

163号
Spring
2023

ま
ご

ころ
け

あ
ね



全国まごころケアネット



桜餅

CONTENTS

事務局通信	16
「訪問介護」を利用したいのですが	14 ～ 15
まごころ健康ライフ お口は健康のバロメーター	12 ～ 13
介護事業者のための業務継続計画（BCP）の作成について	10 ～ 11
まごころケア高松	「男木島灯台と水仙」 おぎしま
まごころケア西春日	「ボラえもんお楽しみ会、法話」
まごころケア屋島やすらぎ	「屋島に登る」
まごころケア国分寺	「久しぶりのお出かけ」
まごころケアサービス福島センター	「大事なことを実感！」
まごころケア塩釜	「私の住む塩釜市」
まごころケア旭川	「冬の賑わい」
センターだより	5 ～ 9
孫子老だより	2 ～ 4
～健康管理はユーモアと笑いで～	
巻頭言 一言	1

一言



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

Sさん 88歳男性、借家で一人暮らし結婚歴はなく、あらゆる身内関係者は皆無。「Sさんが帰ってこない」と大家さんから通報があり、地域包括支援センターの担当者が立ち寄ったことから支援が開始された。

Sさんは、25年前にアルコール依存症で入院、その後入退院を繰り返し現在に至っている。今度こそ酒を断つ、と本人は何度も気持ちを口にするものの決心も束の間、また飲んだ。「金輪際、飲まない」と何度聞かされたことだろう。

「食事はどうしているの」と尋ねると、酒は米でできているから栄養は取れていると反論。失禁で汚れた衣類からは悪臭が漂い、炬燵の上にはカビ付いた食べかすやペットボトルが散乱し、ゴミに埋もれ片付けようにも「触るな」と怒り出す始末。4か月以上入浴していない点で感染症も気になる。

看護師、ケアマネ、介護福祉士等さまざまな専門職が集まって検討会は続いた。「施設入所しか選択肢はない、在宅での一人暮らしは無理」と関係者らは口を揃えた。ところが入所に必要な経済的余裕もなく生活保護の申請にも該当せず、今後どのようにSさんを支えたらよいか、より良い暮らしができる環境を整えられるか混沌とした模索は続き策が見つからない。

さて、数日後のこと、家は少し整理され汚物で流れなかった洗面台が普通に流れるように改善された。家の中を整理したのはAだった。

「酒があったから今日まで生き伸びられた」とSさんが口走った。何気ない、そのフレーズを聴いたAは、その瞬間から専門性とは何か、何のために誰のためにこの仕事に携わっているのかを見直すきっかけになった。自分は資格を有する介護の専門職として真摯に働いてきたかどうか我が心に問うこととなった。下手をすると訓練を受けていない「素人」にも劣るかもしれないと考え込んだ。

資格を持った専門職たちがSさんに収容ケアを勧めた経緯を振り返ると、果たして練られた提案だったか、Sさんに対して真摯に本気で向き合った結論なのか、その点でプロとは言えまい、素人にも及ばないのではないか。十分に検討もせずに名案のように勧めたことを恥じた。

Sさんの表情が少しづつ和らいでいる気がする。

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、お変わりなく、お元気で過ごしてでしょうか、春の訪れとともに、新型コロナウイルスの流行が落ち着きはじめ、マスク着用の緩和やインフルエンザ同様、感染症の位置づけが5類へ移行するようです。まだ安心はできませんが、少しずつ以前の状態に近づいているのを感じます。

毎日のように電気代や食品メーカーの値上がりのニュースを聞かされうんざりしています。

鳥インフルエンザの影響とエサ代の高騰で、物価の優等生と言われた卵の価格まで高くなり、一部の飲食店では卵を使ったメニューを限定して対応しているようです。反対に、新型コロナウイルスにより学校給食が減ったり、感染予防の外出自粛で飲食店が売上不振になった影響や国の乳牛増産政策が裏目に出て、北海道では、生乳の廃棄や乳牛の殺処分が行われているようです。なんとも悲しい事態です。

