

157号
Autumn
2021

まごころ



全国まごころケアネット



秋の遍路道

CONTENTS

巻頭言 「敬老の日」	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 〜 8
寄稿「戦争体験を継ぐ」	9 〜 11
老後、あなたのキーパーソンは？	12 〜 13
まごころ健康ライフ	13 〜 14
介護施設の利用料の負担が厳しく	15 〜 16
事務局通信	16

敬老の日



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

敬老の日に思い出深い心にのこる時をどうやってもてなすか、ご家族と離れて暮らすホームのおとしよりやディサービスに通う方へ、記念の行事を味わって貰いたいと毎年悩む。今年も悩んだ末に抹茶とお菓子、職員は着物姿でお出しすることにした。

お茶を出すといっても本当においしい一杯（薄茶）を、点てるにはとても骨が折れる。整った茶室でお席を設けるのではないので部屋の模様替えから始めなければお点前もできない。茶会というと季節の着物を装って優雅に振る舞う模様が浮かぶ。一方、招いた側は舞台裏で汗だくだ。

若いころは意気揚々と楽しくできていたことが億劫になった。集う皆様に喜んでもらいたい。季節に合った風炉釜、水差し、茶碗を厳選し、もてなしたい。気持ちは満々なのに倉庫から引き出すだけで息も絶え絶え。

少々の季節外れの柄模様の道具でも、ま、いいか、という気持ちがよぎる。否、茶道に詳しいOさんが「これはいったい何じゃい」と冷笑を浴びせられた時の対応はどうすべきかともよぎる。汗を拭くゆとりもないくらい懸命に老いの心と葛藤しつつ、何とか道具は揃えた。

さて、あとは周囲に、細かいことまで指示することになるだろう。「まず、茶碗にお湯をたっぷり注いで温めることが肝心です、水滴を茶巾で拭きとって、それから素早く茶葉を茶杓で2杓、高めの温度で80mlくらい注いだら、すぐに茶筌で細かい泡が立つまで素早く混ぜてください、愛をこめて」と身振り手振りで。

仕上ったお茶をお出しして「美味しかった」とため息をつくほどに味わってもらえればこんな嬉しいことはない。

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。

新型コロナウイルスが、終息したら飲みに行こうと合言葉のように言っています。が、最近ではその挨拶も空しく響くようになりました。時短続きで休業せざるを得ない飲食店のみなさま、本当にお辛いかと、心情察し申し上げます。また、重症患者の急増で病床ひっ迫の状況下、日々奮闘されておられる医療従事者のみなさま、まことに感謝申し上げます。また福祉施設のスタッフや介護従事者のみなさま、コロナ禍における仕事は心身ともに本当に大変だと思います。毎日毎日、本当にありがとうございます。

おそらく、明日からコロナ終了という日は、来ないでしょう。今回の2回のワクチン接種が行き届いても、マスクの着用や定期的なワクチン接種、様々な感染予防対策は、この先もずっと続くでしょう。今後また新たなウイルスの脅威にも備えなければなりません。人類は、かつて天然痘、ペスト、コレラなどさまざまなウイルスと戦ってきたと歴史で学びましたが、我が人生の中で新型コロナウイルスなどというものに遭遇す

るとは思いませんでした。

昭和、平成、令和と三つの時代を生きたこと、バブル景気 阪

神淡路大震災 東北の大震災、いろいろなものを目のあたりにして、これから先の世の中はどこに向かっていくのだろうか考えるようになりました。コロナ禍の前の訪日外国人の急増で日本と言う国が世界的にも興味をもたれインバウンド需要で好景気に沸き、ホテルの建設ラッシュと東京オリンピック開催で、さらに盛り上がるはずだったこの国が目に見えないウイルスで人々を苦しめ、経済を後退させようとしています。

修学旅行も甲子園の応援も花の大学生生活も経験できなかった子供たちは気の毒でなりません。いつの日か彼ら彼女たちに我々が青春時代に楽しかった思い出を体験させてあげてほしいと思います。



メダルを見るときがじりつく市

長が有名になりましたが、家では、食卓にある物を、残すともつたないという気持ちから、片っ端から食べていました。正比例して体重増加、中性脂肪数値異常、コレステロール数値最悪、高血圧注意報発令、糖尿病予備軍入隊とお医者さんから「あなたの血はドロドロ、いつ脳梗塞を起こしても不思議ではない」と宣告、体調としては、ズボン合わない、風呂場で前かがみで体を洗う時、横隔膜を圧迫して呼吸困難になる、走るとすぐ息切れする、動くのがさらにめんどくさい、もはや和製アランドロンと呼ばれた若かりし時の自慢話も古今和歌集並みに他人に伝わらなくなり、子供に20代の写真を見せると、「カッコイイ、パパ」言われるかと思いきや「プツ」と一笑で終わり、現在、単身赴任生活して食事するのが面倒くさいのと家飲みのお会が多くなり、わかったことは、人間、特に熟年になるとそれほど食べなくとも死なないことに気づいたことです。

かつて町中華では、ラーメンと半焼飯は、当たり前、大盛無料、お

かわり自由の店は、絶対優先。小や並よりも大盛、頭の中は、お腹が減ったらどうしよう、明日、世界が破滅するかもしれない、今のうちに食つとけ、胃袋は。だんだん大きくなりメニューは特盛、ギガ盛り、キングサイズ期間限定などの誘惑合戦。現在、大盛組から足を洗い、シヤバの一員としてまっとうに生きていく覚悟が芽生え始めました。結局のところ、塩分の多い美味しい物、脂っぽくてうまい物、腹いっぱい食事で、甘味も、今までさんざん食ってきて、大概の美味しい物、まずい物の分別もわかるようになってきて、もうあまり食べなくともいいのではないかと、言う境地に還暦を前にしてやっと悟ったのでした。

テレビ番組を見ていても、この

芸能人太ったな。とか痩せてカッコよくなったな。とか、一目でわかりますよね。中高年は、太ると顔も体型もむくんだようにみえて違和感があります。郷ひろみのように体型を維持していると65歳でも若々しくカッコいいです。郷ひろみには、なれませんが、ろくひろみぐらいは目指したいと思います。

今日は、ついでにないな、と言

う日が必ずあります。今から千円床屋に行つて20分で終わって、帰り道いつものドラッグストアに寄つて安売りのチューハイ買つて、19時から阪神戦を見つという流れを想定して散髪屋に赴いたところ、30分も過ぎてても呼ばれない、よく見ると細身のおじさんが頭にパーマをあてている。

