

160号
Summer
2022

ま
ご

ころ
ケ
ア



全国まごころケアネット



かき氷

CONTENTS

事務局通信	16
寄稿「海洋環境」	11 ～ 15
まごころ健康ライフ	10
まごころケア高松	「訪問介護雑感」
まごころケア西春日	「介護者講習」
まごころケアぽつかぽか川之江	「感謝・ありがとう」
まごころケア屋島やすらぎ	「理念を大切に！」
まごころケア国分寺	「避難訓練」
まごころケアにこにこ三豊	「新型コロナウイルス感染症」
まごころケアサービス福島センター	「創立30周年記念事業を終えて」
まごころケア塩釜	「こちそうさまです」
センターだより	5 ～ 9
孫子老だより	2 ～ 4
巻頭言 演奏	1
「健康管理はユーモアと笑いで」	

演奏



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

出勤途中は決まってカーラジオのスイッチを入れてボリュームをやや大きめに聴く。アンサンブルの音に引き込まれ、いい気分になる。

誰の作曲なのだろう。圧倒的な旋律、マグマのように熱く、それでいて暖かい。じわじわと身体の奥を搔き立てられる臨場感、「うわあ、凄い。何としてでも、この曲について知りたい」と、そう思うことがある。が、なにせ、車中のこと。調べ知る術もなく、幾日かが過ぎ、それでも、どうしても心から離れない。もう一度聞きたい。

「好きな曲が流れたとき、どうしたら曲名と作曲者を知ることができますか」と音大卒の T さんに尋ねると即事に応えた。

「流れた、その時間と番組名を放送局へ電話して、ことの次第を言えば調査してくれる筈だ」という。そして、根掘り葉掘り NHK 局へ伺って解った。

ギドン・クレメル（バイオリニスト）が率いるクレメラータ・バルティカ室内管弦楽でリトアニアに住んでいることを教えてくれた。

さて、夕刻、ウクライナの街中で焼け野原にたたずむ若者がバイオリンを奏でている後ろ姿が映っていた。彼は戦火の跡地でバイオリンを弾いていた。あまりに悲しい光景で涙なしには観ていられなかった。

音楽を志す T さんは、卒後、母校で音楽の先生を引き受けた時期があったが、演奏するのとは異なり教鞭をとることを辞めた。

「最近、フルートはどうですか」

「めっきり、遠のいた」

「吹きたくないの」

「まあまあ・・・」

「そう・・・」。演奏を続けたかったけれど選考から外れて諦めたのか、音楽では食べていけないと悟って辞めたのか。詳しい事情は知らされていないけれど、いつまでも奏でることを忘れずに豊かな人生だったと本心から思える時を刻んでほしい。

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。

3回目の新型コロナウイルスの接種が進み重症化率も下降傾向です。まだまだ油断は、できませんが新しい飲み薬の開発が進み、海外からの旅行客の受け入れ開始、国内旅行のキャンペーンの再開、試合観戦、コンサートや対面授業の制限緩和など新型コロナウイルス以前に少しずつ近づいてきたように思います。

今年の夏は、ラニーニャの影響で、早い梅雨明け、酷暑、ゲリラ豪雨が予想されるそうです。熱中症対策、豪雨時の早めの避難、感染予防に努めながら、マスクを適時外したり、涼みながら、体調の変化に気を付けて無理をせず過ごしましょう。

私は、会員数100名を超える登山サークルに入っています。

この4月に、2年ほど自粛していた山登りを再開しました。毎週どこかの山に登っており、2か月前に発表される登山ツアーで自分が行きたいプランに早い者順で申し込んでから参加します。

日帰りもあれば、縦走登山となれば、3泊4日で南アルプスや九州の

山に行くこともあります。参加定員もプランに合わせて発表されますので、希望者が多かったり、申込が遅かったりするとキャンセル待ちになったり、今回は無理ですと返事がきます。コロナ禍の行動制限で、私は、いつでも参加できるイメージで気軽に連絡をしたところ、9月までのプランも満員とのことでした。

会員の中心が、65歳から75歳の年金生活者が占めており、毎日が日曜日の方もだいぶおられます。男女比は4対6ぐらいです。お笑いのナイツがよくネタにする浅草の漫才協会と同じように師匠の人数が多く若手不足の状態です。長老連中は、若い人に任せたら良いといながら実権は渡さない。口は出すけど動かない。何かといえば持病があるとかあちこち痛いと言いつばかり、時間は、あるはずなのに、お願いすると通院があるとか犬の散歩やら融通のつくような用事で断り、ちよつとツツコムと逆切れされ、たまったものじゃありません。

そうこうしていたら、キャンセル待ちのツアーに行けることになり、久しぶりに馴染みの会員と再会しま

した。「てつきり、コロナ禍で山の会も閑古鳥が鳴いているのかと思っていたよ」と尋ねたら「あのね、早々とワクチン接種を済ませて自由時間もたっぷりある元気ハツラツのジジイやババアばかりで、2年も家にじっとしている人なんて誰もいないよ」と「しかも感染対策しながらもみんな、どんどん山に行っていたし、感染者は、一人も出なかった」と言われ、浦島太郎が玉手箱を開けた感じがしました。

たぶん。この2年間、登山自粛中に土曜朝のNHKラジオ「石丸謙二郎の山カフェ」を欠かさず聴いて、山に登った気分になっていました。が、中高年の実態は、もっと活動的でした。そう言えば近所のスポーツ



ジムの駐車場は、いつも満車で平日の昼間は、リタイヤ組の中高年でにぎわっているようです。時短自粛の飲食店とは、対照的でした。

その後、何回か山登りに行きました。あれから2年、会員の山ガールのお姉さんも確実に2歳は年をとられたはずです。月日は、無情にも還暦オーバーの山ガールを山ん婆に変身させるのに十分でした。日焼け止めと称して白塗り化粧に左官さん並みに厚みが増して輝いています。シワ一つ見えます。ヒョコ頭だった数名がツル頭になられていました、白髪染めを止めて、ツキノワグマだった方がシロクマになっていて温暖化の影響かと思いました。

登り始めは、いくらディスタンスを取りなさいと言われても各自のペースは、バラバラなので、前を歩く人に近づいたり離れたりしながら登っていきます。

二年の月日は、中高年の体を更に弛緩させてしまったのか、私のすぐ前を登る、推定、成人三回半のお姉さまのお尻に接近したときに「プッ」と軽やかな音色を奏でられました。登山あるあるです。かつ