早く平和で穏やかな世の中になってほしいとつくづく思います。

還暦が近づきそろそろ終活を考え始めようという歳になりました。

今年は、穏やかな一年になりますようにと初詣で願ったばかりですが、学費を使い込んだ次男が就活のための交通費の無心が始まりでした。高齢の母親は入退院を繰り返すようになり介護が必要になってきました。昭和なら適齢期下真ん中の長男は、相変わらずの釣り三昧で、結婚のケの字の報告もありません。

男の厄年に入りこの三年間は、注意深く生活しなければと年末に新聞の付録についていた運勢暦で確認したばかりなのに寝起きに足がツルようになり、無理な腕の動きをしたら途端に痛みが走ります。完治に1カ月、無駄にせつせとマッサージ店に通い、前を歩く人の落とし物を届けようと駆け寄ったら自分が転び、走るとすぐ息切れ。

紅白歌合戦の半分以上の歌手は、



初めましての方ばかり、横文字の歌手名と曲名は、1分も覚えられず、歌い終わりと同時に忘れてしまい、ジャニーズはS M A Pまで以下グループは、誰が先輩で誰がどのグループなのかさっぱりわからず、乃木坂やら欅坂などのグループは人数が多すぎて、どの顔も似たような美人ばかりで認知の限界を超えています。

日々面倒くさいことが多くな

り、晩飯は、水炊き、おでん、カレーのローテーション。体型は、おのずと丸みを帯びて、夫婦の後ろ姿は二人連れのムーミン、遠目に見たら、ふなっしー、そうこうしていると定年になり、落ち着いたら夫婦で旅行に行こうかとパンフレットをみたら、どれもこれも10万円超え、結局、日帰り旅行で近場巡り、ポイントの買い物生活に小さな喜びを感じながら、カートを押す女房の後ろに金魚糞のごとくお買い物。何やらベイを慣れた手つきで使いこなす愛妻をレジの外でボーッとした顔で手持無沙汰に待っている、くたびれたジジイたちの何と多いことか？

結局、自分の人生は、こんなものかと思う頃に、いつの間にか、自分が介護される方になっている。そんな未来を想像してしまうのでした。

我が人生、初々しい「就活」

結婚して「寿活」

子供が出来て「祝活」

仕事の付き合いで「酒活」

スキルアップのため「習活」

余暇も大切「趣活」

人生山あり谷あり「焦活」

病氣から復活「拾活」

人生折り返し「愁活」

人生の集大成「終活」

いろいろな活動をしてきました。皆さんは今どんな活動をされていますか？

子供の思春期を親がどう受け止めたら良いかという問いに、作家の伊藤比呂美さんが、「子どもが思春期を迎える頃、お母さんはちょうど更年期に入っている時期だから、不安定な二人が始終家の中で顔を突き合わせているわけで大変です。何もしないと、ゴジラ対ガメラみたいな怪獣同士の戦いになっちゃう。大切なのは子どもが怪獣になって

もあなたは人間でいいといけないうこと。言い換えれば、自分はお母さんではなくて、野生動物保護センターの所長なのだと思えばいいということ。野生の生き物をいつかは森に返すのが自分の役割だと思えば気が楽ですよ。」と答えていたのが印象的だったのでご紹介しました。

コロナ禍真っ只中に中学生、高校生になった子供たちがそれぞれ大学や高校受験、就職活動をする今春、マスクを着けて入学して、マスクを着けたまま卒業した可哀想な学校生活を送った生徒たちが制限のない新入学生、新社会人になってからどのように成長をしていくのか関心もあり心配でもあります。



学歴不問、年齢不問、性別不問

と大幅に応募資格が緩和され、誰でも受験出来ますよと話題になった宇宙飛行士の募集に4127名が応募し2名の宇宙飛行士候補が選ばれたニュースがありました。

私は、このニュースを聞いたときにシンデレラストーリー的な、学歴が十分でない逆境に育った天才の若者が一発挑戦の飛行士試験に合格して、低迷した世の中に希望の星を照らすという映画のようなのを期待していたのですが、蓋を開けたら共に、東大卒でプリンストン大学院卒の世界銀行勤務の諏訪さんと医学部卒で医師の米田さんで、それはそれで素晴らしい経歴のお二人ですが、なんとなくシラけて残念な印象を感じるのは私だけでしょうか。