後姿はおぼん、こぼんの背の高いほうだが鏡に写つた顔は、北島三郎である、もう一人の角野卓造似の小太りのおじさんが頭を漆黒に染めている。いったいどの毛を何本染めるのだろうか？ ああこれは1時間待ちだと覚悟したが、二人とも話好きで進まない、今日はあきらめて、退店することにしました。

酒を買いに店に寄りましたがチラシの商品は明日からの値引きだったので買うのをやめました。そして阪神もその日は巨人に負けました。



春先に田んぼにいるヒバリを

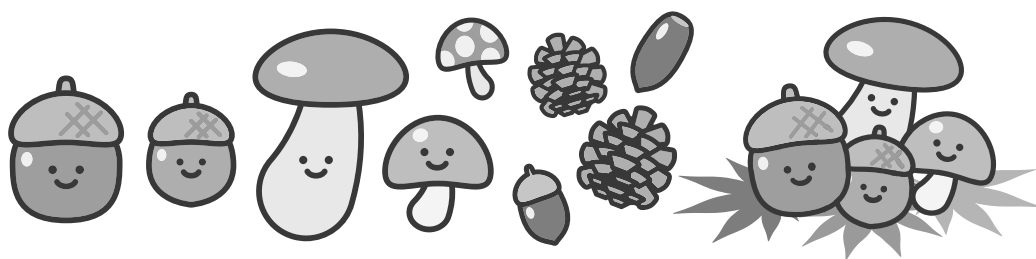
見ておききなススメがいるね。と言った。かわいらしかった新妻。あれから30年。お互い老化とともに記憶力が弱ってきて、特に人の名前が出てこなくなった。俺「海老蔵の亡くなった奥さん、なんて言う名前だった」妻「ほら、あれよ。あれあれ」俺「あれって何だい」妻「あれって言ったらあれよ」俺「だから、あれっていったい誰だよ」妻「それぐらい、あなた覚えといてよ、今は思い出せない」

先日、葬式で集まった親戚ですら、何十年も会っていない甥や姪などは年賀状を見たときは、覚えていたが、実際会うと全く名前が出てこない、人の名前など、もうどうでもよくなりました。自分が覚えていないので、いつい相手への記憶に頼ってしまうが、聞く相手も老化しているのです。そこで一句、

『聞いてみて逆切れされて反省し』

しかし愛妻が何度も同じ話を繰り返すのは、よく覚えているので人間の記憶力は、不思議です。中高年になり、私も同じ話を何度も同じ相手に言っているような気がするのです。

最近では「前にも言ったかもしれないけど」と前置きする妙なクセがつき自分自身にいら立つこの頃です。



まごからエッセーのご紹介

第十八回二十四の瞳文壇エッセー

優秀賞 ● テーマ「ご褒美」

【スエさんのマスク】

小松崎 潤

「はい。飴ちゃんだよ」

午後二時。車椅子を押して公園を歩く、僕とスエさんの日課である。スエさんは僕の勤める老人ホームの入所者。二人きりの散歩もかれこれもう十年になる。

しかし、そんな穏やかな日常は新型コロナウイルスの感染拡大により一変してしまう。

「スエさん、ごめんね。しばらく外に出られないんだ」

感染防止のため外出禁止。その後隣の施設でクラスターが発生するとたちまち規制が強化。高齢で持病もあるスエさんは個室に移された。人と会えない。人と話せない。人と集まらない。そんな生活はスエさんの心を少しずつ、しかし確実に蝕んでいった。

個室生活が始まって一週間。僕ら職員も車中泊をし、外部との接触を避けた。マスクもアルコールも、人手も足りない。その中で命を支える

ことに必死だった。一方隔離された入所者たちは四六時中ナースコールを鳴らす。

ある日駆けつけると「散歩がしたい」とスエさんが言った。

「ごめん」

「じゃあ、おしゃべりがしたい」

僕は口をつぐんだ。何せケアに当てられた時間は一人につき数分。すべては密を避けるため。

「ごめん」

涙が溢れた。必死にスエさんの顔を見ようとしたが視界はひどく曇った。

するとスエさんが飴玉を差し出した。僕を励まそうとしているのか、それともお礼のつもりなのか。でもこれを貰うわけにはいかない。だって、今は。

「ごめん。もらえない」

僕は会議に戻るふりをして、トイレで泣いた。悔しくて、切なくて、やるせなくて、泣いた。

その日の夕方またスエさんからナースコールがあった。

「針と糸が欲しい」

僕は少し考えた。ちょうど急変の方がいってすぐに搬送の手配を取らな

ければならない。だから。スエさんは体調に問題がなく、針と糸は今すぐ必要なものではない。だから。

「あとで行きます」

僕がスエさんの元に行ったのは三時間後。ソーイングセットを受け取るとスエさんは徐に手を差し出した。シワシワで鶴のように瘦せた手。「そばにいて欲しい」

消灯まではあと少し。僕は切なさいっぱい時計を見た。とまれ、時間。

湧くな、さみしさ。こらえろ、涙。僕らはまた笑って話せる日が来る。来るんだと信じた。来てくれと祈った。

「また来るから。おやすみ」

僕はまた巡回に戻った。結局これがスエさんとの最後のやり取りになった。

三日後スエさんは帰らぬ人となった。起こしに行くと既に呼吸がなかった。「スエさん！」

僕は二度叫んだ。三度目を言いかけて涙で詰った。こんなことならあの時手を握ってやれば良かった。これまで飴をくれた手は最後に愛を求めていた。それなのに。

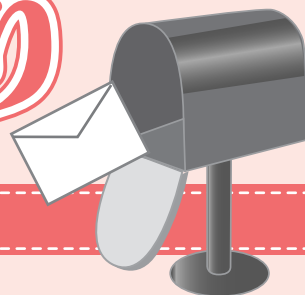
その晩スエさんの部屋から縫いかけのマスクが見つかった。生地に縫い付けられた刺繍の「ジュン」の文字。それを見てハッとした。スエさんは僕のためにマスクを縫ってくれていた。この前針と糸を欲しがっていた理由が、やっと、わかった。

僕はマスクを握って泣いた。最後は真っ赤な目を見せんとばかりにフェイスシールドが曇った。悔しさも、切なさも、残った。だけどスエさんが作ってくれたマスクがここに残る意味は、きつと、ある。これはスエさんからのエールなんだ。そしてコロナと闘う僕へのご褒美なんだ。最後はそう言い聞かせ、スエさんの部屋をあとにした。

