

149号
Autumn
2019

まごころ



全国まごころケアネット



CONTENTS

卷頭言 「片付け」

1

孫子老大より ～健康管理はユーモアと笑いで～

2～4

センタードより

5～9

まごころ健やかライフ

10～12

そこが知りたい 介護保険制度

13～14

ラグビーワールドカップ2019

15

事務局通信

16

片付け



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



死はやがて間違なくやってくる、避けることはできない。

「いつ、その日がやってきても良いような暮らしをすべき」なんて、解ったような口調で講義している自分は赤面の至り、まったく何の準備もできていない。

最近、体調の良い日に家の整理を始めた。

茶室の押し入れにぎゅうぎゅうに詰めた道具類を整理開始。45年前に新築したときに仕舞い込んだもの。昔、給与の殆どを費やして趣味の茶器などを買い集めた唐津や九谷や備前さらに輪島のお盆など、時間にゆとりが出来たらゆっくり一服するのを楽しみに集めたのだった。

客のおもてなしに使おうと手元に置いてから今に至るまで日の目を見ることなく無用の長物となつた。

勿体ないなどと惜しんでいては片付かない。

整理を手掛けて分かったこと。

老後の暮らしには、多くの家財道具は要らない。不必要的ものの方が多く必需品は少しで足りること。とりわけ、老いて何処に仕舞ったか思い出せない事態（物忘れは、もっと酷くなるだろう）つまり、よほど貴重な品なら別だが、そのほとんどは大したものではない。

最期のその時までに、できるだけ物を手放して身軽な暮らしをする。

そして、後に残された各々が、束縛されず自分らしく生きる人生を実現できることを応援し、些細なことにも気配りし祈り続けることを自分に課すことを決めた。

さて、本日も何も手づかずに暮れた。

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、
今年の夏は、無事にお過ごしになら
れましたか。寒さ暑さが繰り返し、
合わせて体調も崩しやすい季節で
す。お体には気を付けてご自愛くだ
さい。

梅雨が続くと洗濯物が乾かない、
いつたい梅雨明けはいつだ！と不満
を漏らすと。梅雨が開けた途端、猛
暑続きで、いつになつたら涼しくな
るのだ！とボヤく。

彼岸が来て涼しくなると、今年の
夏は例年なく短かかったと嘆く。
夏太りすると体重計の調子が悪いと
機械のせいにする。人間とは、全く
もつて勝手な生き物です。

さて来年は、待ちに待った東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。みなさまや周

りの方はチケットを予約されました
し、早朝6時開始は当たり前。それ
でも行く人は行くでしょう。56年ぶ
りですから、テレビで見ると生で
見るのではぜんぜん違うと言う方も
いるでしょう。

屋外競技は、気温の上昇を考慮
して、新婚の時、新妻に向かつて「お前
の母さんのような体型になつたら離婚しちゃうぞ？」と冗談
を言いながらじやれ合つてから26年、バンビのような君が、あれよあれよと義母さまより、はるかに、ご立派な体型になられ、あなたのクローゼットは、全品フリーサイズのぬいぐるみの物置かと感じた私は小鹿の記憶を消し去りました。

下の観戦などは想像できません。と
題になつていましたが、そもそも開
会式チケット代30万円、閉会式33万
円、陸上決勝13万円、その他何万円
と言うチケット代、一生に一度と言
いますが、誰がこれほど高額なチケ
ット代を想像していたでしよう。

私は五木ひろしのディナーショー
より高いチケットは見たことがあります
ません。いつそのこと4K対応の大
型テレビでも買った方がマシでしょ
う？

しかも開催中は、首都圏のホテル
は予約が集中し、確実に泊れませ
ん。交通規制で道路は、大渋滞、地
下鉄は常時満員、人は多いし、気温
は連日35度越えで、涼しい場所は人
だらけ、タバコは禁煙で吸う場所も
ありません。

余裕もなく、抽選に当たる運も無
く、一緒に行く相手もいないので嫉
妬しているだけです。

余裕もなく、抽選に当たる運も無
く、一緒に行く相手もいないので嫉
妬しているだけです。

要するに私は高額チケットを買う
余裕もなく、抽選に当たる運も無
く、一緒に行く相手もいないので嫉
妬しているだけです。

ネガティブ思考で申し訳ありません
ん。



そのまま箸入れに入れましたね。あなたが出かけてから私はその箸をもう一度洗い直しました。あなたさまはいつからそんな女性になつてしまつたのでしょうか？私は、あの時、日々の私のおかげもひょっとしたらと一瞬ですが疑いました。

そういう私も山登りに目覚め、平均年齢68歳という登山サークル団体に3つも参加し、週末は登山三昧、入ったばかりの頃は若手と、もてはやされ、やたら女を出してくる熟女のお姉さま方には、可愛がられ、体重を6kgも減量できたことを自慢げに吹聴して天狗になつていきましたが、下山後の反省会と言う飲み会を重ねるごとにあれよあれよとリバウンドして、今では風呂場で前かがみで体を洗うと横隔膜が圧迫され窒息するところです。

お盆と一緒の私の誕生日は、近年、誰の記憶からも忘れ去られ、今年も夕飯時間直前までぎりぎり待つても家族の誰からも反応が無かつたので自分用に寿司の盛り合わせを買つて帰ると、「今日は何の日だ？」

この前、シンガポールに初め

そのまま箸入れに入れましたね。あなたが出かけてから私はその箸をもう一度洗い直しました。あなたさまはいつからそんな女性になつてしまつたのでしょうか？私は、あの時、日々の私のおかげもひょっとしたらと一瞬ですが疑いました。

するのではないかと思うほどガマ腹になり果てて、愛妻の体型の話は、お互い様になり。令和元年の秋に感じるこの空虚感は何だろうと自問します。

消費税10%のせいでしょうか？いえいえ違います。でたらめなトラン

プ大統領のせいでしょうか？いえいえ違います。私が身も心も老けたためなのではないかと思います。ぼーっと生きてんじゃねえぞ！とチコちゃん叱られそうです。

気持ちと服装は、いつでも40代と思つておりますが、最近、朝起きると左足がひどく痛むので知人に

話をしたらそれは通風ではないかとや

ブ医者診断をされ、気持ちが落ち込

んでいます。本物のお医者さまから

ズバリ言われるのが怖く、未だに病

院に行つておりません。おそらく酒の飲み過ぎを指摘され断酒宣告を受けるのがわかっているためです。

お盆と一緒の私の誕生日

は、近年、誰の記憶からも忘れ去られ、

今年も夕飯時間直前までぎりぎり待つても家族の誰からも反応が無かつたので自分用に寿司の盛り合わせを

買つて帰ると、「今日は何の日だ？」と話のきっかけになる質問すらなく、黙々と高いネタばかり食う次男の横顔を見ながら、「別人格、別人格」と心穩やかに唱え、怒りを通り越した空しさだけが私の食卓の前で回転寿司のごとく、くるくる回つておりました。