藤井聡太五冠の対局が連日話題になっていますが、テレビの

ニュースで、今日の藤井五冠の勝負飯は、「將軍御膳」「あなご重」「まぐろ丼」おやつは、「そばまんじゅうとさくら餅」を食べたというニュース。あれ必要ですか？何とかの一つ覚えのように毎度放送してい

ますが、厳しい勝負師の世界、あの食事のニュースは、茶化しているようで感心しません。

世が戦国時代なら勝負飯は自前で用意する腰兵糧糧です、炊いた米を洗うことでぬめりを無くしてから乾燥させた「干飯」、玄米を炒った「炒米」、味噌を焼いて水分を飛ばした「焼き味噌、味噌玉」といった勝負飯を食べて戦に臨んでいたのです。勝つか負けるかの闘いでまぐろ丼の話など、どうでもよいように思います。



心に留まったエッセーがありましたので紹介します。

「あなたの『おいしい記憶』をおしえてください。」コンテスト

読売新聞社、中央公論新社主催
キッコーマン（株）協賛

●読売新聞社賞受賞

一般の部（エッセー）

「Kさんの漬物」

川原 正路さん（東京都）

大学時代のオムツを届けるアルバイトでの話。

Kさん80歳。ご主人は20年程前に亡くなり、秩父の山奥で一人暮らし。娘さんは一人都内に居て、年に数回しか会えないようだ。

「いつもテレビと糠漬けが友達なの」とKさんの口癖。

僕は配達が一日に10件はあるので、ゆつくりできないが、いつもKさんは「あと3分、もう少し居てちょうだい」と言い、お茶ときゅうりの漬物を僕に差し出す。

僕は、いままできゅうりの漬物を食べたことがなかった。Kさんに初めてもらった時は、正直美味しいとは思わなかった。

しかし、毎回もらって食べている

うちに、美味しいと感じるようになった。

「私も膝と腰が痛くなければ、畑仕事も続けられたんだけどね。でもこうしてお兄さんが来てくれて嬉しいよ」

そう言つてKさんの目に涙が溜まる。

「Kさん、そろそろ行かないと……」

「ああ、ごめんね。また3週間後だね。楽しみに待っているからね」

3週間が経ち、またKさんの自宅に向かった。

いつもKさんの家の回りは車の出入りがながい、今日は何台か車とすれ違う。Kさんの家に着くと何人かKさんの家に出入りしている。

車を停めて、とりあえずいつものオムツ（紙パンツ）を3袋抱えて家の呼び鈴を押す。「はーい」と60代の女性が玄関の扉を開けてきた。

「あつ、オムツ届けに来ました……」

「あつ、あー！どうぞ入って」

「あつ、はい。おじゃまします」

「えっ!？」

「実は3日前に死んじゃったの。」

今日告別式も終わってお骨になって帰ってきたんです」

「えっ?えっ!?! Kさんがですか?」

「そう、私の母」

「え!?!」

「あなたのことを母は電話でよく話していました。また来てくれるのが楽しみです」そう言つてKさんの娘さんは涙を拭いた。

「あつ、あとこれ持つて帰っていただけです。何十個もあるけど」

娘さんがふすまを開けると、なだれのように2、3袋オムツが落ちてきた。

「え?」

「いつも持つて来てくれたオムツです。母は使つてなかったんです。まだなんとかトイレに行けていたから、漏らしたりもしてなかったみたい。あなたに会いたいから、オムツを頼み続けていたんだと思います」

（Kさん、ごめんね……）
もつと話を聴いてあげれば良かった……

「あ!そうだ!」

しばらくすると、タッパーを抱え、Kさんの娘さんが戻ってきた。

「これ、貰つてちょうだい。『お兄ちゃん、美味しいっていつも褒めてくれるの』って母が喜んでいたの。ほんとうにありがとうね」

タッパーには、きゅうりの糠漬けが何本も入っていた。

大事に、大事に食べた。

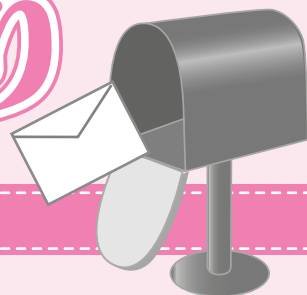
「いつもテレビと、糠漬けが友達なの」と口癖のように言っていたKさんの言葉を思い出す。私が大学を卒業して高齢者介護の仕事をするきっかけとなった出来事だった。