新型コロナウイルスは、人の寛容さ、優しさを試しているようです、心まで奴らに翻弄されないよう、闘って勝ちましょう。みなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。

孫子 老太郎

センターだより



まごころケア旭川

この夏の出来事

センター長 武田 明子

八月の末、いつものように銀行へ向かう道、何気なく街路樹を見るとアッ！ナナカマドの実がすっかり赤く色づいています。この夏は暑い暑い日々でした。最高気温三七・九度は初めての体験。真夏日は連続二十日を超えました。でもここは旭川。二日後の最高気温は十七・三度。利用者さんの中には暖房を入れたとおっしゃる方もおられました。気温ままな天候に振り回される夏でした。暑さに悩まされた夏でしたが、旭川センターでは大事な仲間を亡くしました。最初はヘルパーとして、この八年間は事務局の中心になって皆を支えてくれていたYさんが亡くなったのです。長い間病氣と闘いながら仕事を続けてくれました。物静かで落ち着いた仕事ぶりは皆の信頼を得ていました。日々の仕事に追われる中、こんなときYさんがいてくれたらなと皆の思いです。仕事に復帰できなくなった日、Yさんから手

紙をもらいました。ご主人が代筆してくれた手紙には「自分がケアを受ける身になって、ヘルパーさんや皆さんの仕事が本当に小さな神様のような仕事だと思いました。それもまず自分の健康が第一なのでくれぐれも皆さんの健康を願っています。」と書かれていました。最後の最後まで身をもって私たちに教えてくれた言葉だと思います。寂しさと悲しさと共にこの言葉を大事にしていきたいと思っています。

旭川ではデルタ株の流行で八月からコロナ感染者が増加しています。その直前、七月には久しぶりに対面でのヘルパー会議ができました。机を取り払い、間隔をあけ、窓も全開で換気をしつつ行いましたが八月にはそれもできませんでした。幸い



全員ワクチン接種のめどが立っています。少しでも終息に向かうよう一層の努力をしていきたいものです。写真は七月のヘルパー会議です。

まごころケア塩釜

「孫・子・老ふれあい広場」
始めました。

門脇 俊

6月上旬、「町内の荒廃地を整備し、野菜畑や花畑をつくり景観の美化、近隣住民との交流の広場を創造していきます。また、「孫・子・老」の名前のように世代を問わないふれあい広場を目指します。」という目標を掲げ、市の助成金制度に応募しました。評価委員さんより厳しいご意見を頂戴しながらも無事に「採択」していただきました。

広場となる土地は、接している道路より5〜6メートル上にあり20段ほどの階段でしか到着できない目立たない市有地で年に一度ほど市役所が草刈りする程度の土地です。見栄えはあまり良くなかったため昨年度

より塩釜センターで整備を目的とし市役所より借り受けていました。

土地が悪く（砂利の上に雑草が生えている）掘り起こしが難しい為、木枠を重ねて「畑」を作りました。大きなプランターの様なものです。

9月現在、ニラ、キャベツ、セロリ、春菊、大根に挑戦しています。素人園芸がどこまで通用するのか出来栄が楽しみです。いまのところキャベツは大失敗しており、モンシロチョウの養殖場になっています。（農家さんはスゴいですね。）

本題の地域交流は、苦勞しています。土地の様子を見に来てくれるが、声を掛けると引いて行ってしまう状況です。10月末までにウッドデッキを作る予定（コロナ次第ですが）なので、地域包括支援センターを巻き込み「人」を集めてみようかと考えています。

地域交流、地域コミュニティを作ることは、とてもとても難しいと覚



悟しています。時間をかけて、長いスパンで取り組んでいき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 まごころ・どんぐり学童クラブ

永遠瑠マリールイズさんの講演

支援補助員 遠藤 大樹

7月夏休み中の学童クラブでルワンダから在日しているマリールイズさんのお話し会を開きました。世の中にはいろんな人がいて様々な事情や情熱を持っていることを教える機会になればと思いました。

永遠瑠（とわり）マリールイズさ



んはNPO法人ルワンダの教育を考える会の代表で、ルワンダのコーヒー等の販売で学校の建設をし、現地の子供たちが学校に行けるよう自立支援を行っています。

お話し会では、ルワンダでのあいさつに始まり子どもたちの日常生活、学校での様子を映し最後に歌をみんなで歌って終わりました。

学童の子どもたちは予想より静かでヤジを飛ばすことなく話を聞いていました。普段からこの様に静かに聞いてくれればと思いました。（笑）やはり同年代の子どもが通う学校は気になるようで、行事や給食の場面になると「足速そう」とか「食べてみたい」という声が聞こえていました。

この体験が子どもたちにどのような影響したかはわかりません。少しでも周りの人のことを考えられるようになればと思います。これから子どもたちの未来が明るくなればと願った時間になりました。

まごころケア国分寺

竜舌蘭知っていますか？

センター長 川上 美佐子

五十年に一度だけ花が咲くというリュウゼツランが咲いたという家へ、見せてもらいに伺って早五年が過ぎました。この植物は、メキシコ産の多肉植物で「テキィラ」の原料になるのだそうです。帰りにいたいた子株が、八月初旬の暑い最中元気に成長しています。

この植物は、一生に一度花を咲かせた後枯れてしまいます。「人間も人生の最後に花を咲かせて逝きたいものですね」そして子株を残し、次の世代へと繋いでいきます。私がこの花を見ることはないと思います。が、次世代の誰かが見て楽しんで



竜舌蘭

らえたら幸せです。そしてまた、子株を育て次に繋いでいってくれることを期待しています。

お隣では、ドライバーさんが植えてくれた無花果の木が、大きくなり、いっぱい実をつけています。自家製の果物や野菜は、デイサービスの利用者さんにとっても喜ばれています。利用者さんは、一番成り、初物をとっても喜び、「東に向かって笑いなから食べる」と、長生きできるのだそうです。笑いながら、楽しく生きられることを大切にしていきたいと思っています。さて、皆さんが食べている無花果の部分は、花でしょうか、種でしょうか、茎でしょうか？じつは、花は食べている中にたくさんあるのだそうです。また賢くなつてしまいましたね。食欲にいろいろなことを吸収しながら、人生は一度きり、自分に素直に生きたいものです。



いちじく

まごころケア にこにこ三豊

在宅生活支援について

にこにこ三豊居宅介護支援事業所

高城 敦子

にこにこ三豊でケアマネとして働き始めて5年目になります。利用者さんが家で生活できるよう一緒に考えたり、サービス利用などのお手伝いをさせてもらっています。

在宅生活の楽しみは、自分の考えで行動し、その結果得られる充実感を日々味わえることではないでしょうか。価値観や生きがいは、一人ひとり異なりますが、どう寄り添っていくのかが在宅生活には欠かせません。