年を取るのはイヤだと言いながら誕生日は祝つてほしいという矛盾、中高年は本当にわがままです。

先日エツと思う出来事がありました。

別々の病院で違う日に診察を呼ばれるのを待つてみると森まさこさんと言う方が呼ばれるのを2度体験しました。

たぶんその方はいろんな場所でその名前について尋ねられていることでしょう。印象に残る、良いお名前だと思います。心中お察します。歌手の三浦祐太朗さん全国ツアーゲンばっていますね。ほとんど売れ切れのようですね。お母さんの百恵さんの歌をカバーし始めてから人気に拍車がかかっていますね。目元はお母さん似、他は。お父さん似と思いますが男前です。昔の歌はいつ聞いても懐かしいです。

気持ちは、いつでも40代と思つておりますが、最近、朝起きると左足がひどく痛むので知人に

話をしたらそれは通風ではないかとや

ブ医者診断をされ、気持ちが落ち込

んでいます。本物のお医者さまからズバリ言われるのが怖く、未だに病院に行つておりません。おそらく酒の飲み過ぎを指摘され断酒宣告を受けるのがわかっているためです。

て行きました。そこで気になったりしたことと徒然報告致します。関空→シンガポールの所要時間は約6時間半です。

最近は台湾に次いで人気が上がっているようです。飛行機はシンガポール航空、CAさんは、民族衣装のサロンケバヤを着ています。体のラインがくつきり出る制服です。非常に綺麗です。隣の誰かと比べては、いけません。

機内の通路は、相変わらず狭いです。人ひとり通るだけの幅しかありません。前の座席の肩あたりにモニターが付いているので音楽、映画、ゲームと終始飽きることはあります。離陸してしばらくすると、ドリンクサービスが始まります。ジュース、アルコールどれも飲み放題です。私は、現地のタイガービールを2缶ほど頂きました。パドワイザーに近いさっぱり味のビールです。

気圧の関係で酔いがすぐに回ります。少し落ち着いたら夕食です。昔のチキンかビーフと言う選択ではなく、メニュー表からAかBかで選びます。たしか洋食か和食のどちらかでした。

50名ぐらいの客に一人のCAさんが対応しているので通路はカートでふさがれっぱなしで、トイレに行く人は、よほどタイミングを見計らつて行動しないと通れません。

飲み過ぎた私は激しい便意に襲われました。気圧は生理機能をいつもタイミングでないリズムに変えます。第一波が来ましたが、なんとかやりすごしました。第二波がきて、第三波が来たときに私は恥も外聞もなくカートを押しのけてCAさんの制止を振り切りトイレに駆け込みました。間一髪で大事業を成し遂げることができました。

トイレを出ると私と同じ症状の方たちが列を作つておりました。みんな顔面蒼白で第四波寸前のようにでした。チャンギ空港に着き外へ出るとムワッとした南国特有のねつとりとした暑さに迎えられました。

シンガポールで感じたこと

は、日本車と日本のコンビニなど見たことのある店や物の多さです。言語は英語、中国語の両方を話せる人が多い印象です。中華系、インド、マレー系の人がほとんどで白人や黒人の方は、旅行者以外あまり

見かけません。香港のような感じですね。隣のマレーシアから通勤してくる人もかなりいるのでマレー語も話しているようですが私は全く聞き取れません。

観光はマーライオンという頭がライオンで体が人魚みたいな8mぐらいの白い置き物が口から海水を吐いているのが有名で近くで見ましたが土佐のはりまや橋程度にがつくり名所です。

マリーナベイサンズという3棟建

てのホテルの屋上がプールで繋がっている超有名で目立つホテルがありますが入場料が高いです。高いところに上りたがるのは全世界共通ですが5分も見ると飽きます。動物園、ショッピングと色々廻りましたが興奮するようなものはあまり無いように思います。