ては、すぐさま恥じらうように「ゴメンなさい」とって申告して「エッ何ですか?」と、聞えなかったフリをして、とぼけて終わりという一連の漫才の流れで軽快に済ませていた会話が、今回は、オナラの後に「アレッ?」と言われました。他のものが一緒に出たのでしょうか? ある時は、「エッ?」と自分の出したヤツに返事をする有様です。これでは、返す言葉も無く、ボケとツッコミもできません、生理現象を笑いに変えていたのがマジになってしまいました。

見たくもない健康診断書が送られてきました。案の定、太っていました。

辞していた「ウエストゴム入り伸びるパンツをはこう会」に渋々入会させられました。先に入会していた愛妻から、会の素晴らしさを散々聞かされていたので、話半分で入りました。

入会した途端、腰ベルトからの卒業、MもLもLも無い自由な世界、こんな開放感に満ちた桃源郷があったのか!ゴム入りを馬鹿にしていた

自分を恥じました。今では、かなりの変化にも対応したジーパンや礼服も出ているようです。知人が葬式に出るため、数年着ていなかった礼服を着たら腹回りが太っていてズボンが合わなく、慌てて借りに行つた話を聞いたことがあります。マイナバーカードの普及を推進しています。が、毎年の健康診断と紐付けして適正体重に近い人は買い物ポイントが貯まり、太ったら減るような仕組みにしたら健康維持に関心が高まるように思います。

かれこれ60年近く入会していた8020運動部会から今夏、退会しました。

サークルのお姐さま達から、いかに自分の歯にお金をかけている自慢話を何度も聞かされていたので、退会した事を告げると「お前はダメ男だ!」と酷評と非難の集中砲火を浴びてしまいました。

「歯を抜いたって? 抜いたら終わり、もう生えない、波平さんの毛と同じ、残念ね」「そんな歯医者などやめて、私が通っている歯医者に変えなさい!絶対抜かない先生だから」「いくらの歯磨き粉を使ってい

るの?」「私は2千円のヤツよ、それと絶対に生葉入りよ!」「明日から歯磨き粉を変えなさい! あなた、歯ブラシは?」私、普通に市販している、やわらかめの200円ぐらいのヤツですけど。「ダメダメ!来週から電動歯ブラシに変えなさい!全然違うの、汚れの取れ方が!」「それで、その歯ブラシは、どれぐらいで買い替えているの?」私、2ヶ月に1回ぐらいですけど。「もう信じられない!あなた3週間ぐらいで変えないとダメよ!」魔法使いサリちゃんで例えるなら、よし子役の顔も似ている相棒の姐さんが、「私もそれぐらいよ、2カ月なんて考えられない!」と追い打ちを掛けてきて、「それで歯は、どうなっているの?」私、先週、奥歯を抜いて部



分入れ歯になっちゃいました。する

と姐さんたちは、出来の悪いアホ丸出しの弟を哀れむようなまなざしで「エッ入れ歯？なんで抜いたの？抜いたら終わり、抜いたらダメ！」もうこの男は、歯が命という会の絶対的掟を破った重罪者。この時、8020運動を邁進されるお姐さま方と永遠の決別をした瞬間でした。

言われっぱなしの登山の間、「ハイ、おやつ。あなたは歯がないからゼリーがちょうどいいわ」と、こんなにくゼリーを私のも、私もと渡され、ひとりのお姐さんがキンキンに冷えて美味そうな塩漬けミニトマトを私に渡そうとしたら、別のオバサンが「この人は、ダメ、歯が無いから」と人間失格のような烙印発言。私は、ミニトマトが食べられないほど歯が無いわけでもなく、おそらく生後半年の赤ちゃんの口の中をイメージして言っているのだろうと聞き流し、今度言われたら、そのオバサンの目の前で口を大きく開けて中を見せてやろうかと思ったのでした。あまり逆らうと、おやつをもらえなくなるので、話を広げず、大人しくすることになりました。

何かの機会に聞いた法話で、ど

うしても気が合わない人と関わらなければならぬ状況や不道德な人間を見てしまったとき、自分とまったく価値観の合わない人と接しなければならぬとき、そのような場面でのように自分の気持ちを納得させたらよいかと言えば、人間は、みな何度かの生まれ変わりであると思ひなさい。

その生まれ変わりの回数は、人それぞれでみな違い、ある人は、高齢で人生の苦労も経験して人格者であるはずなのに攻撃的でワガママ。ある青年は若いのに人の気持ちを良く理解し優しくて親切。よくできた人は、年は若いけど何百回と生まれ変わった人間の若い時の姿、人の気持ちにがわからない人、不道德な人、歳をとっているけど、まだ一回しか生まれ変わっていない年老いた人間の姿。

あなたがどうもこの人苦手だなど思ったら、私は、生まれ変わって30回目、相手は生まれ変わって3回目、だから、私はこの人の気持ちや振舞いは、ある程度理解できるけど、この方は、成長途中で物事の理解力が未

熟なのだと思います。

どうしようもない人、この人は人間に生まれ変わってまだ一回目なのです。人間としては、まだ幼児期です。人は、何度も生まれ変わって成長し功德を積み、善行をしながら一人前の人間になっていくものと思えば、どのような相手と会っても思いやる気持ちがまず芽生え、腹もたちません、そして自分自身も生まれ変わって何回目なのか、優れた人を見てまだまだ足りない自分を自覚しなさいと話されて面白い考えと思ひました。

福岡の高校で今夏2年ぶりに体育祭が再開され、熱中症対策のため夜間の3時間に短縮して実施したニュースを見ました。

3年生は、新型コロナウイルス感染拡大のため1年2年時と中止になり、今回、初めての運動会に参加して感動し涙ぐんでいました。みんなが全力で参加した様子やフィナーレは花火の打ち上げで盛り上がり、学校の英断に拍手しました。

生徒たちは、口々に「このような素晴らしい体育祭を開催して頂いた

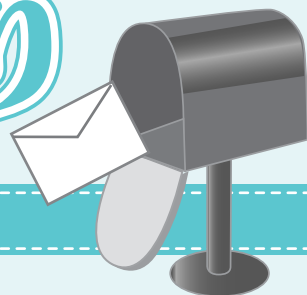
学校や関係者に感謝します。ありがとうございます」と話し、この2年間、活動を制限され、ある時は、中止や自粛を強いられてきたにも関わらず辛さを恨んだり不満を漏らす者が誰一人いないことに驚きました。