にこにこ三豊の利用者さんの中

に、要介護認定を受けながらも90代でも1人暮らしを続けている方が何人かいらっしゃいます。どの部分を支援すれば生活がうまく回っていくのか試行錯誤しながら支援を行っています。

運転免許を返納した方に、買物の楽しみを続けてもらうため、輸送を定期的に利用できるよう提案しました。また、他の人との交流がほとんどなく、訪問介護を利用しながら過ごしてこれた利用者さんに、調理や洗濯など得意なことをデイサービスで手伝っていただいたりしました。すると、以前より笑顔が増え元氣になりました。

居宅介護支援においては、利用者さんの健康状態、心身機能や、置かれている環境、介護者の有無や介護力、経済状況などを踏まえ、介護保険サービス、まごころサービス等を組み立てています。ご本人の意向をしっかりと聞きながら支援を行うこと、利用者さんが安らげる居場所を守ることを心がけています。

在宅で長年頑張ってきた利用者さんでも、入院や心身機能の低下などがきっかけとなり、少し前まで

できていたことができなくなった、または見かけ上は変わりなくとも、不安な気持ちが大きくなり、在宅生活が続けられるのか、見直しが必要となることがあります。

思いと現実の間に隔たりができ、先が見えなくなり、自分でもこの先どうしていききたいのか思い悩むとき、言葉にできない気持ちを、どういう方向性で支援につなげていくのか、どうすれば利用者さんの力を生かしながら納得のいく生活が送れるのか、ということが私たちにとって大きな課題となっています。

利用者さんとの関わりの中で信頼関係を築き、先を見据え、その方らしい生活を続けられるよう、しっかりとアンテナを張り、情報を発信し一緒に考えていきたいと思っています。



まごころケア 屋島やすらぎ

猪塚 とも

みなさん こんにちは。全国的に新型コロナウイルス感染症がまん延し深刻な状況になっております。皆さんのセンターは大丈夫でしょうか？私たち屋島やすらぎでもすぐに各机の上にパーテーションを設置したり、ワクチン接種を推奨するなど感染の予防に努めているところです。

さて、本日は私たちの活動の拠点である「屋島」の紹介をさせていただきます。

屋島は高松市の東の端に位置しており実は島です。遠くから見ると屋根のかたちをしていることから「屋島」と名付けられたと言われています。瀬戸内海国立公園に指定されていてその麓に位置する我々は建物を増築したり改築したりする際は許可を得ないといけなくなっています。数年前には道案内のために建てていた看板の色合いが屋島の景観を損ねる、と指摘され建て替えたというエ

ピソードもあります。

そんな屋島ですが、山上から見下ろす瀬戸内海の景色は絶妙に美しく、穏やかな日は海の表面が鏡のように静止しその中に浮かぶ島々の絶景を楽しむことができます。

また、山上には四国八十八か所のひとつ、第八十四番札所屋島寺もあります。年間を通してお遍路さんに会うことができます。

そして、珍しいところでは山上に水族館があるという事です。小さな水族館ですが海水を毎日下の海から運び珍しい海の生き物を展示しています。中でもアザラシの可愛いパフォーマンスは訪れた人の癒しになっています。

皆さん、高松に来られた際にはぜひ屋島やすらぎと屋島を訪れてください。



まごころケア西春日

コロナ禍を生き延びるには

センター長 笠井 圭介

みなさま、お元気ですか。コロナウイルスは、新規の感染者がオリンピック開催に合わせたように急激に増えました。一日の感染者が全国で二万五千人を超える日があり、香川県でも一日に百人を超える日もある等、以前にも増して感染者が増え続けている現状です。

こうなればいつ自分が感染するの不安に思っている人も多いのではないのでしょうか。中には感染を恐れて、外に出ない方がいいと思つて、家に閉じこもっている人もいるのではないかと思います。

しかし、ステイホームで家に閉じこもっているとどんなことが起こるかといえば、まず日光を浴びる量が不足し、神経伝達物質であるセロトニンが減って不安感が増幅し、うつ病にかかりやすくなるといわれています。

また、運動不足にもなりますから、食欲が落ちて粗食になり、タンパク

質が不足します。セロトニンはタンパク質を基にしてつくられていますので、肉などタンパク質の少ない粗食は心の健康のためには良くないと言われています。

さらに、家に閉じこもっていることで人と話さなくなると、ただでさえ不安な時期なのに孤独感が深まります。このようにステイホームには、うつ病の発症や悪化の条件がそろっています。

ハーバードメディカルスクール（医学部）では高齢者に次のようなアドバイスをしています。

・家族以外との接触は最小限にとどめる。

・その際は、マスクを着用し、物理的な距離（2m）を置く。

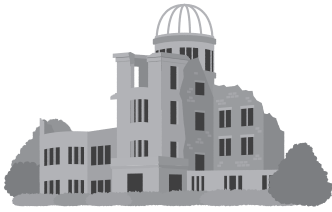
・人と接するのは、屋外にする。

・運動不足を防ぐために、長時間の散歩をする（足の筋力があればですが）

皆様も参考にしていただきコロナに感染することなく、心身共に健康で過ごしていただくことを願うばかりです。

寄稿「戦争体験を継ぐ」

寄稿者：野上 さくら



太平洋戦争が終わり今年は76年目を迎えました。実際に戦場に赴いた方々はもとより、子供時代に戦争を体験された方々も徐々に少なくなりつつあります。

これらの記憶を風化させることなく後世に語り継ごうと、高校の卒業研究（卒業プロジェクト）のテーマとして取り組んだ研究成果をシリーズでご紹介しています。

第五章 発信活動

《前号に掲載》

○五章のはじめに

○「私の活動ではなかった？」

○「平和大使の報告会」

○中間発表

《前号から続く》

○米澤さんの証言会

○「伝えることの難しさ」

○「もういやだー」

○「発表&ディスカッションを
終えて」

米澤さんの証言会

始まりの挨拶

皆さんこんにちは。今日はお忙しい中お越しいただきありがとうございます。

十二年生（高校三年生）の野上さくらです。少しでもお時間をください。私は一年前から「戦争体験を継ぐ」というテーマで取り組んできました。戦争経験者の方々にインタビューしたり、講演会に参加したり、平和活動をしたりと、そんな活動をしてきたわけなのですが、その中で私たち現代人がどれほど過去の記憶