唯一お勧めしたいのはガーデンズバイザベイという巨大な植物園です。花に興味のない私でもその広さ、見せる工夫、花の多さは東洋一と感じました。

全般的にシンガポールにもう一度行きたいかと尋ねられたら行きませんね。私の印象ですが、アジアで何

度も行きたいと思うのは台湾ですね。居心地の良い国です。親切で美味しい物ばかりです。シンガポールは金融以外に特に産業が無いので名物も無いように思いました。マーライ

オンクッキーを大量に買い込んでバラ撒きましたが、ハワイ土産のマカダミアナッツ以上に反応は薄かったです。

肩叩き券 不渡にして 孫帰り
天高く妻肥ゆる秋、みなさまのご健康新年お祈り申し上げます。
孫子老太郎

若作りしても 話題は みな昭和
飛行機は 座れたかいと 聞く
ばあちゃん

【孫から面白川柳のご紹介】

シルバー川柳から

グレーへア したいがすでにハゲ頭

女房から 生前退位 せまられる

失言は 家庭内でも 命取り

オレオレの 相手したいほどの 暇

婚活の 殺し文句は「看取ります」

居ない時 妻の机を 尻に敷く

ボーッとして テレビの中から叱られる

高齢者 疑心暗鬼の キヤッショ

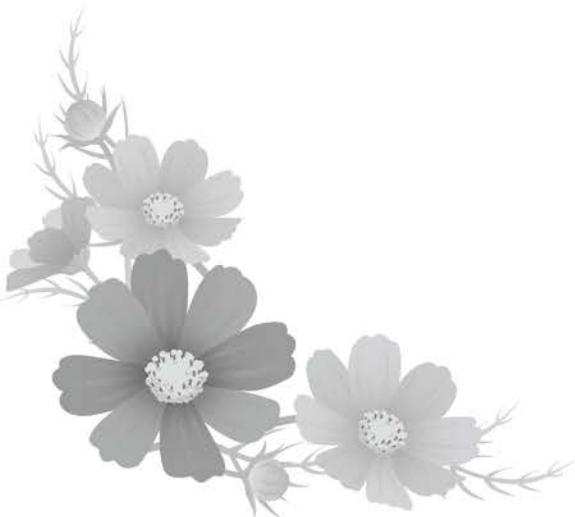
レス

問診に オレより妻が 答えてる

じいちゃんに スマホ教える 孫

5才

自分でも 事実か分からぬ 武勇伝



センターだより



夏祭り

松葉恵美子

吹く風に、ゆく夏の気配を感じる頃となりました。
八月七日、恒例となりました「まごころ塩釜夏祭り」を行いました。

理事長の開会の挨拶があり、クラッカーの音で「夏祭り」が始まりました。

「相馬盆歌」が流れる中、「スイカ割り」「棒キャンディ掴みゲーム」

「スイカ割り」では、アイマスクをして三メートル先のスイカ目当てに歩きます。手を叩き合図を送りますが、中々方向が定まりません。

皆の声に後押しされ、ここぞとばかりに棒を降り下ろします。スイカに見事に！当りました。棒キャンディ掴みゲームでは一個から九個とバラツキはありましたが、全員がキャ



さあ そこだよ 割ってみよう！



ねらいはピッタリです



何が入っていたのかな



何個つかめるかな？

まごころケア塩釜

ンディをゲットしていました。

最後のビンゴゲームでは、全員に景品が当たりました。「イエー！」

一日中、笑顔があふれ、充実した

「夏祭り」となりました。

九月には、「敬老会」があります。

また、笑顔になつて頂ける様、スタッフ一同頑張りたいと思っています。

まごころケアサービス 福島センター

ピースボート世界一周船旅 (横浜港発着)

理事長 須田弘子

始めに、この度、理事長に就任致しました須田です。地域福祉まごころ活動に以前にも増し取り組んで参る所存です。皆様方には変わらぬご指導、ご鞭撻賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

さて私は、去る四月二十日～八月一日迄五大陸十九ヶ国、二十一寄港地を巡り、一〇四日約五五〇〇〇km

の船旅を終え下船しました。

計画は二年前からで、ニューヨーク以外はまだ見ぬ国々。風土、異文化、人々とのふれ合いを通じ、少しでも国際、環境、平和等の理解を深め気力、体力がある内にと思ったからです。

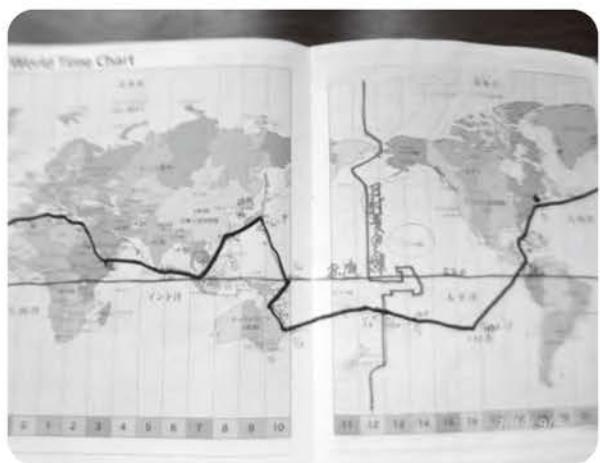


ピースボートとは、ご存知の通りアイキヤン（ノーベル平和賞）、核兵器根絶、平和船であり、発展途上国や難民支援への物資も届けています。千二百名の乗客、四百名の乗組員。豪華客船ではなく若い人達が躍動的。中高年が八十%。二才から九十四才まで年齢層も幅広い。船内自企画の催しは、音楽、スポーツ、

文化、教養、自己PRなど毎日が盛り沢山。テロや禁止令で突然の寄港地変更があつたり、アラビア海盆では海賊対策で護衛艦「あさぎり」に三日間ピースボートは守られた。救急搬送のヘリコプターが来たり、救命具を付け何度も指定の場所に集まる訓練もありました。皆既日食は、七月二日南太平洋イースター島より西北西一九〇〇km離れた午前九時過ぎ、太陽の左上からかけ始め天体ショーが始まり美しいコロナ、金星、シリウスが輝き約四分間暗黒の幻想の世界が続き船上は沸き上がり

三五年とか。

窓から南十字星を眺め眠りにつく船旅の何と幸福な我が身だったことか。難民と医療団のこと、原住民のルーツのこと、いまだ戦争の残骸が残るラバウルの戦跡巡り、数々のツアーを通し紛争のない世の中や、少しでも発展途上国のために私たちに出来る支援をしていく事も大切。日本人として生まれて本当に良かったと思う。より良く生きなければと思じ、更なる活動に励んでいきたいと強く思つた船旅であります。



久しぶりに、施設に戻つて見ると、清々しい程の環境整備と笑顔で輝いて見えるスタッフの面々。留守中何事もなく、日々の活動を大切に守つててくれた事に感謝の念でいっぱいでした。

こんな素敵な仲間の皆さんと、今は地域一周の船旅がゆっくりと始まつたような気分で活動に取り組んでおります。

私はエッチングガラスで、お皿にイルカや貝の模様を入れました。果物を盛ると、より美味しそうにみえます。参加すると、普段は交流する事の少ないヘルパーさん達とふれあうことができ、仕事の場とは違った

まごころケア にこにこ三豊

管理者 池田直子

当事業所の生きがい部では、毎年みんなの希望を募り、日帰り旅行や体験・食事会等を決め、その中から参加したいものを選択し、参加します。

今年の八月十八日、私は三豊市にある「にのみやアート」に行きました。参加者六名が『エッチングガラス』か『とんぼ玉作り』から希望の体験を選択しました。（とんぼ玉とは、穴を開いたガラス玉のこと）

模様のついたガラス玉をとんぼの複眼に見立てて「とんぼ玉」とよばれた様です。

私はエッチングガラスで、お皿にイルカや貝の模様を入れました。果物を盛ると、より美味しそうにみえます。参加すると、普段は交流する事の少ないヘルパーさん達とふれあうことができ、仕事の場とは違った

面も知ることができるので、それも楽しかったです。また、日常とは異なる体験をすることにより、気分転換にもなります。また明日から仕事を頑張ろうと思いました。



ちなみに、生きがい部の今年度のあとの予定は、ランチバイキング、温泉、倉敷への日帰り旅行です。ほぼ全員（約五十名、家族二名）が、それぞれ出席予定です。



徳島文化の森前

まごころサービス 徳島センター

俳句

村上夢法師

- ◎吾を生みし炎熱の地や踏めず生く
- ◎稻妻や我を見捨てぬ親の影
- ◎花嫁も母もまぼろし花吹雪
- ◎島渡る来世に欲しや足つばさ
- ◎運動会切られしテープ羽衣に

- ◎漁火の涼しかりけり母の里
- ◎八月や野球始まる甲子園
- ◎夏薔薇を描いているのは八歳児さんとふれあいは今も新鮮です。
- 村上由美子さんは、まごころ会員になられて25年以上になります。沢山のヘルパーさんや俳句愛好会の皆さんとふれあいは今も新鮮です。

まごころケア ぽつかぽか川之江

私が介護の道に進んだ理由

篠原美由紀

私が介護の仕事に就こうと思ったのは、12年前に亡くなつた母がきつかけです。母は肺を悪くし、酸素を手放せない生活を送ることになりました。自宅に在宅酸素を置いていたこともあり、週2回訪問看護の人�이て、母の身の回りのお世話をしてくれました。