Kさんの漬物、ずっと忘れない

新型コロナウイルスは、今後も変異を続け、人間社会と共存していくと思います。高齢者や体の弱い方には、依然として脅威であり、今までの感染対策を続けていくことが予防の第一歩なのは、間違いありません。くれぐれもお体に気を付けてください。今年の花見は、3年ぶりに間近に見ることができると思います。気分転換にお出かけしてみてください。みなさまのご健康をお祈り申し上げます。

孫子老太郎

センターだより



まごころケア旭川

冬の賑わい

武田 明子

のんびりやってきた冬はいつもよりたくさん雪を運んできました。狭くなった道のあちこちで譲り合い、会釈しあって人も車も通り抜けます。ちよつと温かい気持ちになります。

寒さがピークになる二月七日から十二日、旭川冬まつりが開催されました。石狩川の河川敷に大きな雪像が作られました。使われる雪の量は六万七千トン。札幌の雪像の2倍以上だそうです。高さ二十メートル、奥行き四十メートル、幅百四十メートルの大雪像はかつてギネスにも載りました。正面には旭川市のキャラクター「あさっぴー」や雪だるまがあしらわれ、ついつい頬が緩みます。側面には百メートルの氷の滑り台が設けられ、毎年子供たちの歓声が絶えません。大雪像の他にも大小の市民雪像が出来栄えを競います。

また、キッチンカーによる冬飯フェスなど様々なイベントも開催さ



れます。今年は以前ほど人手が回復しなかったそうですが、徐々にコロナの呪縛から解き放たれようとしています。

冬祭り終了翌日には大雪像が惜しげもなく重機で取り壊されます。あつけない思いもありますが、この後は皆が春に向かって歩みを進めます。

二月末には久しぶりに対面でのヘル

パー会議を開きました。まだまだ寒さは残っているのですが、二カ所の窓を開け、しっかりと換気をしながらにぎやかに討論しました。こちらも賑わいが戻ってきました。うれしい限りです。写真はその時の様子です。

まごころケア塩釜

私の住む塩釜市

坂井 美香

まごころサービス塩釜センターは宮城県塩釜市にあります。今回は塩釜在住25年の私が塩釜の素敵なところ、残念なところを紹介したいと思います。

まず塩釜といえば「塩釜神社」です。

春は桜の名所で知られ、秋の紅葉もきれいです。

神社の祭りも大小いくつか行われます。中でも日本三大祭りのひとつに数えられる「塩釜みなと祭り」はおみこし、花火大会など盛大に開催されます。昼間には神社の前の通りで「よしこの塩釜コンテスト」が開かれます。これは市内小中学生が盆

踊りをアレンジし、優勝目指してパレードします。我が子も長年参加し、良い思い出になったのではないかと思います。

次は、おいしい食べ物です。

海の街なので新鮮な海産物、笹かまぼこなどの加工品、海苔などが美味しいです。また浦霞という日本酒は、県外からも買いに来るほどです。他にも老舗は昔からの店構えで残っています。

もうひとつ塩釜の自慢は、仙台へのアクセスの良さです。JRが東北本線と仙石線の2ルート利用できます。塩釜は遠いと思われがちですが、東北本線では仙台―塩釜間が16分で行けるのです。東北最大のイオンモールやアウトレット仙台港も車で10分程で行けるのも魅力のひとつです。

最後は残念なところです。

塩釜は坂道が多く道が狭い街です。でも高台なので海が見えて景色が良いです。

あくまで個人的な塩釜の紹介でした。コロナも落ち着き始め旅行支援などもあるので、ぜひ塩釜に遊びに来てください。

まごころケアサービス 福島センター

大事なことを実感！

村松 憂貴子

私が友人達とまごころサービスでヘルパー2級の資格を取得してから早いもので20年余り……。その間、まごころサービスのサポートで両親の在宅介護を10年近く続け、そして見送り、数年前よりまごころサービスで学童児童と、通所利用の高齢者の送迎のお手伝いをしています。

このご時世、なかなか若い方は介護職に従事される方は少なく、スタッフの高齢化はどんどん進み、老介護のような状況が、訪問でも通所でも増えているような気がします。

最近、私のまわりで問題に直面しているのが、子供がいなく高齢になり認知症状がでて施設に入った後の事です。近くに親族がいれば対処も出来るのですが、どうすることもできなくなる……。等です。