に触れる機会が少ないのか、無関心であるのかというのを何度も突きつけられてきました。しかし、そんな時代の中でも駅前でマイクを持って署名活動をする高校生や、米澤さんのように一生懸命証言を語ってくださる方など多くの人に出会いました。その一人が夏に宇治の講演会で出会った米澤さんです。彼の証言を聞いた時、学校の同級生に是非とも伝えたいと思いました。文章にしよるかとも思いましたが文章ではダメだとすぐに悟りまして、「私の学校

でも公演をしていただけないだろうか」と伺いました。そして今日こうしてここにお迎えし、きてくださいました。ありがとうございます。

私は過去の経験を直接聞くことがどれだけ貴重で大切なことかということを感じてきたわけですがこれからの話を聞いてもらえばきっとわかっていただけたと思います。また、私にとって若い世代、特に高等部の生徒の皆さんに聞いていただくことがとても重要です。本心をバラしますと「時間があつたらきてな」と言っている時「よっぽどの用事がない限り、こいやー！」ぐらい思っていました。言いたかったのは、それほど重要なことであるということです。だからここににいる若い世代の方達目を耳を済まし、目を見開いていてくれたらと思います。

終わりの挨拶

最後になりましたが、保護者の皆さん、中・高等部の皆さん。これらの日本の社会を作って行くのはここにいる私たちです。どんな社会で生きていきたいでしょうか。今日のこの時間をどうやって未来へつなげ

ていけるのか、私には何ができるのか今一度考えるきっかけになると信じています。米澤さん、大切なお話をありがとうございます。もう一度大きな拍手をお送りください。今日は本当にありがとうございます。



思いがあったとしても、それを自分の言葉にできるかどうかが一つ目の壁だ。ではこの壁を超えて、文章にすることができたとして、読んだ相手が「どう思うか」。もし相手が気を悪くするならこれが二つ目の壁だ。いくら私が正確に自分の思いを言葉にしても相手が不快に感じるなら私は言葉を変える必要がある。

私の卒業プロジェクトの目的は「思いを言葉にする」ではなく「伝える」である。正論ばかりどんどん浴びせても、相手の心は閉ざされて行くだけだろう。「心を開いた状態で聞いてもらえるような、大事な話を素直に語り合いたいと思えるようにするためには、どんな言葉を使わないといけないのか」そこまで考えなくてはいけないのだ。

学校でスイス派遣の報告会を終えた後、嬉しい言葉をたくさんもらったが、その中には「さくらはすごいな。」「どんだん上に行くな。」というような言葉があった。伝えることで逆に距離感が出てしまったのだろう。本当は「平和や戦争について考える」ということが身近に感じられるような伝え方がベストだ。同じ

場所に立ちながら、一緒に平和な世界について考えていけるようにしたい。

そして最後に、一番苦労したこと。それは伝わっているのか伝わっていないのかわからない、ということだった。後で、これを気にしすぎる必要はないと気づいたが（どんな風に気がついたのかは「もういやだ！」で）苦しんでいた当時の私にとってそれはそれがとても重要だった。私が伝えたことが伝わっているという感覚が欲しかった。反応を示してもらったことで「伝わっている」「これでいいんだ」と確かめたかったのだと思う。反応がないととても不安になり焦った。

これらの難しい要素がたくさんある発信活動に、私は疲れ果ててしまったこともあった。だが、チャレンジし続ける。私の卒業プロジェクトから「伝える」という要素をなくすことは絶対にできない。

「もういやだ！」

私は、「発信活動」を続けていくうち、だんだん生き生きと活動できないようになっていった。だんだん

「こんなに労力をかけているのになんで反応がこんななん？」と思い始めるようになった。頑張っただけなのに。だからそれ相応の反応が欲しい、という欲が出てきてしまったのである。だから期待通りの反応がないと、イライラしたり、やる気をなくしたりした。そして、しばらくすると、そんな活動を続けていくことに面倒くささを感じだしたのである。

「諦めてはいけない」ということも「大切な活動だ」ということもわかっていった。それでもどうしても動き出せなくなった。

それまでは褒めてくれる人がたくさんいて、そんな人たちが最初に見えた。だか、その頃からは反応がなくなった。そして、本当はみんな私に対して「綺麗事だ」とか「正論を並べているだけ」や「偉そうに」と思っているのではないかと思うようになった。そんなネガティブ思考はエスカレートし、「どうせそんな風に思われるなら言いたくない。伝わらないなら、私の活動なんて無意味だ」とまで思うようになった。完全に活動を続ける意味を見失ったので

「伝えることの難しさ」

卒業プロジェクト期間中一番苦労したことはと聞かれたら、「伝えること」と即答する。

まず、自分の中でしっかりとした

ある。

私は顔色も悪くなり、食欲もなくなり、無理に笑うことが増えた。私を慰め、励ましてくれる両親やクラスメイトや先生の言葉も大きな闇が飲み込んでしまつてなかなか届かなかった。

それからは、全く何もやらなかったり、反応を求めるが故に攻撃的な考えになつてしまつたりと不安定な日々が続く。そして米澤さんの証言会を終えた後、私は逃げた。「もういやだ!」とほっぽり出してしまつたのである。

だから、冬休みは卒プロをほとんどせずに過ごした。だが、冬休み明け、不思議なことが起こつた。学校に来て久しぶりに卒業プロジェクトについて考えてみたら、嫌でなくなつていたのだ。どこから来たのか「よし!ここからが本番だ!」などと、ものすごいエネルギーまで湧いて来た。何もしなかつた期間がくれたエネルギーだったようだ。

また「伝える」ということについても気持ちの整理ができた。インタビューした時の録音記録を文字に起こすという作業をしていた時、ある

方がこんな風におつしやつているのに気がついた。「私たちはいうことは言うけど、押し付けても逆に反発買っただけだからね。行動する姿を見てもらつてちよつとでも何かが変わればなつて言う気持ちでやつてます」

伝えた人が変わつてくれることを私は期待しすぎていたのだ。そしてその場で、その反応を示して欲しいと思ひすぎていたのだ。今は「私が伝えたことを今すぐ理解してくれなくてもいい。いつか気づいてくれたらいい」そんな期待の仕方ができる。私は「伝える」ことの難しさを痛感した。正直相当苦しかった。投げ出しもした。しかし、そうやって苦労しながら進んで来たその過程こそ、私を成長させたのだと思う。