入院する時に、主治医の先生に余命があまりないことを告げられていきました。退院して自宅に戻つたときの母の笑顔は今でも忘れません。しかし、自宅での生活も束の間、母の

容態は急変。再び入院することになりました。その二日後に母は亡くなりました。

自宅での生活は短く、私は母に何もしてあげることができませんでした。そのことがどうしても心残りで、ある時、ホームヘルパー2級があることを知り、受けてみたいと思ひ受講しました。そして資格取得後、現在の仕事（デイサービスかまやん）に就きました。

利用者さんは、母が生きていたら年齢が一緒ぐらいの人が多く、生きていたらこんな感じかなあと、ふと思うときがあります。母や、また母もしてあげられなかつたことを、今度は他の誰かのためにできれば良い



のかなあと思い接しています。

介護の仕事は大変なこともあります
ですが、やりがいのある仕事でもあります。私は現場リーダーをしていま
すが、時々、私なんかで良いのか、
向いていないのでは、と思う時があ
ります。リーダーの仕事は、まわりに目を向け、気遣いができるないとい
けないとと思うのですが、私は人にお
願いをすることが苦手で、先に

自分がしてしまったところがありま
す。もつとまわりの人にお願いをし
て協力してもらい、より良い場の雰
囲気に持つていき、利用者さんのこ
とを第一に考えていきたいです。「
今日楽しかったね。」「また来たい
わ。」と言つてもらえるよう、まだ
まだ半人前ですが、これからも介護
の仕事を続けていきます。

まごころケア西春日

おはぎづくり

センター長 笠井圭介

皆様お変わりないですか。まごこ

ろケア西春日では、デイサービス
で、八月十七日(土)にスタッフと利用



者様でおはぎづくりを行いました。
本日のおやつをみんなでつくろうと
いうことで、利用者様もほとんどの
方が参加して思い思いのおはぎをつ
くりました。

ところでこの「おはぎ」は別名「
ぼたもち」とも言います。この違い
はなんでしょうか?諸説いろいろあ
りますが、実はどちらも同じもので
す。では、どこが違うのかといえ
ば、春のお彼岸につくるのを「ぼた
もち」と言います。春に咲く牡丹の
花にちなんでつけられた名前です。

一方、秋につくるのを「おはぎ」と
いいます。これからもこうしたイベン
トを通して利用者様が生き生きとし
た生活を送れるよう手助けしたいと
思います。どうぞこれからもよろし
くお願い致します。

16年、そして本年2019年は第
13回にも、もう一度行なう予定
です。)

4回目の開催となっています。

瀬戸内海は昔から海運交通の動脈
として物資の運搬はもとより、多く
の新しい情報や文化を伝える役割を
果たしてきました。そのため自然環
境豊かな島々には伝統的な文化が数
多く残っています。

しかし近年、過疎化と高齢化によ
りその活力を失いつつあることか
ら、瀬戸内国際芸術祭の開催で、島
々の伝統文化や美しい自然をテーマ
とした現代美術を通して瀬戸内海の
魅力を世界に向けて発信し、風光明
媚な瀬戸内海に全国、また世界中か
らの来訪者をお迎えし、住民との交
流により島々の活力を取り戻したい
との思いではじめられたものです。

瀬戸内国際芸術祭

香川・岡山両県にまたがる瀬戸内
海の島々を舞台に、瀬戸内国際芸術
祭が開催されています。別名「瀬戸
芸」と呼ばれており、3年に1度開
かれています。第1回は2010年、

第2回は2013年、第3回は20
16年、そして本年2019年は第
4回目の開催となっています。

瀬戸内海は昔から海運交通の動脈
として物資の運搬はもとより、多く
の新しい情報や文化を伝える役割を
果たしてきました。そのため自然環
境豊かな島々には伝統的な文化が数
多く残っています。

まごころケア高松

芸術祭は瀬戸内の12の島々と2つ

の港で世界中のアーティストの作品を展示するほか、アーティストや劇団、楽団、また地元の伝統芸能や祭りと連携したイベントなどで構成されています。

本年令和元年（2019年）の春会期は4月から5月、夏会期は7月から8月で終了しました。秋会期は9月28日から11月4日で開催しています。詳しくはウェブサイトなどでご覧ください。

今年は海外からの旅行ブームや4～5月のゴールデンウィークの10連休などで過去の開催に比べ来訪者が増加傾向にあるといわれています。

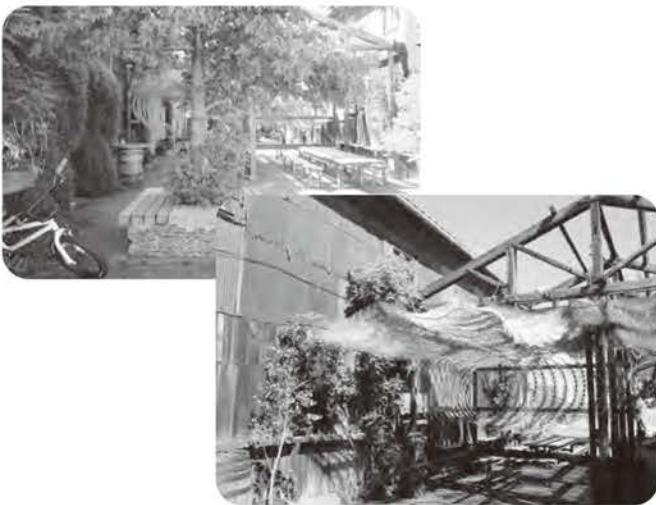
展示作品の中には屋外でだれでも、いつでも無料で鑑賞できる作品がいくつあります。そのうち高松港周辺の作品の一部をご紹介します。



2 「銀行家、看護師、探偵、弁護士」
地元産の石などを用いた彫刻が道行く人と一緒に歩くよう
に並ぶ。白大理石の「銀行家」庵治石の「看護師」石灰石の
「探偵」黒御影の「弁護士」



1 国境を越えて・海
漂流の末、ここにたどり着いた「種の船」。種の漂流をイ
メージした作品。



4 北浜の小さな香川ギャラリー
昭和初期に倉庫街として活躍した場所を地元建築家が改装し、
雑貨店やカフェ、レストランなどにぎわっている。期間中は6
組のアーティストが瀬戸内の資源をテーマに作品を展開。