面倒な問題ではありますが、そうなる前に話し合っておくことが大事

だと思っています。

それにしても、私のまわりには未亡人が多いこと！

自分で食事を作り、畑仕事をしたり、散歩をしたり、趣味を楽しんだり……。動ける事や、食べられる事の大きさを実感しますね！



まごころケア国分寺

久しぶりのお出かけ

川上 美佐子

このところ、コロナの感染者数も

減少し、少しずつ普通の生活に戻り始めたように思います。先日、久々に友人の車に便乗して、屋島山頂、屋島寺へ出かけました。駐車場は早朝にもかかわらず、県外ナンバーでいっぱいでした。徳島、島根、神戸、和歌山、倉敷……。屋島寺の有名な大狸はとてもユーモラスで、つつい笑顔になってしまいます。

また、山頂から眺める瀬戸内海は、波一つなく、静かで、穏やかで、心静まる眺めでした。しばらく見ないうちに、入江には埋め立てをして工場が立っていたり、住宅地としていっぱい建物が建っていたりと、景



色の様変わりに月日の流れを感じました。ただ、喫茶などの室内でというよりは、屋外で、景色を眺めながら楽しんでいる人が多かったです。自分の足腰が弱ってきたことも実感しました。マスク生活のせいかな、静かな中、小さい子供の泣き声がひときわ大きく聞こえ、ほほえましくもありました。早く大勢で旅行ができるようになることを心より願っています。

まごころケア 屋島やすらぎ

屋島に登る

小野 みどり

縁あって『屋島やすらぎ』のお世話になり十五年。六十代も半ばにさしかかる。八十歳を超すヘルパーさんも活躍されるやすらぎでは、まだまだ中堅どころ。

そんな私の健康法は、屋島に登ること。

屋島は、標高三百メートルの台形状の山。登るルートはいくつかあり、一般的なのは屋島小学校前を通り、



四国霊場八十四番札所屋島寺に至る遍路道。世界的彫刻家イサム・ノグチもほめた美しい道。折り返しながら歩を進めると木々は四季折々表情を変え、加持水と食わずの梨のお地藏様は静かに佇む。我が家から屋島寺まで一時間の道のりである。

いつでも登れるはずなのだが、目の前の用事に追われて、数ヶ月に一度になっていた。疲れを溜めて行った鍼治療で、「仕事を忘れる時間も大事ですね。山に登るのもいいですね。」と耳には入るが、聞き流して

いた。

最近、ふっと気づいた。「時間があれば」ではなくて「時間をつくって」登ろう。積極的に体調を整えなければならぬ年齢になっている。日曜日に登ることにした。

歩いていると、やすらぎの人に会う。

介護職の職業病と言ってもいい腰痛。忙しくしている割には、運動不足気味。筋力を鍛えようと、仕事の空き時間に登る人。ワンちゃんの散歩も兼ねて登る人もいる。気をつけないといけないのは、下りは膝への負担が大きくて痛めがち。山上駐車場から琴電屋島駅まで百円バスに乗るのがおすすめ。

利用者さんの家族とも出会う。

重度訪問介護の利用者さんは、痰の吸引が必要で、常に誰かが傍に付いている。日中はヘルパーと訪問看護師が交代で付き添うが、夜間は旦那さん一人で看る。そんな生活が二十年間続いている。旦那さんの定年退職を機に、屋島登山を勧めた。今では、ほぼ毎日登られている。「今日は何分かった」と時間短縮も楽しそう。気になっていた血糖値は下



がり、体調は良くなった。山上で会う顔なじみもできている。

最近知ったことがある。

遍路道で、四十代位の男性が声をかけてきた。航空会社の東京勤務だが、高松時代は、毎日のように登っていた。出張ついでに久しぶりに来たのだという。話の中にこの道を箒で掃いている方の名前が出てきた。「ワンちゃんを連れたNさん」。えっ。私が担当しているNさんの娘婿さんは毎日午前十一時、クーちゃんと屋島に出かけられると聞いている。まさか、お掃除されていたとは。話が繋がり、そして嬉しかった。

