、北海道胆振東部地震など全国で災害が多発した年でした。  
 また、流行語大賞に「そだねー」が選ばれました。平昌冬季五輪カーリング女子で銅メダルを獲得した際、選手たちが試合の最中にお互いに声を掛け合った、北海道弁の相づち「そだねー」です。  
 選手5人はいずれも北海道北見市出身で、チームの拠点も同市です。平昌大会で主将を務めた本橋麻里さんは、表彰式で「チームはポジティブな言葉だけを発するということに活動してきました。皆さんに選んでいただいていたうれしいです」と話していました。  
 ヨーロッパでは、英国のEUからの離脱、アメリカではパリ協定（気候変動対策）やイラン核合意からの離脱、またアジア太平洋経済協力会議（APEC）では米中が激しく対立し報復関税の応酬が続いています。  
 世界中で、分断や対立の構図が際立つなか、一つの目的に向かってメンバー全員が「そだねー」と調和を図りながら努力する姿は多くの人々の感動を呼んだのではないのでしょうか。今年こそは、日本中、世界中の人々が「そだねー」と声を掛け合いながら、分断や差別のない自由な空気に包まれんことを切に願うばかりです。  
 本年は5月に平成から新たな元号に変わる節目の年となります。会員皆様にとって幸多い年となりますようお祈りいたします。

## 2019年度全国大会 in 二本松

今年の全国大会は、福島の本松センター様のお世話で準備を進めています。概要は下記のとおりです。皆様ご予約いただき、多数ご参加いただきますようお願いいたします。

日時：2019年5月18日（土）～5月19日（日）  
 場所：陽日の郷あづま館 〒964-0074 福島県二本松市岳温泉 1-5  
 電話：0243-24-2211  
 日程：2019年5月18日（土） 理事会、センター長会、総会、懇親会  
 5月19日（日） 意見交換会 講演会（防災対策）  
 講師 特定非営利活動法人  
 福島県防災士会 理事長 藁谷俊史様  
 研修旅行：5月19日（日）13:00～5月20日（月）13:00  
 二本松、いわき市観光、東京電力福島第1原子力発電所見学など



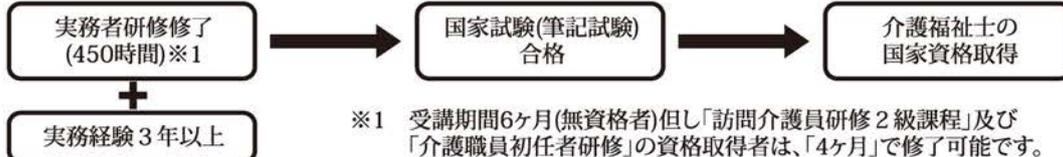
### ○介護福祉士実務者研修受講生募集 <通信課程>

今春2月から5月は入校強化月間ですので多数受講下さい！

#### ◆介護福祉士「実務者研修」とは

平成28年度（筆記試験は、平成29年1月末）から実務経験者については、「実務者研修」の修了が義務付けられています。

★第29回試験（平成28年度）から国家試験受験の際、「実務者研修」の修了が必須となっております。



#### ◆サービス提供責任者

「実務者研修」を修了することで、訪問介護事業所において「サービス提供責任者」になれます。

#### ◆資格別・受講期間・受講料等

資格	受講期間	受講料	募集コース・募集定員
無資格者	6ヶ月	100,000円	4月・5月・6月・7月・8月・9月 10月・11月・12月・1月・2月・3月 ・募集コース12コース ・募集定員各月共24名
介護職員初任者研修	4ヶ月	60,000円	
訪問介護員2級課程	4ヶ月	60,000円	
訪問介護員1級課程	4ヶ月	45,000円	
介護職員基礎研修	1ヶ月	33,000円	

★通学「医療的ケア含む」6.5日間★テキスト代は、別途必要です。

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  
**まいとうんメール便**  
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  
**讃岐を  
食べると  
なつと**

こだわりの味  
「おかわりのうまいもん」を直送します!

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

あいおいニッセイ同和損保代理店  
**(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

ハイエース・シエンタ・エスクエアなど  
福祉車両のことなら  
香川トヨペットにお任せください!

**Welcab**

**香川トヨペット**  
定休日 月曜日 本社/高松市香西南町577-2  
https://www.kagawa-toyopet.com/

詳しくは香川トヨペットまでご連絡ください。  
**087-882-5561**

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

**SEIKO-SHA**  
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

**実務者養成施設**  
(平成30年4月1日開講)

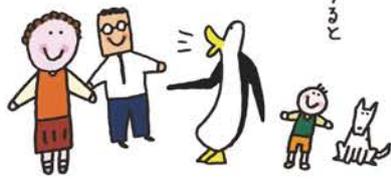
介護福祉士実務者研修 < 通信課程 >

★4月から翌年3月まで毎月受付  
「年12コース」各コース定員24名  
★全国どこからでも応募できます  
★スクリーング(通学)は  
「医療的ケア演習」を含み6.5日間

【照会先】 ラポールカレッジ 研修所 / 事務局  
TEL 087-815-0760  
〒761-8052 高松市松並町802番地1/日本ケアシステム協会内  
駐車場有り(無料)/宿泊1,000円～

地域とともにこれからも。

あつて  
おはなしすると  
もつと  
つたあるね



**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  
有限公司**

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**

新年明けましておめでとうございます。  
10月より、日本ケアシステム協会事務局を担当させていただいております三和苗子と申します。僭越ながら、前任の清水様の業務を引き継ぐことになりました。事務局の仕事全てが初めてで、今回、皆様のご指導を賜りながら会報編集のお手伝いをさせていただきました。全国の各センターの皆様には、ご多用中にもかかわらず、快くご協力いただけましたことに大変感謝申し上げます。  
寄せられる原稿を拝読し、各センターの取り組みや情景が目に見え、嬉しかったです。楽しく温かい気持ちになり、また新しい発見があり、自身も気が引き締まる思いです。  
今回の会報編集におきまして、至らない事があったかと存じます。この場をおかりしてお詫び申し上げますと共に、どうぞ今後共ご指導ご鞭撻の程をよろしくお願い申し上げます。  
2019年も利用者様、会員の皆様にとって素晴らしい一年になります事を、心よりお祈り申し上げます。

(三和)

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@cococn.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 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 グランドウール第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
まごころサービス 岡山センター	〒703-8232 岡山県岡山市中区関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	mal1ka1584yasuragi@swan.ocn.ne.jp	087-843-9590	087-841-3853
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
まごころケア西春日	〒761-8051 香川県高松市西春日町1510番地1	keisuke64kasai@gmail.com	087-869-1165	087-869-1195
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 愛媛県西条市川之江町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31年1月1日 発行No.146

発行所 〒761-8052 高松市松並町802番地1  
 TEL087-815-0771 FAX087-815-0773  
 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  
 特例認定NPO法人 長寿社会支援協会

〒761-8052 高松市松並町802番地1  
 TEL087-865-8001 FAX087-865-8039  
 E-mail magokoro@hyper.ocn.ne.jp  
 URL http://cho-juu.info/