3 Liminal Air -core-
景色が映り込み刻々と表情を変える港にそびえる2本の
柱。カラフルな柱は一部が鏡面になっていて周辺の情景を映
し出す。

まごころ 健やかライフ

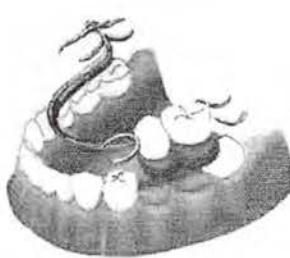
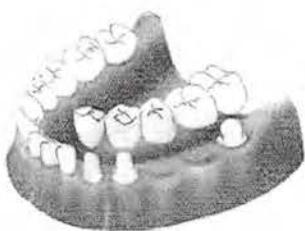
でしようか。歯を失う原因は主に虫歯と歯周病で、全体の70%以上といわれています。通常は奥歯から失われる割合が高いため、若い人は虫歯で、年齢に伴い歯周病により失われます。

歯が1本でも失われると歯のかみ合わせに不調が現れ食事がしにくくなります。歯を失った場合その対策としてどのような方法があるのか、以下3つの方法についてご紹介します。

①ブリッジ（失った歯の両側の歯を削り、それを支えにしてつなぎた「かぶせ」を入れる方法）

利点…取り外し式ではないので、違和感が少ない。

比較的噛みごこちがよい。
欠点…両側の歯を削らなくてはならないので健康な歯が弱くなる。



③インプラント（歯を失ったところに金属の人工歯根を外科手術により骨に埋め込み、その上に歯を作ること）

利点…違和感が少ない。



両側の支えになる歯に大きな負担がかかる。

②部分入れ歯（歯ぐきと歯を支えにする取り外しのもの）

利点…隣の歯を削らなくてもよい。
骨に問題があるときはできな

い。

取り外しができるので清掃性がよく清潔に保てる。

欠点…取り扱いが面倒。

違和感がある。

かむ力は健康な歯に比べて約40%低下する。

※入れ歯は、歯ぐきに痛みが出たり違和感が強いことがあるので、慣れるまでに時間が必要です。

埋め込んだ金属の頭を出して土台となる装置を装着して歯ぐきが治るまで約1か月を要し、その後歯の型取りやかみ合わせの調整をします。

インプラントの治療は外科手術後も状態確認等の通院が必要で、歯ぐきや骨の状態に合わせて行うため治療期間には個人差があります。

隣の歯を削らなくてもよい
噛み心地がよい。

欠点…保険がきかないでの費用が掛かる。

治療期間が長い

骨に問題があるときはできな

（8020）（ハチマルニイマル）運動」とは、いつまでもおいしいものを食べ続けるために元気な歯を持ちましょうと、平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が進めている啓発運動です。内容としては、80歳になつても20本以上自分の歯を保とうというものです。

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるため、「8020」を目指して日々の手入れをしたいものです。

しかしながら、不幸にも歯を失つてしまつたらどういう治療があるの

以上、歯を失った後の治療はこのように3つの方法がありますが、それぞれに利点と欠点があります。治療はお口の状況に応じた治療方法を選ぶことが大切です。どの治療が最適かは主治医とご相談ください。

【口臭のおはなし】

口臭が気になると感じたことはありませんか。口臭が起きやすいのはこんな時です。また、こんな人だそうです。

- ・起床時、朝食を抜いた午前中
- ・緊張やストレスを感じる時、
- ・コーヒーやお酒を飲みすぎた時や
- ・にんにくを食べた時
- ・空腹と疲労がたまる夕方
- ・喫煙の習慣がある人や無口な人

口臭予防はお口の中をできるだけ清潔に保つことが大切です。人には言いくらい口臭の悩みについて一度ご自身の習慣を見直しましょう。口臭の原因の大きな要素は唾液になります。キレイな息のポイントは、歯と舌のケアとサラサラ唾液になります。

6 歯を食いしばらない

緊張を避けて、舌の動きを止めない

ます。赤ちゃんのお口の中は唾液がよく流れるので無臭です。

大人もサラサラな唾液の流れで口臭を防ぐことができます。

次の8か条を実行し、自分の息に自信を持ちましょう。

1 歯磨きは寝る前と起床時に

就寝前の歯磨きは、就寝中の歯周病菌の増殖を防ぐため起きた時は就寝中に増えた歯周病菌を減らすため

2 歯磨きは一本ずつ丁寧に

細かい歯の間まで歯間ブラシなどで丁寧に

3 お口の乾燥を防ぐ

お口を開けっ放しにしないで鼻呼吸を

4 唾液分泌の促進

朝食を抜かずに、噛み応えのある食事を

5 一口30回は咀嚼する

よく噛むことでサラサラ唾液を分泌

7 唾液の流れをよくする

デスクワークやスマホで下向きになりがちな目線を正面に戻す

はあります。人は1日の3分の2定期的に（3ヶ月～6ヶ月）歯石除去など歯のメンテナンスを

参考 文献 本田俊一先生著「キレイな息の作り方」

さ、痛み、こむら返りなどの症状が表れます。

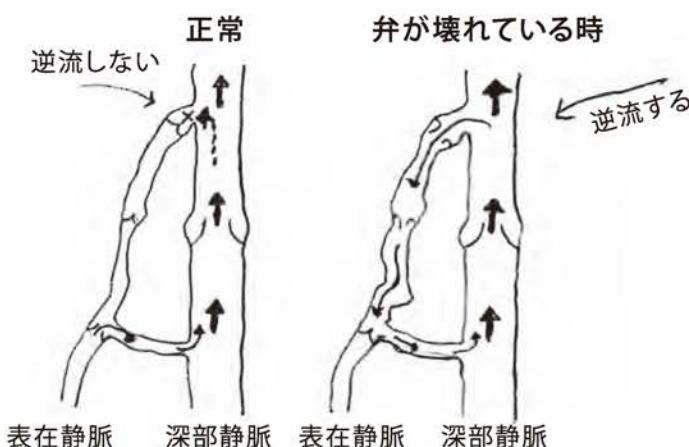
下肢静脈瘤は静脈が詰まる病気ではありません。人は1日の3分の2は起きて過ごします。その間脚は心臓より下にありますが脚の静脈の血はそれに逆らって順調に心臓に戻ります。その役割の一つを果たしているのが静脈の弁です。