「発展&ディスカッション」を終えて

一月二十六日、今まで私が取り組んできたことを発表した後に参加者の皆さん同士でお互いにディスカッションするという会を開いた。

「この会をすることで現実を見るのではないか」という心配は少なからずあった。だが、私はこの会を終

えた後、嬉しさと希望に溢れていた。私の発表自体は、正直満足のいくものではなかつた。だが、後悔はしていない。参加者の皆さんのおかげだ。参加者のみなさんが本当に豊かな時間にし、大切な話をしてくださつたと思う。やっぱりこの日も、みなさんの、たくさんの人の力と支えを感じた。

二十五分ほどのディスカッションの後、グループごとに報告という形でシェアをした。参加者の皆さんの言葉にどれほどの勇氣と希望をもつたのかとても言葉では言い表せない。

「私たちは考えることを諦めてはいけないんだなと思いました。」
「いろんなことはある。でもまずは自分の身を守ることが大事だなと感じました。自分が死んでしまつたら何もできないから。」

「やつぱり難しかったです。もし戦前の戦争に突き進んでいる社会に生きていたら、反対することはできなかったんじゃないかと思います。でもこうやつて考えていかなければ。」

「うーんつてみんなで悩みました。そして一人一人が一生懸命言葉にし

たという印象です。」

「今がまさに戦前なんじゃないでしょうか。今日改めて気がつきました。」

「高校生と大人と先生とが一緒に語り合えるそんな場所があるって本当に素晴らしいと思います。本当にありがとうございます。」

そんな参加者の言葉を聞いて、私たちはちゃんと語り合い、考える力を持つているんだと思つた。これからも私は諦めない、出会つた人たちと平和な世界を追い求めていくことを。

本当に素敵な会だった。これまで苦しくて、辛くて、何度か涙を流した。だが、この日涙を流したのは、希望を与えてくれたこの会にとっても感謝し、そのことが本当に嬉しかったからだった。

この時間に、そして参加者の皆さんにもう一度「ありがとう」と言いたい。



老後、あなたのキーパーソンは？

社会学者の上野千鶴子さんの著書

「おひとりさまの老後」が、おひとりさまのみならず既婚の女性たちの共感も呼んでベストセラーになり、続いて「男おひとりさま道」や「おひとりさまの最期」が出版されています。

その後6年がたち、今回は「介護現場の経験値がさらに蓄積されてきたので、そのことを広く知ってもらいたい」と、シリーズ最新作「在宅ひとり死のススメ」が出されました。戦後の高度経済成長時代のもと核家族化の進行などから、病院で亡くなる人の割合が増えたことで、病院で亡くなることが当たり前になり、在宅での看取りは難しく、ましておひとりさまが自宅で最期を迎えることなど非常識なことだと考えられています。

しかし、上野さんは在宅で最期を迎えることを「孤独死」と呼ばず「在宅ひとり死」と名付け、「老後はひとり暮らしの人のほうが幸せを感じている」というデータを引用し、ひとり暮らしを社会問題とすべきでない

いと指摘しています。

高齢になると体力や気力の衰えで、少なからず不安になり、認知症なども心配となります。

でも、多くの人は、できることから家族に迷惑をかけず自分らしく自由、最後まで自宅で暮らしたいと思っているでしょう。

その際、重要となるのは司令塔（以下キーパーソンという）の存在です。住み慣れた我が家で医療や介護サービスなど様々な多職種の資源を使いつて最後まで暮らし、最期を迎えたいとしても、もし一人暮らしの人が次のような場面に遭遇した時のことを想像してみてください。

- ・病気で入院することになった場合、誰が緊急連絡先に署名し、入院中あなたの自宅の鍵を管理して必要なものを病院に持ってきてくれますか。
- ・手術の必要があった場合、誰が同意書に署名し、立会してくれますか。
- ・病状が急変した場合、誰が医療の同意に関して判断してくれますか。
- ・不幸にして病院で亡くなった場合、

病院は誰に連絡して死亡診断書を渡せばよいか、葬儀や役所への届けひとり暮らしだった部屋の片づけなどはだれがしますか。

このような役割を果たす人をキーパーソンといいます。通常は、子供や孫、兄弟などが担うこととなります。

しかし、介護事業所の現場ではたまにキーパーソンのいない利用者がいて、困難事例としてケアマネージャーや訪問介護員を悩ませていきます。身近な親族のいない人、親族がいても遠方で連絡の取りにくい、また関わりを持ちたくないと表明する家族も少なからずおられます。

NPO法人「人生まるごと支援」理事長三国浩晃氏は次のように言います。

病院や施設に入る際に身元保証人になってくれる法人もありますが経済的な未払い保障や損害賠償などが主なもので本人の生活全般までの保証は困難です。やはり、自分でキーパーソンを見つけ判断能力のあるうちにお願いしておくことです。

どんな人に頼んだらよいかというと、できれば次のような視点から考

えるとよいとアドバイスしています。

- ・あなたのことをよく知っている人
- ・緊急時にすぐ連絡が取れ、1時間ぐらいで駆け付けられる人
- ・あなたより先に「ボケそうにない人」（あなたより20歳くらい若い人が望ましい）

この3つの条件にあうひとに「私のキーパーソンになってもらえませんか」とお願いするとよいのです。家族であれば口頭でお願いしておくことでもよいですが、甥・姪や友人にお願いする際は、きちんと公正証書を作成する必要があります。

お願いできる人を見つけることは



簡単なことではありません。キーパーソンをお願いすることは、あなたの人生を託すことになるのです。あなたの交友関係から財産まで、すべてを明らかにして託すのです。ようするにその人にすべてを見せて裸になるようなものです。したがって、よほど信頼がおける人でないとお願いするのは難しいと思います。そしてお願いするほうのハードルも高いのですが、頼まれる人もよほどの覚悟がないと引き受けられないと思います。

三国理事長が代表を務めるNPO法人「人生まるごと支援」でも多くの人の任意後見受任や死後事務委任、遺言執行などを受けているのですが、実際に委任を受けている割合は相談にいられた方の6割程度だそうです。

お願いする人も相手を慎重に選ぶ必要がありますが、お願いされるほうも相手を選ぶので、キーパーソンを担ってもらうとは、お金を払って商品を買うようなわけにはいきませんと言っておられます。

さて、皆様のキーパーソンはもうお決まりですか。お子さまやお孫さ

まででしょうか。最近ではおひとりさまも増え、キーパーソンを担う法人も増えているようです。このような法人に依頼するのも選択肢のひとつでしょう。

でも、やはり今までの人生であなたが関わってこられた人がよいのではないのでしょうか。そのような人がいない場合は、これからの人生をかけてあなたのキーパーソンになりうる人を見つけ、よい関係を築くことをお勧めします。