どのインタビューも体育祭の開催に感激し、最後に思い出してくれた大人に感謝する純粋な生徒の気持ちに触れ、私も胸が熱くなりました。長かったトンネルの出口が見えてきました。皆様のご健康をお祈り申し上げます。

孫子老太郎



センターだより



まごころケア旭川

道

サービス提供責任者 佐藤 香葉

私は福祉の学校を卒業して、最初は介護福祉施設の介護職員として働き始めました。利用者様と関わらせて頂く日々の中で、利用者様が現状よりもっとより良い生活を送れる方法があるのではと、考えるようになり、後々生活相談員として働きたいと思うようになりました。ところが、まだ現場経験の浅い私には、生活相談員は程遠い道のりでした。ひとまずは、現場経験をきちんと積んで、日々様々な知識を得て前進していこうと活気にあふれておりました。

ある日のこと、日々の努力が実り、各階フロアのサブリーダーに抜擢して頂きました。

嬉しい気持ちと不安な気持ちが入り混じる心境でしたが、一歩前進出来て、これからも努力を惜しまず歩んでいこうと思っていた矢先入所当時より苦手意識のあった先輩から「資格を持っているだけで位が上がるんだね。」と言われてしまいました。

た。そのころから事ある毎に先輩からの小言が増えていきました。私はすっかり自信を無くしてしまい、行動力も徐々に減り、気がつくとい「今日は何を言われてしまうのか」と、そのことばかりで頭がいっぱいになっていました。周囲の職員は、「気にする必要はない」と精神的サポートをしてくれていましたが、ストレスが溜まったのか、体調を崩してしまいました。その頃の私は、職員の温かみの大きさに気づかず、自分の殻に閉じこもってしまいました。

その後、職場を変えて心機一転、階段を一步步昇るように、生活相談員、管理者として働きました。責任感のある仕事は、やりがいがあり、一回り大きな自分へと成長させてくれる機会を沢山与えてくれました。

今では、起きた暗い過去に囚われず、失敗は私にとって足りない点を教えてくれる学習教材であり、「乗り越えられない」と思うほどの大きな壁にぶつかった時は、成長するチャンスだと思っています。何事にも、自分と違った視点から物事を見ている人の話を聞くことが大切であり、又、何度挫折しても這い上がれる

る力を備えていきたいものです。

佐藤香葉さんはこの春から当センターのサービス提供責任者として仲間に加わってくれました。持ち前の行動力、明るさで皆から愛されています。今後の活躍を期待しております。

センター長 武田 明子

まごころケア塩釜

ごちそうさまです

武田 きみ子

まごころ塩釜にお世話になり、早や一年が過ぎました。この間、洋子さんをはじめスタッフの皆さま方の



ご努力により楽しい日々を過ごしております。

かえりみまして、去年の三月までお世話になっておりましたデイサービスが、突然閉鎖になってしまい行き先の定まらない私達は、不安な日々を過ごしておりました。包括センターの職員の方々のお骨折りで四人一緒に「まごころ塩釜」に受け入れて頂き、ホットー安心致した次第でございます。

週一回の利用ではございますが、次週が待ち遠しいほど楽しい日々でございます。一人での食事が多い昨今、皆さんと頂ける昼食の時間が何よりの楽しみにっております。心のこもった美味しいお料理を作っ



て下さるスタッフの皆様、この場を借りてお礼申し上げます。ごちそうさまでーす!!



まごころケアサービス 福島センター

創立30周年記念事業を終えて

遠藤 奈穂子

まごころサービス福島センターの庭は福島市のチャレンジガーデン認

定証を受けています。オープンガーデンとして、市民の方に開放しています。そのガーデンで4月17日に「桜まつり」と「花カフェ」でケーキとお茶を楽しみました。96名の方々に、花桃満開の園を時間の許す限り、散策して頂きました。16日から22日まで、自由にセンター内を見てもらうことも挑戦しました。

4月24日(日)には、創立30周年記念式典をウェディング・エルティで行い、記念式典と24名の表彰がありました。さをり織りをしている「アートさをりALL☆STARS」の活動のDVDと2人の演奏で、大変皆さん感動していました。第一部講演会は、兼問道子会長の講演「ま

ごころサービス届けます!」特に忍耐の意味について皆の心に残りました。第二部シンポジウムテーマ「だれもが安心を抱く地域づくりとは」



アートさをり ALL ☆ STARS

で、福島大学の鈴木教授がコーディネーター、県学童クラブ会長の山田様、二本松センターの西間木様、しのか福祉会あづま授産所の松崎施設長をシンポジストに意見発表、自分の立ち位置を考える機会を得ることが出来、もう少し時間があつて討論できればと心残りでした。参加者は88名で、このコロナ禍のなか感染症対策をし、無事終えることができて幸いでした。



まごころケア にっこにこ三豊

「新型コロナウイルス感染症」

理事 汐見 美根子

香川県では、新型コロナウイルス陽性者が六月現在百二十人前後で推移しています。令和二年三月から一番陽性者の多い月が令和四年五月でしたので随分減少した感があります。

あれは五月六日午前十時。にっこ観音寺デイサービスに「PCR検査の結果プラスでした。」とスタッフから連絡がありました。前日の昼頃発熱し、早退したスタッフです。すぐ利用者様に説明し、入浴中の一人を除いて家までお送りしました。入浴していた方も、髪が乾くか乾かぬうちにお送りしました。

「さあ大変！」とりあえずスタッフ全員（送迎員も）抗原キットの説明文を読みながら検査をしました。その時点では、皆マイナス。その間に西讃保健事務所、市役所高齢介護課、県長寿社会対策課へ連絡しました。保健所には、全員の生年月日、

住所、電話番号、病歴、介護度などをメールしました。

そして、「開所の目途がたつまでお休みいたします。ご迷惑をおかけし申し訳ございません。」と他の曜日の利用者・家族様、ケアマネージャーに連絡。保健所から、PCRプラスのスタッフと最終接触日から五日目に抗原検査を行って下さいと指示がありました。五月八日から各家庭をまわり、検査を行いました。スタッフも二日間に渡り検査を行います。

五月九日、スタッフ一名発熱。医院の抗原検査でプラス。あと、スタッフ一名も無症状でプラスでした。保健所からは二名に自宅待機期間の指定がありました。

五月十日、最後に検査を行った利用者様がプラスになり、すぐに医院へ。やはり陽性でした。高齢なので十三日にレントゲン検査を行い大事に至りませんでした。薬が処方され、十九日まで待機でした。