下肢静脈瘤は皮下の静脈の弁が壊れて静脈の血が下に落ちる（逆流する）病気なのです。そのことにより静脈の内圧が高くなり、これを静脈



【下肢静脈瘤について】

脚の静脈がぼこぼこと瘤のようになる病気です。脚のむくみやだる



高血圧と呼びます。なぜ弁が壊れるかは明らかになつていませんが静脈の組織の強さは遺伝的な要因がありますので、家族に静脈瘤の人のがいる場合はハイリスクとなります。

誘因としては、肥満、デパートの

売り場や厨房などで長時間の立ち仕

事をする人、デスクワークなどの腰

掛け仕事が主な人、女性ではハイヒール、体幹を締めつける下着や妊娠・出産などが引き金となるので、男性より1.5倍多くなっています。

症状としては、自分が感じる「静脈症候」としては、足がだるい、重たい、むずむずする、こむら返り、うずく、かゆい、痛い、張った感じなどです。

他人が見てわかる症状「静脈徵候」としては、むくみ、湿疹、発赤、色素沈着（皮膚が赤黒くなる）皮膚が硬く分厚くなる、毛が多くなる、などです。

悪性の病気ではなく、徐々に進行するので気づきにくいことも多いので自分の足に異常を感じたり人から足にぽこぼこした瘤があるなどと言わいたら血管外科を受診してください。

超音波検査で逆流が見つかつたと

しても、静脈が細い場合は手術の必要はなく、むしろ、将来動脈のバイパス手術の代替え血管として使える可能性がありますので、むやみに切除したり、つぶしたりすることは避けなければなりません。

また、静脈内でできた血栓から命にかかるような肺塞栓に起こす可能性は0.1%未満ですから恐れることはありません。ただし、中には本当に治療が必要な例がありますので、静脈瘤が自覚症状の明らかな原因であったり、皮膚の変化が起きてきたりした人は早い時期に治したほうがいいでしょう。

静脈症候を緩和するには、医療用の弾性ストッキングが有効です。このストッキングは足首のほうが締める力が強く、太ももに行くに従つて弱くなつていて、筋肉のポンプ機能を助け逆流を減少させ、静脈圧を下げるのです。治りませんが進行を抑える効果があります。

根本的な治療としては手術です。高周波やレーザーを用いて血管内焼灼術を用いた保険適用の日帰り治療が主流で、ほとんどはこれで治療で

きます。

しかし静脈の状況によつては、静脈を抜く「抜去切除術」や静脈瘤に薬を注入して血管を内側から固めてしまう「硬化療法」や「瘤切除術」を行う場合があります。

機能性慢性静脈不全症
静脈に弁不全や閉塞の異常がないのに静脈瘤の症状が出る人がかなりいます。つまり、見た目にはきれいな脚をしていて、超音波検査でも異常がないのに、もちろん、坐骨神経障害や糖尿病など他の病気による症状かどうか、疑つて確認する必要があります。このようないいな病気は「機能性慢性静脈不全症」と呼ばれて

います。
参考：毎日新聞（地域医療を考える・白石血管外科クリニック白石院長に聞く）

この病気は、静脈高血圧が原因です。静脈瘤の家族歴がある人、肥満の人、長時間の立ち仕事や腰掛仕事の人にも多く見られます。肥満からくる腹圧の上昇、日常的に股関節・膝関節・足首の動きの小さいことによるふくらはぎの筋ポンプ作用の低下などが原因です。

治療として、静脈に異常はないので手術はしません。静脈圧を下げる



ため、弾性包帯やハイソックスを用いた圧迫療法が基本です。それに加えて、脚の運動をしつかり行う必要があります。しゃがみ込む動作や足踏み、つま先立ち運動など関節の可動域を大きくするようにします。

最近、下肢静脈瘤治療の専門を榜して、症候も微候もないのに手術を勧める施設が出ています。どこがどう悪いのか、本当に手術が必要かなど医師に確認し、説明に納得できない場合は他施設で受診することをお勧めします。

参考：毎日新聞（地域医療を考える・白石血管外科クリニック白石院長に聞く）

そこが知りたい 介護保険制度

介護度区分別支給限度額・住宅改修サービス

介護サービスを受けるためには、介護保険制度によりそれぞれサービスを受ける方の心身状態によって、介護度の区分を決めてもらう必要があります。

そして、この区分ごとに介護サービスを受ける限度額が決まっていて、サービスを受けた人はそのうちの1割（所得に応じて2割～3割）を負担するとされています。

また、住宅の改修についても介護保険制度で改修費の1割（所得に応じて2割～3割）負担で利用できます。

介護の専門職の方々にとつては、当たり前のことでしょうが、様々な場面でよく相談や質問されている内容についてご紹介します。

【区分支給限度額】

介護保険は、要介護状態によつて7段階に区分されています。軽い方は要支援一からはじまり、介護度が重くなると要介護一～五と進みます。その要介護の区分によって、利用限度額が設定されていて、その限度額を超える利用は全額自己負担になります。

通常は、ケアマネージャーが上限額の範囲内で本人の心身の状態にあつた介護サービスのケアプランを作成してくれますから、上限額を超えるということはありません。

介護度ごとの上限額は、単位数

要支援1	5,003単位 (50,030円～57,034円)
要支援2	10,473単位 (104,730円～119,392円)
要介護1	16,692単位 (166,920円～190,288円)
要介護2	19,616単位 (196,160円～223,622円)
要介護3	26,931単位 (269,310円～307,013円)
要介護4	30,806単位 (308,060円～351,188円)
要介護5	36,065単位 (360,650円～411,141円)

表1 区分支給限度額基準額（2019年3月末現在）

なお、この上限額は、居宅介護（介護予防）サービスに関するもので、施設サービスは異なりますので、ご注意ください。

要介護2の場合であれば、支給限度額基準額は1万9616単位です。

地域ごとに1単位の単価が異なりますが、1割負担の方であれば、自己負担額は、概ね1万96

16円から2万2362円の負担ではないかと思われます。

ただし、上限額いっぱいまで介護サービスを受けられているとは限りませんので、自身が受けられている介護サービスと照らしあわせて検討する必要があるかもしれません。

せん。あくまでも上限額の負担額の目安になります。

また、利用者負担額には上限額が設定されており、その上限額を超えた分は、高額介護（介護予防）サービス費として後で支給されます。該当者には、地域の介護保険の担当課から申請書が送られてきますので、安心です。

さらに、介護サービスの負担額と医療保険の保険給付の負担額の年間の合計額が一定額（表2参考）を超えた場合も、高額医療・高額介護合算療養費として負担した金額が戻ってくる場合もあります。

が決まっており、地域ごとに1単位の金額が異なります。（表1参考）

所得区分		後期高齢者医療制度＋介護保険制度
現役並み所得Ⅲ	課税所得690万円以上	212万円
現役並み所得Ⅱ	〃 380万円以上	141万円
現役並み所得Ⅰ	〃 145万円以上	67万円
一般	その他	56万円
区分2	住民税非課税で区分1以外	31万円
区分1	住民税非課税で年金収入80万円以下	19万円