認知症が進み、自ら判断できない状態のなかでキーパーソンが選ばれる前に、お元気なうちに自らの意思で決められるよう、これを機会に考えていただければと思います。

(参考・月刊社会保険VOL852)

まごころ健康ライフ

足腰の筋肉を鍛える

ステイホームでも足腰を鍛える方法をご紹介します。

「大腿で長時間歩いても足腰が疲れにくくなるおすすめの鍛え方を紹介しましょう」と話すのは、大阪市

内のパーソナルジムでトレーナーを務めるタローさん(27歳)。

柔道整復師の資格を持ち医療の知識を交えながらユーチューブやブログでトレーニング方法を発信しています。

「筋肉の低下で足が上がりにくくなるからでしょう、小さな歩幅で足を滑らせるように歩く高齢者を見ることがあります。これはお尻の筋肉や股関節がしっかり動いていないからです。腰椎を支える腸腰筋やお尻の横側の中殿筋の働きが大事です。

ここを鍛えましょう」とタローさんは指摘します。

紹介されたのは立ったままで足を前、横、後ろに上げる3種類のトレーニングです。片足で立つことがポイントです。

◇まずは腸腰筋とお尻の筋肉を鍛える「前上げ」

・両手を壁や椅子に置き、膝を胸につけるイメージで足を上げ、上げたまま5秒維持して下さい
・左右10回自分のペースで、少しで

足腰トレーニングのおすすめ順序

※①～③の順に可能なら2セット。足は左右交互に上げないよう注意する。足の上げ下げは自分のペースで良い

① 前上げ

膝を胸に近づけるように足を上げる。上げた状態で5秒間維持しては下ろすを片足で繰り返す。左右各10回

② 横上げ

横方向に足を上げる。上げた状態で5秒間維持しては下ろすを片足で繰り返す。左右各10回

③ 後ろ上げ

膝を曲げずに足を後ろに上げる。5秒間維持しては下ろすを片足で繰り返す。左右各10回



も上げられるだけでもOK

・左右交互でなく片足ずつ繰り返すのが大事、交互では勢いがついて筋トレ効果が下がる

◇次は横上げ

・つま先の力を抜き、足を横に開いて上げる

・足の付け根から動かすイメージ

・体を倒さないことがポイント、上げたまま5秒維持して下す

・片足ずつ左右10回

◇最後は膝を伸ばしたまま、足を後ろに上げる

・足を上げた時にお尻の後ろ側が動いている感覚があれば上手くできている

・上げたまま5秒維持し戻す、片足ずつ10回

ウォーキングよりも大変に感じるが、腰痛予防にも効果があるのとことです。注意点は起床直後は血流が悪いので行わない。トレーニング中は呼吸を止めない。歯を食いしばって息まない、などです。

あくまでも自分のできる範囲で続

けることが大事。負荷の足りない人は、足に重りをつけることで更なる効果が期待できるとのことです。お試しください。

新聞紙体操で、猫背の改善・背筋をピン

猫背の原因は2つあり、ひとつは加齢により骨が弱くなり背骨の前がつぶれ、これが重なると背中が曲がる。ふたつ目は筋肉の凝り固まりで、前かがみの姿勢を続けると肩を後ろに動かさづらくなって猫背になるのだそうです。

前者は薬により進行を止められますが猫背自体は治せないそうです。

後者は治すことができます。今回、ご紹介するバックリフト運動は背中や肩関節周りの筋肉を伸ばすことで、筋肉の動きを取り戻し、猫背を改善します。(原宿リハビリテーション病院名誉院長・林泰史氏)

椅子に腰かけ、新聞棒を体の後ろで両手で持ち、上下に動かします。

・朝夕それぞれ10回ずつ行ってください

・肩関節が良く動くようになり、背

中がまっすぐに伸びます

・慣れてきたら、新聞棒の握り幅を狭くし、背中に沿ってより高く上げ、腰より下までしっかりと下してください。肩の動きがもっと大きくなり、より効果的です。

猫背は見た目がよくないだけでなく、首や肩が凝って痛くなるほか、体がアンバランスになり歩行が遅くなったり転びやすくなります。

胸が圧迫されて息苦しくなり、胃腸が入る腹部が狭くなり食事が減ることがあります。

バックリフト運動で猫背を改善すれば、肺や胃腸がよく働き、姿勢に自信も持てるので、外出も楽しくなるということです。

(参考..毎日新聞 人生100年クラブ)

バックリフト運動

回数 (1セット)	効く部位	効果
10回	前 後	肩関節機能の向上

1

椅子に腰をかけ、体の後ろで新聞棒を両手で持つ

2

ゆっくりと息を吸いながら、新聞棒を持ち上げる

3

息を吐きながら、新聞棒をゆっくりと下ろす
※写真は林医師

新聞棒の作り方

用意するもの
・新聞(朝刊)1部 ・割り箸1~2本 ・セロハンテープ ・3色のカラーテープ

①二つ折りにした新聞の短い端に、セロハンテープで割り箸を固定する

セロハンテープ 割り箸

②割り箸を芯にして新聞紙を巻く。たわんだ部分を巻き込み、真っ直ぐにする

完成!

③巻き終わりをセロハンテープで固定し、両端と中央にカラーテープを巻く

完成!

介護施設の利用料の負担が厳しく

低所得の高齢者が特別養護老人ホーム（以下特養という）や老人保健施設（老健）、ショートステイなど、介護施設で払う食費・室代を減免する制度が見直され、今年の8月から負担が増えたり、助成を受けられなくなる人がでるようです。

様々な介護サービスを利用すると、1～3割の自己負担が必要ですが、施設利用の場合、食費や部屋代、光熱水費などは個室、多床室など施設の形態によって利用料の違いはありますが、原則として全額自己負担となっています。これは在宅で暮らす人との公平性を保つためです。

今回見直されるのは、食費や部屋代の一部を低所得者（市町村民税非課税世帯）向けに国が助成する制度です。

ステイ利用者の食費補助を下げるものです。部屋代の補助自体は変わりません。

団塊の世代が後期高齢者となり、介護需要が急増することが背景にあり、国は「負担能力に応じた負担」を掲げ、一定の収入や資産のある人の負担増や給付減に踏み切りました。見直しによる対象者は約27万人、国の支出は約100億円減るとの見通しを示しました。