しかし、家族にも感染しており、家族さんのPCR検査がマイナスになるまで、約三週間のあいだ家から出られませんでした。生活リズムが

狂ったので、心身の影響を心配していたのですが、今のところ心配なこともなくほっとしています。逆に、利用者様が「誰にでも感染はあり得るなあ」とか「早く開所できて良かった」と労ってくださり有難かったです。

結局、事業所は日曜日をはさみ五日間休業しました。十二日から、待機中以外のスタッフでどうにか乗り切れました。新型コロナウイルスに限らず、感染症はいつあっても不思議はないと思いました。保健所の方々は、忙しいにもかかわらず親切に、丁寧に相談に乗って頂き助かりました。今回の件を通して、改めて福祉事業所の役割と責任を考えさせられました。

まごころケア国分寺

避難訓練

センター長 川上 美佐子

六月十一日午後二時頃、しとしとと小雨が振り続いていました。突然ベルが鳴り響き、「ほたるの里デイ

サービス厨房から出火しました。火事です！火事です！急いで避難してください」恒例の消火訓練です。ちょうどこの日のこの時間に、あじさいクラブの人たちが、地域交流室に集まって、バラの玉手箱を作っていました。

居合わせた地域の人たちも一緒になって避難訓練をしました。車椅子で逃げ出す人。職員に手を引かれ逃げ出す人。はたまた利用者さん同志手を握り助け合って逃げ出す人。本番さながらの迫力ある訓練になりました。

点呼し全員安全に避難できたか確認し、その後、消火器の使い方



まごころケア

屋島やすらぎ

習をしました。消防署から借りてきた消火器で、(消火剤の代わりに水が出るようになってるもの)実際に放水してみました。思ったより難しく、上手く使いこなすのに少し時間がかかりましたが、思いつきり飛ぶ水を見て歓声が上がリ、消防訓練は終わりました。

地域の人を交えて避難訓練をやりたいと思っていたことが、図らずもタイミングよく行うことができたかったと思います。非常時に備える訓練というのは、非常に大切なことだと思います。

また機会があれば、参加できればと思っています。



理念を大切に！

センター長 野崎 留美



皆さん、初めまして、長年、まごころケア屋島やすらぎセンター長として、優しく大きな心でつつんでくださっていた仁木センター長さんが今回、退任され不安の中、職を引き継ぐこととなり責任の重さに身の引き締まる思いでいっぱいです。皆さん、宜しくお願い致します。

今回、いろいろと探し物をしていると、ヘルパー養成講座五十三期生の仲間と講座を受講している写真が出てきて、懐かしく当時のことを思い出しました。まったく知らない人たちと講義や技術を受講し、昼食時にはみなさんでいろいろな会話が盛り上がり、この六ヶ月間は楽しいひと時でした。

このときは、家族の介護のことしか考えていなかったもので、介護の仕事をするとは思っていなかったのですが、誘導されるがまま屋島やすらぎでヘルパーをさせていただくことになり、出産を二回経験し、人生いろいろありながら、いつの間にか二十年の時間が過ぎていました。

私は、まごころの理念「愛・忍耐・技術」を大事にしています。私は、「利用者さんに寄り添い、利用者さんを受け入れることができたなら、忍耐は我慢でなくなり、利用者さんに合った技術があとからついてくる。」このようなことを考えていたからこそ、長く続けられたのかもしれない。

利用者さんとの会話が增えるごとに、一緒に感動したり泣いたり笑ったりできることが「ありがたい」と思います。ヘルパーには、やさしい優しい愛があります。この理念を守り、ヘルパーさん達と愛を届けていきたいと思っています。



まごころケア

ぽっかぽか川之江

感謝・ありがとう

看護師 井川 真理子

私はかまやんに入職し5年になります。デイサービスでの仕事は初めてです。

かまやんは病院での慌ただしい業務とは違い、1人1人に寄り添いアットホームな雰囲気、私は、「こんな心地のいい職場があるんだ」と驚きました。仕事をしていく中で自分自身の心が成長できる場所だなと感じたことを覚えています。

昨年、毎日来てくれていた利用者さんとの別れがありました。看取り期に入った頃、状態が日々変わっていき、私は状態や体力的にも、デイに来るだけでもしんどい思いをしているんじゃないか、デイで過ごすことが体の負担になっていないかなと考えていました。その方は、声をふりしほり「死ぬまでかまやん行くでー」と。その言葉を聞いた瞬間、私の迷いは吹き飛びました。その思いに寄り添っていいこう、かまやんで

まごころケア西春日

介護者教室

センター長 笠井 圭介

皆様いかがお過ごしでしょうか。まごころケア西春日では、今年6月4日（土）、田井メディカルクリニックの田井祐爾先生をお招きして「気を付けよう熱中症」という演題で講演会を行いました。

最後の日まで、みんなと一緒に過ごそう!!と思いました。

また大切なことを思い出した瞬間もありました。1番に本人さんが、どうしたいか、気持ちや思いを聞くことです。「死ぬまでかまやん行くでー。」と言ってもらえて気付くことができました。その方は、有言実行し、最後までかまやんに来てくれて一緒に過ごすことができました。

利用者さんから学ぶことがたくさんです。感謝の気持ちを忘れず、1人1人の思いを大切にしたいと思っています。これから、みなさん、よろしく願います(´▽`)



当日はデイサービスのご利用者をはじめ、近隣住民の皆様にもご案内し、自力で来られない方にはスタッフが送迎を行い約40名の方に参加していただきました。

熱中症を防ぐには、どのようなことに気を付ければ良いか、また、熱中症になった場合の対処の方法などについてわかりやすい言葉で説明していただきました。講演の後参加された方々からは「勉強になりました。」「これから暑くなるから気をつけよう。」といった声が聞かれました。

梅雨が明けると暑い季節となります。今年はラニーニャ現象の影響で特に暑い夏になるとか、熱中症が心配です。

配です。訪問介護の現場では高齢で一人暮らしのお宅に訪問した際は、熱中症予防のため、適度にエアコンを使うことや水分を十分摂ることなど呼び掛けていますが、なかには「エアコンは好きでない」「電気代がもったいない」「のどが乾かないから」「トイレにしょっちゅう行くのはいやだから」などの理由で嫌がる方もおられます。