表2 75歳以上の場合の年間上限額
2018年度分（2018年8月から翌年7月）以降

1割負担の方であれば、実際にかかる費用の1割を負担するのみということになり、残りの9割は介護保険で対応します。

ただし、住宅改善費には上限額として20万円という金額が設定されているため、実際の改修費用がその金額を超えた分は全額自己負担となります。

住宅改修費が20万円であれば、一割負担の方なら20万円のうち2万円を利用者本人が負担し、残りの18万円は介護保険で支払うということになります。仮に住宅改修費が22万円であれば、20万円のうち2万円は利用者本人が負担し、18万円は介護保険で支払いますが、20万円を超えた2万円は利用者本人が負担することから、利用者は、1割負担の2万円と20万円を超えた2万円の合計4万円を負担することになります。

なお、住宅改善費が12万円の場合、利用者本人の負担として1割の1万2000円を支払いますが、残りの住宅改善費8万円分について、次回以降利用することができます。

また、住宅改善費の20万円は、被保険者証に記載されている住所で適用のうち自身の負担割合を業者に支払うことになります。

【住宅改修サービスも1割負担】

住宅改修費の支給は、一定の種類の住宅改修を介護保険で行なうことができる制度です。実際にかかった費用のうち自身の負担割合を業者に支払うことになります。

1割負担の方であれば、実際にかかる費用の1割を負担するのみということになり、残りの9割は介護保険で対応します。

ただし、住宅改善費には上限額として20万円という金額が設定されているため、実際の改修費用がその金額を超えた分は全額自己負担となります。

住宅改修費が20万円であれば、一割負担の方なら20万円のうち2万円を利用者本人が負担し、残りの18万円は介護保険で支払うということになります。仮に住宅改修費が22万円であれば、20万円のうち2万円は利用者本人が負担し、18万円は介護保険で支払いますが、20万円を超えた2万円は利用者本人が負担することから、利用者は、1割負担の2万円と20万円を超えた2万円の合計4万円を負担することになります。

なお、住宅改善費が12万円の場合、利用者本人の負担として1割の1万2000円を支払いますが、残りの住宅改善費8万円分について、次回以降利用することができます。

また、住宅改善費の20万円は、被保険者証に記載されている住所で適用のうち自身の負担割合を業者に支払うことになります。

1割負担の方であれば、実際にかかる費用の1割を負担するのみと

いうことになり、残りの9割は介護

保険で対応します。

ただし、住宅改善費には上限額と

して20万円という金額が設定されて

いるため、実際の改修費用がその金

額を超えた分は全額自己負担となり

ます。

住宅改修費が20万円であれば、一

割負担の方なら20万円のうち2万円

を利用者本人が負担し、残りの18万

円は介護保険で支払うということに

なります。仮に住宅改修費が22万円

であれば、20万円のうち2万円は利

用者本人が負担し、18万円は介護

保険で支払いますが、20万円を超え

た2万円は利用者本人が負担するこ

とから、利用者は、1割負担の2

万円と20万円を超えた2万円の合計

4万円を負担することになります。

なお、住宅改善費が12万円の場合、利用者本人の負担として1割の1万2000円を支払いますが、残りの住宅改善費8万円分について、次回以降利用することができます。

また、住宅改善費の20万円は、被

保険者証に記載されている住所で適

用することができますので、転居するなど

して住宅が変更された場合は、転居

先の住所で住宅改善費を利用するこ

ともできます。

対象となる住宅改修は、手すりの

取付け、段差の解消、床材等の変

更、扉や便器の取り替えです。事前

申請制になつており、ケアマネージ

ャーに住宅改修が必要な利用書など

を作成してもらわなければなりません。

利用する場合は、ケアマネージャーに相談してください。

（参考：月刊社会保険829号）



RUGBY ラグビー ワールドカップ 2019



の折りのポーズで話題となつたあれです」と2点又は3点です。

さて、**南アフリカ戦ですが、**残り時間わずか数秒となり日本は南アフリカに3点差で負けています。ここで日本は、「キック」か「スクラム」かの選択を迫られます。

3点差ですからリスクの少ない同点狙いの「キック」3点を選ぶか、また厳しく困難な道だが「トライ」5点で勝利の可能性のある「スクラム」を選ぶか、の決断です。監督の指示は「キック」ですが、選手たちは果敢に「スクラム」を選びました。最後のトライの場面では、実況中継のアナウンサーが「イケー、イケー」と絶叫していました。結

4年に一度のラグビーワールドカップ2019大会が日本で開かれています。前回、2015年イングランド大会の日本と南アフリカ戦をご覧になりましたか。

日本がエディー・ヘッドコーチのもと、猛特訓で臨んだ予選で、優勝候補の強豪南アフリカ共和国を下した一戦です。日本の快挙に開催国イングランドをはじめ世界中が驚くビッグニュースになりました。

ラグビーにあまり興味のない方に、ラグビーの基本中の基本ルールですが、①自分より前の人にはパスをしてはいけない。②相手チームのエリアにボールを運び入れる（トライという）と5点、ゴールポストに蹴りこむ（キックという・五郎丸選手

果、スクラムからトライ5点をもぎ取り、日本が逆転勝利となつたのです。

試合後、選手は「あの場面で、同

点、引き分けになるくらいなら負けたほうがましだと思った。それはみな同じ気持ちだった」と言っていますが、彼らの勝利への執念を感じた一戦でした。

しかし、この選択には10分ほど前に伏線があつたようです。同じように南アフリカが「スクラム」か「キック」かを選択する場面がありその

時、彼らはリスクの少ない「キック」を選び3点を取りました。日本チームは、驚きました。「あの強豪の南アフリカチームが我々を恐れている、これはいけるぞ」と。

ラグビーには「ノーサイド」という言葉があります。試合が終わつたら敵味方の区分（サイド）はなくななり、お互いの健闘を称えあう精神を意味しています。試合後「相手の南アフリカ選手が真っ先に祝福してくれ、ラグビーのすばらしさを改めて思い知った」との日本選手の言葉がそのことを表しています。

決まったのは、10年前です。当時の国際ラグビー機構は、伝統や実績を備えたヨーロッパや南半球の国々を退け、日本を選びました。

国際ラグビー機構は、「ラグビーが継続的に成長するにはワールドカップをアジアにもつて来るしかなかつた」と説明しました。アジアのラグビーの競技人口は、日本が29万6000人とアジア随一で、中国が約21万5000人、インドが約8万1000人にとどまっています。

日本大会は、9月20日の日本対口シヤ戦で開幕し、全48試合が戦われます。すでにチケットの9割が販売され、全試合が満員となる可能性があるとのことです。この間、海外から約50万人が訪れ、その経済効果は4372億円と試算されています。