見直しの状況を示す表を見てください。

- ・第1段階（生活保護受給者）から補助対象外の第4段階（住民税課税世帯）までに分かれます。
- ・第2段階（年金収入など80万円以下）の人は、ショートステイの場合のみ食費（日額）負担限度額が引き上げられます。390円↓600円
- ・第3段階①（同80万円～120万円）の人は、ショートステイの場合のみ食費（日額）負担限度額が引き上げられます。650円↓1000円
- ・第3段階②（同120万円以上）の人は、ショートステイ以外の

施設は650円↓1360円、ショートステイの場合は、650円↓1300円と食費（日額）負担限度額が引き上げられます。

認定要件では第1段階を除き、預貯金要件が厳しくなりました。（表B参照）

毎日新聞によると、富山市の特別養護老人ホーム「しらいわ苑」

8月からの介護保健施設での負担額

8月からの 介護保健施設での 負担額			生活保護受給者 (第1段階)	年金収入など 80万円以下 (第2段階)	同80万円、 120万円 (第3段階①)	同120万円以上 (第3段階②)	住民税課税世帯 (第4段階)
A 食費日額の 負担限度額の見直し	施設入所者	7月末まで	(見直しなし)	390円	650円	650円	(補助対象外)
		8月以降		変更なし	変更なし	1360円	
	ショートステイ利用者	7月末まで		390円	650円	650円	
		8月以降		600円	1000円	1300円	
B 食費や居住費の 補助が受けられる 預貯金要件	7月末まで			単身 1000万円、 夫婦 2000万円			
	8月以降			単身 650万円、 夫婦 1650万円	単身 550万円、 夫婦 1550万円	単身 500万円、 夫婦 1500万円	

(100床)で昨年12月、同法人が運営する老人保健施設と合わせ119人にアンケートを配り、81人が回答。補助対象から外れる9人を含め、負担が増える人が相当数いたとのこと。

見直しを知らない家族も多く、各自で収入や預貯金を要件にあてはめ調べてもらったところ、

しらいわ苑では、預貯金要件の変更で補助対象外となり、約5万9千円の負担増の人が8人、第3段階②に該当し食費の負担で約2万2千円増の人が8人でした。

老人保健施設では、約2万2千円増の人が8人、第3段階①で預貯金が550万円以上のため制度対象外となり、約5万9千円の負担増となる人がいた。

アンケートでは「負担増が大きくて驚いた」「家族に迷惑をかけないよう蓄えた預貯金なのに」などの声があふれ、松尾施設長さんは「低所得者向けの制度で、国が負担すべき費用。『能力がある』と負担を増やすのはおかしい」と指摘しています。

JMS
(日本ケアシステム協会)

事務局通信

令和3年秋号をお届けします。今回も会員皆様から各センターの活動状況やトピックスなどお寄せいただき有難うございました。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため4回目の緊急事態宣言やまん延防止等重点措置が出されるなか、オンラインピック、バラリンピックが開催されました。感動的なシーンは数えきれないくらいありましたが、一方で感染拡大も心配しながらの大会でした。

さて、7月に会費及び保険料の納付をお願いさせて頂いたところ、早速納付、また納付計画をお送り頂きました。何かと出費多端な折にもかかわらず誠にありがとうございました。

また、毎月の事業実績報告につきましてもお忙しいことと存じますが、よろしくお願い申し上げます。

本年5月末で徳島センター様が退会されました。センター長の道辻様によりまして、センターを引き続き運営してくれる後継者がいないか探していましたが、叶わなかったとのことです。役員様はじめ会員皆様とご相談のうえ、ご利用者を他の団体に引継いだ後、NPO法人の取り下げを決定されたとのことです。長年のご活躍に心から敬意を表します。

ただし、センター長の道辻様他1名の方は、日ケアの特別会員として登録手続きをされています。今後ともよろしく願っています。

また、徳島センターの会員様から日ケアに対し

104,995円と多額のご寄付をいただきました。併せてご報告申し上げます。長年にわたりご協力いただき誠にありがとうございました。

ぽっかぽか川之江センター様から、今年2月、新たに「ぽっかぽか川之江居宅介護支援事業所」を開設したとの連絡をいただきました。ケアマネージャの鎌倉裕基さんによると、現在の利用者は10名程度とのことです。今後のご活躍、ご発展をお祈りいたします。

政府はコロナ感染防止の緊急事態宣言、まん延防止措置などを9月末まで延長しました。香川、愛媛両県で2カ月に1回開催していたブロック会議も昨年春からストップしたままです。

この会報がお手元に届くころには、明るい兆しが見えているのでしょうか。一日も早く穏やかな日常を取り戻せますよう祈るばかりです。どうかみなさまそれぞれで、ご自愛のほどお祈り申し上げます。



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 III」 株式会社 アール・シー・エス 〒760-0020 高松市錦町1丁目4番37号 TEL: (087) 802-5133 FAX: (087) 826-5010	はじめて まいたんメール便 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/	 Achieve everyway 株式会社 ウエイ企画 〒760-0062 高松市塩上町7-2 TEL: 087-837-1159 FAX: 087-897-3007 www.network-way.com WEB・システム グラフィックデザイン イベント企画・運営
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 ＊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・アルファードなど 福祉車両のことなら 香川トヨペットにお任せください！  香川トヨペット 定休日 月曜日 本社/高松市春日町1378番地 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。 087-843-8855	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 成光社 高松 東京 〒760-0065 高松市朝日町5-14-2 TEL 087-823-0222 FAX 087-823-0211 www.seiko-sha.co.jp
実務者養成施設 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 ★スクリーニング(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。  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

濃い緑の稲株から、まっすぐに伸びていた稲穂が徐々に頭をたれ始め、収穫の秋を迎えようとしています。依然としてコロナウイルスの感染が終息せず、不安な日々が続きます。

一方で、コロナは終息してほしいが、リモートライフが終わるのは嫌だという人がいるとのこと。

リモートは人と人がリアルに出会うことで生まれる「臨場性の暴力」から逃れられることから、その「楽しさ」にある「中毒性」が影響しているらしい。

たしかに、集団の交わりの中では様々なストレスや争いはあるだろう、だが切磋琢磨の中で培われることも多いはず。

いずれにしても、リモート化の利点も生かしながら、人と人が自由に会えない非日常から脱却できる日を心待ちにしている、この頃です。

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.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.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
まごころサービス 国見センター	〒969-1761 福島県伊達郡国見町藤田日渡四18の1	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	mail1ka1584yasuragi@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	kamayan@cosmostv.jp	0896-56-2623	0896-77-5761

「日本ケアシステム協会」会報
令和3年10月1日 発行No.157

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
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/