しかし、日中炎天下で水分を十分摂らずに過ごすなどで、熱中症や脱水症で救急搬送される例が毎年全国



で数多く報道されます。コロナ感染予防のためマスクを使用している場合はさらにリスクが高まります。

皆さま、これからの暑い夏、熱中症に注意し、コロナウイルス感染対策にも努めながら元気に乗り切りましょう。

まごころケア高松

訪問介護雑感

・訪問介護のご利用者Aさん、ご家族はなく週2回の訪問介護と週2回のデイサービスを利用しながらの一人暮らしです。

認知症があり片付けができないので、訪問のたびに家中のごみの山を片付けるのが日課となっています。でも片付けを手伝ってくれるし、帰り際にははいねいにお礼を述べ、ねぎらってくれる小柄でかわいいお年寄りなのでヘルパーも長続きしてきました。

最近体が弱り、認知症状が進行し、2泊3日のショートステイを利用し始めましたが間もなく、月のう

ちほとんどショートステイを利用することになりました。お元気で過ごされますようお願いします。

●ご夫妻での生活でしたが、奥様が転倒して入院されたため、ご主人のBさんは急遽有料老人ホームへ入居されました。

「家に帰りたい」「今はお家に奥様は居ないので帰れませんよ」「ハイ分かりました」の繰り返しが続いています。

入居後は、どなた様もがたどる道なのですが、2〜3か月後には何事もなかったように皆さまにここに過ごされています。一日も早く施設に慣れて、お元気で過ごされますようにと祈るばかりです。

●施設へ入所していた男性のCさん、車椅子生活ですがどうしても住み慣れた自宅で生活したいとの訴えで、担当のケアマネージャから自宅にベッドを入れたいので部屋の片づけをお願いしたいとの依頼がありました。

早速お宅を訪ねると足の踏み場もないほど物やごみが収まっていて、

4人がかりで一日かけてベッドが置けるようスペースを作りました。

しかし、ベッドを入れて1週間、やはりお一人暮らしは無理とご本人も実感され、ふたたび施設へ入所されたとのことです。何とかして住み慣れた自宅で、との願望がかなわなかったお気持ちを察し、切なく感じました。

【まごころ健康ライフ】

意外な寿命のバロメーター
握力で死亡リスクがわかります

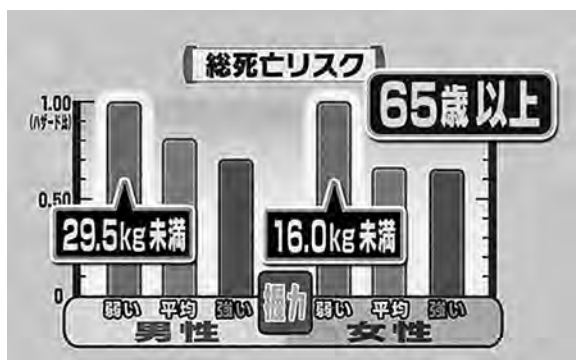
福岡県の久山町（ひさやまち）ではこれまで59年間にわたり町をあげて住民の詳細な健康診断と体力測定を続け、蓄積された膨大なデータは世界の様々な医学研究を支えているそうです。

この「久山研究」の中で最近様々な病気による死亡リスクと「握力」に深いかわりがあることがわかってきました。握力が弱い人達は、平均値の人たちより病気によるリスクが高いというのです。

握力は腕のごく一部の筋肉の強さを表しているはずなのに、いったいなぜ全身の健康状態と深い関係があるのか。その秘密を探ることで、筋肉そして握力が持つ不思議さが見えてきました。

握力が低下すると様々な病気による死亡リスクが増加してしまう

久山町での長年の研究の結果、握力が平均より低いグループでは、男性、女性ともに脳卒中や心筋梗塞をはじめ、様々な病気による死亡リスクが高くなることが分かりました。ただし、握力が高ければ高いほど長生きするわけではありません。



(参考 NHK)

握力は全身の筋肉量を反映する指標に

人は5本の指を複雑に動かすことができるよう進化したため、指を握るために使う筋肉は非常に細い筋肉ばかりです。握力を鍛えようとしてその細い筋肉に「筋トレ」を行っても効果が出にくいとされています。そんな指の筋肉が全身の筋肉量を反映するというのスクワットなど、全身の大きな筋肉

を継続して動かすと、体内で筋肉を合成する物質が作られ、血液に乗って全身に運ばれ、筋肉をどんどん作ってくれます。

そうした物質がたくさん出ていれば握力もアップしますが、逆に全身の筋肉をあまり動かさず筋肉を合成する物質が出ていないと、握力だけを単独で鍛えることは難しいため握力は上がりません。なので、握力を計ることで日頃から全身の筋肉を動かしているかどうかを推し量ることができる、つまり全身の筋肉量を反映している、と考えられるのです。

筋肉は手や足以外にも呼吸に関係する呼吸筋、心臓を動かす心筋、胃や腸を動かす筋肉、さらには血液の一本一本にいたるまで全身のあらゆる場所にあります。握力はこれら体全体の見えない筋肉の量まで反映し、それが生活習慣病をはじめとする様々な病気のリスクを予測することにつながっているのではないかと考えられています。

全身運動を継続すれば握力もアップ

九州大学では、福岡県糸島市で体力が平均以下だった高齢者に向けて、「椅子に座ってゆっくり足上げ運動をする」などの運動を数種類、3か月間指導したところ、ほとんどの人で体力測定の数値が向上し、握力も同時にアップしました。

特に高齢者の方は軽いスクワットやウォーキングなど痛みを伴わない運動からはじめ、徐々に強めの運動を行うことをおすすめします。



寄稿 「海洋環境」

寄稿者：野上和平

私たちが出したゴミや排水による環境破壊のひとつとして、プラスチックなどによる海の汚染が問題となっており、早急に対策を講じなければといわれています。

この課題について高校の卒業研究（卒業プロジェクト）として取組んだ成果について寄稿があったのでシリーズでお送りします。（文中 12 年生とは高校 3 年生のことです）