今大会は、東日本大震災の復興を掲げて開催されています。さて、どんな劇的なドラマが繰り広げられるのでしょうか。

日本チーム、そして各國参加チームの健闘を心からお祈りいたします。そして、一人でも多くの方がラグビーファンになりますように。

秋の風が吹き始め、朝夕は過ごしやすくなりました。各センターでは皆様お忙しい日々をお過ごしのことと存じます。「光陰矢の如し」といいますが、前回夏号をお届けしてからはや3月が過ぎ、令和元年度も半分が経過したことになります。新元号の「令和」が定着するにつれ、昭和生まれの団塊世代としては昭和がはるか彼方に行ってしまった感があります。

秋号をお届けしますが、今回も各センター様におきましては何かとお忙しいなか、様々な出来事や日頃の思いなど原稿をお送りいただきありがとうございました。今後とも、当会報を会員様へのお知らせなど、広報にご利用いただければ幸いです。

介護現場では、介護の専門職である介護福祉士の充実が求められています。本年度の資格試験は、令和2年1月26日（日）に全国各地で行われます。受験申し込みは去る9月6日締め切られました。受験を予定している皆様の合格をお祈りいたします。本部事務所2階で実施しているラポールカレッジの介護福祉士実務者研修（通信課程）にも、介護福祉士を目指して7月に5名、8月に5名が入校し、通信課題に日々取り組んでいます。この人たちのうち、すでに3年以上の実務経験のある方は、研修期間が6ヶ月（2級ヘルパーや初任者研修修了者は4ヶ月）なので本年度の試験に間に合うのです。通信課程ですが研修期間中に6.5日のスクーリングが必須となっていて、7月入校者は9月からスクーリングが始まり、真剣な表情で取り組んでいます。介護福祉士実務者研修の受講をご希望の方は下記のとおり募集していますのでご案内申し上げます。

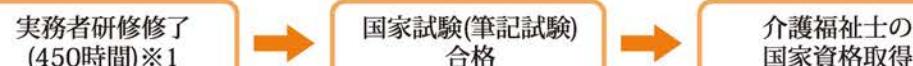


○介護福祉士実務者研修受講生募集<通信課程>

◆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。



+
実務経験 3 年以上

※1受講期間6ヶ月(無資格者)但し「訪問介護員研修2級課程」及び「介護職員初任者研修」の資格取得者は、「4ヶ月」で修了可能です。

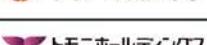
◆サービス提供責任者

「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。

<p>介護保険業務の 様々なご要望にお答えします</p>	<p>はじめまして まいとうんメール便 です 高松メールセンターからのご案内</p>	
<p>介護保険トータルシステム「Rely II」 株式会社 アール・シー・エス 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</p>	<p>まいとうん メール便 0120-800-263 南タウンネット</p> <p>はじめまして まいとうんメール便 です 高松メールセンターからのご案内</p> <p>メール便… ハガキ 封書 カタログ など</p> <p>激安価格で 配達します</p> <p>お問い合わせ ごからか 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/</p>	<p>www.sanuki-taberu.net 株式会社 ウエイ企画 〒760-0062 香川県高松市塩上町7-2 TEL:087-837-1159 FAX:087-897-3007 コーポレートサイト http://www.network-way.com</p>
<p>あいおいニッセイ同和損保代理店</p>	<p>ハイエース・シエンタ・エスクァイアなど 福祉車両のことなら 香川トヨペットにお任せください！</p>	<p>総合印刷・イベント事業・マニュアル制作 デジタルコンテンツ企画制作</p>
<p>(株)フリーエージェント 八田 和忠 *損保・生保・社会保険労務士* 扱っています。</p> <p>高松市伏石町 2028-2 TEL 087-816-8123 FAX 087-815-1171</p>	<p> Welcab</p> <p> 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/</p> <p>詳しくは香川トヨペットまでご連絡ください。 087-882-5561</p>	<p> SEIKO-SHA 株式会社 高松 東京</p> <p>成光社 〒760-0065 高松市朝日町5-14-2 ㈹087-823-0222 ㈹087-823-0211 https://seiko-sha.co.jp/</p>
<p>実務者養成施設 (平成30年4月1日開講)</p> <p>介護福祉士実務者研修 <通信課程></p> <p>★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 ★スクリーニング(通学)は 「医療的ケア演習」を含み6.5日間</p> <p>【照会先】 ラポールカレッジ 研修所 / 事務局 TEL 087-815-0760 〒761-8052 高松市松井町 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～</p>	<p>地域とともにこれからも。</p> <p></p> <p>香川銀行 </p>	<p>消防設備士の店</p> <p>四国防災設備有限公司 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 TEL(087)898-3913 FAX(087)898-8801</p>

ご利用ください。

● E-mail (電子メール) ●



magokoro@hyper.ocn.ne.jp

● URL (ホームページ) ●



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

編集後記

早くも夏が過ぎ、秋がやって来ましたね。時が経つのは、あっという間で一日一日が本当に早く感じます。特に夏の思い出は作れませんでしたが、お盆明けに帰省して家族や祖父母、友人たちと過ごした時間が楽しかったです。皆様は夏の思い出作れましたか？

さて、今回も会報編集のお手伝いをさせていただき、各センターの原稿を読ませていただきました。それぞれ色んなイベントや行事があり、参考になることばかりです。

全国各センターの皆様、ご多用中にも関わらずご協力いただけましたことに感謝申し上げます。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

全国まごころケアネット
特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会
まごころケアサービスセンター

センターの名称	住 所	Eメール	TEL	FAX
本 部	〒761-8052 香川県高松市松並町802番地1	magokoro@hyper.ocn.ne.jp	087-815-0771	087-815-0773
まごころケア旭川	〒070-0037 北海道旭川市7条通8丁目セントラル7条ビル202号室	magokolo@tmt.ocn.ne.jp	0166-26-8639	0166-74-3172
まごころケア塩釜	〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町39-2	jmss@cocoa.ocn.ne.jp	022-362-2030	022-362-3303
まごころケアサービス 福島センター	〒960-2262 福島県福島市在庭坂宇南林60-2	magokoro@safins.ocn.ne.jp	024-573-7539	024-591-5441
まごころケアサービス 二本松センター	〒964-0903 福島県二本松市根崎1-9	kuwabara.masaaki@ivory.plala.or.jp	0243-22-0112	0243-22-0112
まごころケア国見	〒969-1761 福島県伊達郡国見町大字藤田字南54-2	magokoro923@yahoo.co.jp	024-585-5923	024-585-5924
まごころケア千葉	〒262-0033 千葉県千葉市花見川区幕張本郷1-23-15 グランドケーブル第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@leto.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	mailka1584yasuragi@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 ぽつかぽか川之江	〒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
令和元年10月10日 発行No.149

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-jyu.info/