最後に。

屋島山上からは、瀬戸大橋から小豆島まで瀬戸内海の眺めが抜群に良い。昨年夏には、回遊式の展望施設『やしまーる』が完成して賑わっている。車椅子も巡ることができる。前述の利用者さんをお連れしたいと思っている。

まごころケア西春日

ボラえもんお楽しみ会、法話

笠井 圭介



みなさま、お変わりないでしょうか。まごころケア西春日のデイサービスで最近行ったイベントを2つ紹介します。

令和5年1月30日と2月4日、ボランティア活動グループ「ボラえもん」の方々に来ていただきました。高松市地域振興課に紹介していただいたご縁です。

20名ほどの利用者さまの前で披露していただいた、手品やオカリナ、サククス、ハーモニカ演奏など盛りだくさんの演目。



華麗な手品ショーに利用者さまは「どうしてあんなことができるの」「仕掛けはどうなっているの」と目をぱちくり。演奏では童謡や演歌などおなじみの歌を聴き、演奏に合わせて一緒に歌いました。

2月6日には、まごころケア西春日のお隣の坂を登ったところにある、曹洞宗祥福寺のご住職に法話を聞かせていただきました。こちらも20名ほどの利用者様に、新美南吉作の「手袋を買いに」という童話を通して、親と子との絆の大切さをお話



していただきました。利用者さまは、それぞれ思い思いに聞き入っておられました。

最近はこのようなイベントをいくつも企画しています。コロナ禍のためにしばらくボランティアの方々の来訪を遠慮していただいておりますが、こうして久しぶりに利用者様の笑顔を見ることができるのは本当に感謝です。これからも機会があればこうしたイベントを行っていきたいと思います。

まごころケア高松

おぎしま
男木島灯台と水仙

兼間 和行

男木島の「男木島灯台」付近の水仙が見ごろを迎えている、と朝のラジオで耳にしました。男木島は高松港先の瀬戸内海備讃瀬戸に浮かぶ、女木島（別名：桃太郎伝説の鬼ヶ島）と並ぶ夫婦島です。調べると一日6往復（約2時間毎）の定期便があり、女木島経由で高松港から40分とのこと。ちなみに高松⇄女木島航路はその倍の12往復でした。

当日は風もなく天気も良さそうなので、きれいな水仙と歴史・文化的価値の高い男木島灯台を見たいと思いました。これまで男木島には一度だけ仕事で行く機会がありましたが、灯台まで足を延ばすことができず残念な思いをしていたので、絶好の機会だと思い正午の便で行くことにしました。

高松港の切符売り場に着くと臨時の切符売り場が設けられていました。休日とはいえこれほどの人がと驚きました。途中、女木島でかなりの乗客が下船し、ほどなく男木港に

到着しました。男木島は卵型で南北に長く、男木港は島のほぼ南端にあり、男木島灯台は北端にあります。港の観光協会の方にパンフレットをいただき徒歩で男木島灯台を目指します。

高松市男木町の人口は約109世帯170名でその大半は、男木港付近の集落で住まわれています。観光協会によると灯台までは徒歩30分のことでしたが高齢者の足なのでもう少しかかるかなと思いつながら歩きはじめると、まずは集落のあいだを抜けるコンクリートの急坂が続きま

す。休み休み登ってゆくと視界が一気に開け、波静かな備讃瀬戸航路を大小色々な船が行き交っていました。全国で明石海峡に次いで交通量が多い航路だそうです。遊歩道脇のところどころに咲く水仙に癒されながら歩くこと約40分で目的地の男木島灯台に到着し、付近に広がる水仙郷1100万株の可憐な満開の水仙を堪能しました。

男木島灯台は明治28年に香川県産の庵治石（御影石）で建造された珍しい灯台で、わが国に2つしかない無塗装の灯台だそうで日本の灯台50選にも選ばれています。小学生の頃だったか見た映画「喜びも悲しみも幾年月」を思い出しました。大スター、佐田啓二、高峰秀子が灯台守の夫婦の生きざま、まさに「喜びと悲しみ」を演じた有名な映画です。佐田啓二ってだれ？という方には、俳優中井貴一さんのお父さんといえ