・徳島県徳島市 大神子・小神子海岸

・変化が生じる十二年生の始まり

・大阪市此花区

「大阪海さくら」

・神奈川県藤沢市

「NPO 法人海さくら」

・「大阪海さくら」

大阪市此花区

徳島県徳島市 大神子・小神子海岸

新型コロナウイルスに始まり本当に

色々なことがあった二〇二〇年も残

すところあと二日という十二月三〇

日、徳島県徳島市の大神子海岸、小

神子海岸に足を運び、ゴミの様子を

見に行った。今回の目的は、一つの

浜にどれくらいの量のゴミがあるの

か、また極端にゴミの量が多いもし

くは少ない場合はその理由の考察で

ある。もし多量の漂着ゴミがあった

場合は具体的な量も計算によって導

き出したい。計測方法は、一つの海

岸内である一定の範囲のゴミの重量

を計測し、そこに海岸の面積をかけ

るという最も初歩的且つ手軽な方法

を試してみる。

大神子・小神子両海岸は瀬戸内海に面する小松島湾の入り口付近の海岸である。瀬戸内海といっても紀伊水道を隔てて太平洋（フィリピン海）と瀬戸内海の境目であり太平洋からの海流も多い。水死事故が相次いだため遊泳禁止となったことはその付近の潮流の複雑さを表しているといえるだろう。

現地に行く前、私は海流などからこの付近の海岸はゴミが結構多いのではないかと考えていた。環境問題に取り組む者としてゴミが多いことを期待するなどあつてはならないが、前述したゴミの計測方法を一度試してみたかった私は、ゴミの計測自体は少し楽しみにしていた。しかしざ現地大神子海岸に到着してみるとほぼ全くといいほど漂着ゴミはなかった。もちろんゴミがないことは喜ぶべきことであり、ゴミがなくても考察できることはたくさんあるが、少し拍子抜けだったことも事実だった。

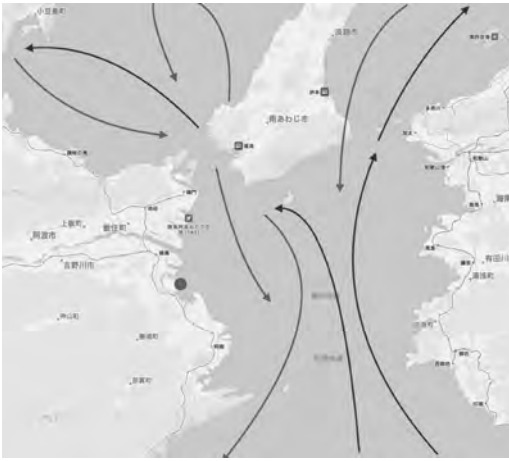
ただ大神子海岸は近くにレジャー施設がありクリーンナップなども定期的に行われているそうなので自然のままの海とはいにくい。そのた

め大神子海岸一つでこの辺りの海の特徴をまとめてしまうのは少し強引すぎると思うそこから二キロメートルほど離れた子神子海岸に移動した。子神子海岸は大神子海岸に比べて人通りがはるかに自然なデータが得られると思ったからだ。しかし結果は同じでゴミはほとんどなく、ダメ押しで行った郊外にかなり近い小松海岸ですらゴミは少なかった。

ではなぜこの地域の海岸はこれほどまでにゴミが少ないのかについて考察してみたい。まず初めに、海岸



のゴミはどこからやってくるかを考えなければいけない。海洋ゴミの調査や普及啓発、情報発信などを行っているNGOの「J-EAN」などの資料から私なりに考察してみた結果、言うまでも無いことだが、ゴミには海上や別の海岸で投棄されたゴミが流れ着いた漂流してくるゴミと、その場でポイ捨てされたり不法投棄されたり置き捨てられるゴミと二種類ある。今回の大神子・子神子海岸の場合ゴミは全くなかったので両種類ともなかったわけである。直接的な投棄が多い傾向にある置き捨て型のゴミが少ないのは、この冬の時期であるからゆえの人の出入りの少なさなどの人的なことの結果だろう



うが、漂着ゴミがないのは特筆すべきことでは無いだろうか。この海岸にはゴミはおろか、木屑や藻などの自然の漂着物すら目立ったものはない。そこで次は波の影響を軸に自然的要因を考えてみたい。おそらくこの地域に漂着物が少ない一番の原因は潮流だろう。この地域は非常に速いスピードで北東に潮が流れておりこの周辺の海から見れば陸地側から海側に出ていく流れである。この強い潮の影響で海水や漂流物は淡路島や大阪湾に流れていく。また市街地から海へゴミを運んでしまう川も大神子海岸の近くにある（勝浦川）ものの、半島状になった大崎という岬があるのでそこからゴミが運ばれて来ることはほほえない。このようなことからこの地域はゴミが少ないのだと考えられる。しかしこれらの自然的要因もあるにせよ徳島市内の海岸で人の出入りも少なくない大神子・子神子海岸（子神子海岸は大神子海岸に比べると圧倒的に人出は少ない）がここまで綺麗に保たれているのは地元の方々が清掃活動などを頻繁に行っておられるからだろう。



丸で囲った部分が大神子海岸周辺。画像上部の半島状の土地が大崎。またそのさらに上を流れる川が勝浦側である。



私の卒業プロジェクトに同行していた祖父と弟。二人ともかなり貰禄がある。

変化が生じる十二年生の始まり

年が明け二〇二一年がやってきました。その後も海に何度か足を運びつつ、海に関する環境活動を行っている団体に所属したいと考え、インターネットで参加させていただけそうな団体を探しました。そこで見つけたのが東京・国分寺に本部を置き、神奈川県を中心に活動する「NPO 法人海さくら」さんという環境団体でした。この団体の活動は全国で行われておりその中に、「大阪海さくら」という名前で大阪・此花区を中心に活動している海さくらがあることを知りました。この大阪海さくらさんにはその後一年間ずっと参加させていただき、度々私の卒業プロジェクトを助けていただくことになる団体でした。また春休みを利用して神奈川県に足を運び、元祖海さくらであるNPO 法人海さくらさんに参加させていただきました。

こうしたこれらの活動は私の卒業プロジェクトの中で、大きな転換のきっかけとなりました。何度も活動に参加し様々な方にインタビューさせていただくうちに私の考え方が変化し始めたのです。それまでに私は

文献や計測、インタビュー等で得た知識などをもとに現在起きている「事実」の部分に焦点を絞って活動していました。しかし、これらの活動に参加しインタビューをさせていただく中で、「海が好きだから活動するんだ」という言葉をよく耳にするようになりました。これは私が活動する理由とは明らかに異なります。

ではいったいこの人たちの言う「海が好きだから」とは何なのかという疑問が生まれたのです。私がこれまで「事実」に重点を置いて活動しているこうと考えていたのは、この方法が現代のゴミ問題のリアリティを伝える一番効果的な方法だと考えていたからです。他の人へ既存のデータとともに私自身が取った記録と、人から聞いた話を提示することでいかにゴミ問題が注目されるべきかを伝えられのではないかと考えていたのです。しかしこの方法はこれまで文献や論文などによって何度もなされてきました。それも高校生一人が行うような計測や活動などよりずっと大規模で正確な方法で、です。また正直データを取るための計

測等は高校生一人では限界を感じていたのも事実でした。そして悩みつつもボランティアの活動を続ける中でこの疑問は私の卒業プロジェクトを使って取り組んでみる価値があるのではないかと考えました。

私はデータや資料などの「事実」を重視する方針を変え、人と海との繋がり、その繋がりの中でのゴミ問題、そしてこの私の中の疑問と向き合うことを決めました。この方針の変化は私自身、今までの活動方針から逃げたのではないかと考える事もありました。しかしこの私の中での考え方の変化は「データ」以上の価値があるかもしれないという事も強く感じていました。この決断と転換によって私の卒業プロジェクトは、少しずつ意思を持って動き始めます。

大阪市此花区「大阪海さくら」

三月十四日に大阪の「大阪海さくら」さんの主催する淀川河口付近のゴミ拾いに参加させていただいた。今回参加を決めた一番の要因は今までのようにただ本で読んだ計測方法を試してみるだけでは物足りなく感

じるようになったことだ。またいずれはどこかの団体に参加させていただこうとも思っていた。もちろん得た知識を元実際に海でゴミの計測や考察するのは楽しいし充実している。しかし一人で行動し結論を導くだけでは自分のただの本の応用になってしまふ。そこで誰かとともに何かひとつの体験をすることによって人と海の関わり方を考えられるのではないかと思ったのだ。

当日、大阪市此花区に足を運び、地元大阪海さくらの皆さんと淀川河川敷のゴミを拾って回った。大きなゴミ袋があつという間に一杯になる。積み上がったゴミ袋の量を見て驚いた。しかし海さくらのスタッフの方々は「これでも少ないほう」とおっしゃる。もちろん大都市の中心を流れる淀川にゴミが溜まってしまふのは、経済活動を営む限り仕方ない部分もあるだろう。しかしこれらのゴミ全てが海に流れ出し、またどこかの岸边に流れ着いたり、巨大なゴミの流れとなり半永久的に海を彷徨ったりすると考えれば非常に心が痛む。

私がこの活動を通して感じたもう

一つのが、海さくらの関係者の方々の温かさだ。一見ありきたりとも思える表現だがこの活動には確かな「熱」があった。海のゴミを拾うという一文の得にもならないような慈善活動を当たり前のように行う。私が京都から来たことを伝えると驚かれるほど海さくらの方々にとつてその活動は身近で当たり前のこととなつているのだ。このボランティア活動を軸に一つの大きな輪が形成されていてその輪には誰でも入ることができる。このコミュニティの温かさが私の感じた「熱」なのだろう。

活動が終わった後もみんなでお昼を食べたり談笑したりと、人同士の関わりがとても深い。明るくフレンドリーな関西の雰囲気も手伝って私も少しだけその輪に入ることができた。その場は明るく賑やかで何よりとても楽しい。全員が海や環境問題



について話しているわけではないが、会話からは海と海さくらへの愛が伝わってくる。環境汚染や環境破壊は深刻な問題だと難しく考えがちな私にその光景はとても新鮮だった。もちろんこれらの問題は危機感を持つて早急に考え対処すべきことだが、環境問題を通じて賑やかで心地の良い空間ができてるのはまた違った形の正解なのかもしれないと思う。

海のゴミがそこに集う人と人を結ぶ。この少し不思議だが必然とも言えるこの空間がとても心地良かった。

神奈川県藤沢市

「NPO法人海さくら」

三月二十七日神奈川県藤沢市の「NPO法人海さくら」さんの主催するゴミ拾いに参加した後、代表の古澤さんにインタビューをさせていただいた。

二十六日、新幹線で東京へ向かった。私は家から遠く離れた藤沢で大規模な活動に参加させていただき、初めて会う方にインタビューさせて

いただけることがとても楽しみだった。

二十六日の夜は祖父母の家に泊まり二十七日に江ノ島の麓の腰越（こしごえ）海岸でゴミ拾いに参加させていただいた。浜に着いた時驚いたのは予想の何倍も人がいたことだ。飛び入り参加も歓迎していて、本当にたくさんの人が参加していた。大阪の海さくらさんに参加した時もあったが、このように環境活動の敷居がなくなり誰でも気軽に参加できるような空間が今の時代必要なのだと強く感じた。実際私も活動が楽しいと感じるようになり、しんどさや



気怠さが減っていった。

挨拶の後、参加者みんなでゴミを拾う。いつも思うことだがゴミは全くなくならない。いくら拾ってもゴミが砂の隙間から顔を出す。回収されたゴミは軽く一トントラックほどの大きさに積み上がった。

ゴミ拾いが終了した後「NPO法人海さくら」代表の古澤純一郎さんにお話を伺った。古澤さんが海さくらを立ち上げられたのは二〇〇五年。団体を設立される前からゴミ拾いなどの活動はされていたが、お子さんが産まれたことを機に、後世にも綺麗な海を残すためにと団体を作り、より本格的に活動を始められた。

その活動は今日本全国に広がり、Yahoo、KEN、江ノ島電鉄など様々な企業とも提携している。

そんな大規模な活動の発起人となった古澤さんが始められたきっかけは、幼い頃から側にあった海や川がどんどん汚れていくのを見て何か行動を起こさなければと思ったことであり、その気持ちは今も参加するすべての人を突き動かしているのだと思う。また古澤さんはみんなが

今、海のゴミ問題について考えるためにすべきことは子どもが海で遊ぶことだと言う。知識を持ってしまふと環境問題やゴミなどの問題ばかりが先行して海の本質的な大切さが分からなくなってしまうとおっしゃっていた。もちろん環境問題については非常に重要なことではあるが、子どもたちはそれらのことを知らずとも自然の中で遊べば、大きくなるにつれて海や環境の大切さが分かるのだとおっしゃる。そして、その中で大人たちは子どもたちが海で安全に遊べるように海のゴミについて考え、行動を起こす。

子どもたちは大人になると子どもの頃に遊んだ海を後世に残そうとゴミ問題について考える。実際、海さくらは古澤さんを筆頭に、二〇〇七年に海の家から大量に釘が出て危険な状態だったところを安全に遊べる浜にするために釘を回収された。それ以降、腰越海岸では海の家は釘を使わずに建設されており「釘を使わない海の家」は千葉の浜でも実践されている。