ば分かってもらえるでしょうか。佐田啓二さんは中井貴一さんが2歳半の時に交通事故で37歳の若さでお亡くなりになりました。熟年の方々ならよくご存じのはずです。

このドラマは全国の灯台が舞台と

なり、男木島灯台もその一つで男木島灯台時代には息子の光太郎がケンカをして刺殺されるといふ悲しい出来事が描かれていました。

男木島灯台を眺めながら、はるか彼方のおぼろげな思い出に浸り、しばし、まどろんでいたところでしたが、帰りの船に遅れるとまた2時間次の便を待つことになるので、急いで港まで戻り、帰途につきました。波静かな瀬戸の海、見事な水仙郷、そして男木島灯台、機会があればぜひ一度訪れてみてはいかがでしょうか。



BCP(業務継続計画)の作成について

I BCP(業務継続計画)とは？

・内閣府のBCPの定義

内閣府は次のように定義しています。「大地震等の自然災害、感染症のまん延、テロ等の事件、大事故、サプライチェーン（供給網）の途絶、突発的な経営環境の変化など不測の事態が発生しても、重要な事業を中断させない、または中断しても可能な限り短い期間で復旧させるための方針、体制、手順等を示した計画のことを業務継続計画(BusinessContinuityPlan BCP)と呼ぶ。

そして、一般にはBCPを「事業」継続計画と呼んでいますが、介護・福祉の分野では、「業務」継続計画と呼んでいます。

・BCP(業務継続計画)作成の義務化

令和3年度の介護報酬改定において介護・福祉業務のBCP作成が義務化されました。3年間の経過措置

があり、この間は努力義務とされています。令和6年3月末で経過措置が終了することから、まだ未作成の事業所におかれましては、今年度中に作成の準備にかかる必要があります。

BCPは介護サービス毎に作成する必要がありますがあり「運営基準」に記載することとされていて、未作成の場合、指定の取消処分が課されるともいわれていますので早めに対応しましょう。

運営基準に記載する内容は

1 感染症、自然災害の両方のBCPを作成

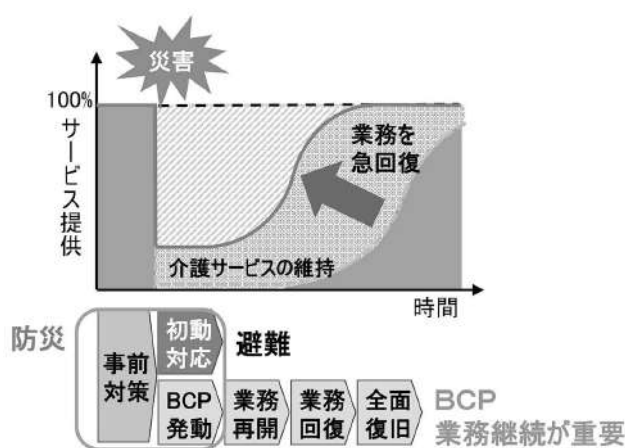
2 研修、訓練（シミュレーション）の定期的な実施
入所系・年2回の研修、年2回の訓練

通所系、訪問系・年1回の研修、年1回の訓練

つまり、BCPを作って終わりではなく研修、訓練まで行うには、1年程度の時間が必要なのです。

・防災計画とBCPの違い

BCPは防災計画の上に立つもので、防災計画はBCPではありません。つまりBCPは災害が発生した際に、業務を継続させつつ急回復させるための計画なのです。



・BCPの必要性

BCPの作成に当たっては、自然災害や感染症について発生する状況を想定し、準備・対策を考えることが求められます。例えば、地震、洪水、高潮、ため池決壊などの自然災害では公共交通機関が不通、あるいは道路・橋が損傷し大勢の職員が出動できない。また、感染症の発生などで