「海は海産物などの物理的な資源

だけでなく、僕は海が好きだからね。そこで遊んだり過ごしたりするだけで癒しや元気を与えてくれるんだ。」こんなふうに質問一つ一つを考えて丁寧に答えてくださる古澤さんからは本当に海への「愛」が伝わってきた。私は海のそばに暮らしている訳ではないが、海の大切さとなぜこれほど海や自然は人惹きつけるのか、が少しずつわかり始めているように感じた。



インタビューさせていただいた、理事長の古澤純一郎さんと。私の方が態度が大ききことは非常に気になる。

現在も川や海から回収されるゴミよりも新たに流れ出てしまうゴミの方が多い。そのためゴミの量は増え続ける一方だ。個人ができることは限られているし、ましてや一日や数時間の活動で劇的な変化は絶対に得られない。しかし少なくともこのたった数時間でこれほどのゴミが回収されたのだ。その一人ひとりの行動が大きな流れとなって環境保護の輪が広がればいいと思う。そして今回の活動の規模と参加者の人数はその輪が、少しずつだが着実に広がっていることを示しているように感じた。

「大阪海さくら」 大阪府大阪市此花区

私は二〇二一年春から「大阪海さくら」さんの下で活動している。大阪海さくらには大阪市此花区を中心に淀川や淀川近辺の大阪湾岸で活動している。活動内容は淀川の河口周辺での清掃活動や大阪湾で展開されている保全活動や、周知イベントなどだ。

今回の夏休みも大阪海さくらさんにお世話になった。このゴミ拾いな

どの活動はとても楽しい。参加者の中には同年代の若い人たちも多く、他の参加者と話す機会も増えた。また、活動にユニフォームを着てくるほどのタイガースファンや大のプロレス好きなど、ユニークで面白い方も非常に多く、活動では大いに笑われる。このような方々と共に進める和気藹々とした活動の場が私にとって非常に心地よい空間となっていることに気づいた。海を守りたいという共通の目的によってつながった人々の間に繋がりが生まれ、その輪は活動を重ねるごとに大きくなっていく。この目的意識は純粹な海を守りたいという気持ちから生まれ出てきたものだと感じる。実際、大阪海さくら代表の那須睦美さんは、この大阪海さくらには単に「ゴミ拾いして海をきれいにしましょう」ではなくて、「大好きな海を守ろう」、「海にゴミが行かないようにしよう」という気持ちから始まったとおっしゃった。

しかし当然ながら常に楽しい訳ではない。大阪を横切る淀川には大量のゴミが溜まる。河川に散乱するゴミを見るのは毎回胸が痛む。完全に

植物に絡みつき取れなくなってしまう化学繊維や掴んだだけで崩れてしまうほど劣化したプラスチック類など、少し見ただけでも状況が深刻であることがわかる。

※大阪海さくらでの一年間の活動は動画にまとめていますのでご覧ください。



令和4年夏号をお届けします。

今回も業務多忙の中、皆様から各センターの活動状況などをお寄せいただき、ありがとうございます。

まず初めに令和4年度理事会並びに定時総会の書面議決の結果についてご報告申し上げます。

本年度の全国大会は、皆さまと一堂に会して開催できるかと楽しみにしていました。がコロナウイルスによる感染の波が収まることなく、昨年に引き続き感染予防の観点から中止せざるを得ない状況となり、下記議案について書面にてご審議頂きました。

第1号議案 令和3年度事業報告並びに活動決算報告について
第2号議案 令和4年度事業計画(案)並びに活動予算(案)について
第3号議案 監事選任(欠員補充)について
第4号議案 令和4年度会費・保険料について

以上4議案について、役員並びに会員皆様から書面にて表決を頂いた結果、理事、監事(総数7名)また正会員(総数17団体)皆様から全議案について原案どおり賛成との回答

を頂きました。よって理事会、総会とも承認可決とさせていただきますのでご報告いたします。

本年度もなお一層のご支援ご協力を頂きますようお願いいたします。また、来年こそ各センターの皆様とお会いし、全国大会が開催できることを切に願っています。

各センターでも令和4年度の役員会並びに総会が書面議決などで行われたことと思います。特定非営利活動促進法の規定に基づき市や法務局など行政への実績報告などの事務手続きはお済でしょうか、法により役員の変更や新任、辞任なども併せて報告の義務がありますのでお忘れなきようお願いさせていただきます。

また、介護報酬で処遇改善加算を適用されているセンターでは、令和3年度の実績報告書の作成中だと思いますが、例年7月が提出期限だと思しますので併せて手続きください。

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用について次のようなリーフレットを作成して注意を喚起しています。また、「夏場は、熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面ではマスクを外すことを推奨します」と呼びかけています。

屋外・屋内でのマスク着用について

● マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。

一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

● 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保でき

なくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

● 屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できない場合は、マスクを着用する必要があります。



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

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

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7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～

はじめて
まいたんメール便

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

〒761-8058 高松市勅使町519番地
TEL 087-813-0426 FAX 087-813-0436
E-mail takamatsu@carol.ocn.ne.jp
http://www.shikoku-mp.com/

**福祉車両など
お車のことならお任せください**

トヨタの福祉車両
「ウェルキャブ」
取り扱いしております

香川トヨタ

定休日 月曜日

本社 / 高松市春日町1378番地
https://kagawa-toyota.jp

地域とともにこれからも。

あま
おはなしする
も、こ
つたあるね

香川銀行

トモニホールディングス

Achieve every way

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

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 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

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

田植え直後の早苗がしっかり根付いたのか、梅雨空のもと背筋をピンと伸ばし、夏に備えています。

全国でコロナ感染者が徐々に減少し、会食時の人数や時間制限の緩和、またイベントの入場制限など様々な行動制限が緩和され、各地の夏祭りの再開や外国からの観光客の受け入れなど、日常が戻りつつあります。

まだまだ油断はできませんが、これからの暑い時期、皆様日々の業務大変ですが感染対策に加え熱中症など体調に注意しながら、この夏を乗り切りましょう。ご活躍をお祈りいたします。

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.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	keisuke82kasai@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4年7月1日 発行No.160

発 行 所 〒761-8052 高松市松並町802番地1
TEL087-815-0771 FAX087-815-0773
URL <http://www.jp-care.gr.jp>
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/>