は自宅待機の職員が続出するなどが考えられます。

そして、サービスを継続するために考えることとして

・業務に優先度をつける。一部のサービスを休止する。

・普段と違う方式で業務ができるようなマニュアルを作成し職員全員に周知する。

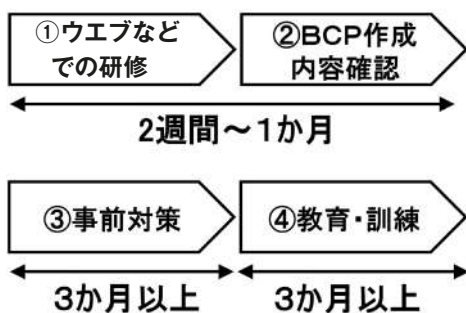
・代替の方法を準備する。例えば非常食の活用など

・応援者の手配などを検討し、計画を作成します。

II BCP作成の体制

・BCP作成の手順と体制

BCP作成手順





- 1 BCP作成の基本を理解する。
 - 2 担当者（複数人が望ましい）を決め、BCPを作成し、随時関係者で内容を確認する。
 - 3 事前対策・機器・備蓄品の購入・整備。関連マニュアル等の整備。
 - 4 職員への周知、訓練を実施。
- ・法人本部と事業所の関係
- BCP作成の手順として
- 1 法人本部で全事業所・全サービス共通のBCPを作成し、各事業所やサービス部門にフィードバックして見直すトップダウン方式
 - 2 各事業所、サービス部門でBCPを作成し、各事業所やサービス部門で難しい点を法人本部が支援するボトムアップ方式があります。

今回使用する資料
(1)ガイドライン(解説書)
(2)ひな形+様式集
(令和3年版、例示入り)

「厚生労働省 介護BCP作成研修」と検索
または中産連のホームページのリンクから移動

令和2年度 業務継続ガイドライン
新型コロナウイルス、自然災害



・厚生労働省の資料を利用

基本的にBCP作成は、厚生労働省のひな形や様式集を利用します。厚生労働省のホームページから様式集をダウンロードして作成しましょう。また、厚労省は、BCPの作成支援事業（実施主体…一般社団法人 中部産業連盟）を実施しています。作成に当たっては、ウエブサイトで厚労省や一般社団法人中部産業連盟（中産連）のホームページなどを閲覧いただくと注意点などが示されていますのでご確認ください。

Ⅲ BCP作成に必要な情報・資料

例示入りひな形は全5種類

類型	感染症	自然災害
入所	①入所系	④共通
通所	②通所系	
訪問	③訪問系	
		⑤サービス固有…通所 ⑤サービス固有…訪問 ⑤サービス固有…居宅介護支援 ⑤サービス固有は、④共通の中に追加

感染症BCPと自然災害BCPは、基本、同じ構成

BCP基本構成	感染症BCP	自然災害BCP
1. 総則 (基本方針)	1. 総則	1. 総論
2. 事前準備	2. 平常時の対応	2. 平常時の対応 3. 緊急時の対応(前) 3. 1 ~ 3. 4
3. 初動対応	3. 初動対応 休業の検討 (通所系のみ)	3. 緊急時の対応(中) 3. 5 ~ 3. 7
4. 業務継続	4. 感染拡大 防止体制の確立	3. 緊急時の対応(後) 3. 8 ~ 3. 10 4. 他施設との連携 5. 地域との連携

防災計画、避難計画

・BCPの基本構成

BCPの全体の構成や流れは次の表のとおりです。感染症BCPと自然災害BCPは基本的に同じ構成となっています。

Ⅳ BCPの基本的な構成



・ひな形の使い方

BCPの作成に当たっては、厚生労働省の「令和2年度業務継続ガイドライン」（解説書）や「ひな形+様式集」を使用しますが、「ひな形+様式集」は令和2年度版でなく「令和3年版の例示入り」をダウンロードするよう勧められています。

その他、厚労省や一般社団法人中部産業連盟のホームページなどで説明があるほか、動画などでも説明されていますので参照してください。

まごころ健康ライフ

お口は健康のバロメーター

支障なく日常生活を送ることが

できるということは、本来にありがたいことだと思えます。国の調査によると、この「健康寿命」が年々更新され、平均寿命との開きも縮まっているとのことです。その開きは、厚生労働省が公表している最新のデータ（2019年）によると、男性で約9年、女性で12年です。つまり、この期間は入院、または介護を受けるなど、何らかのお世話になっている期間なので、できる限り短くすることが求められています。

2019年の健康寿命は男性72.68歳（平均寿命は81.41歳）女性75.38歳（同87.45歳）となっています。国は「健康寿命延伸プラン」を策定し、疾病予防や重症化予防の取組を進めています。その一つに挙げているのが歯周病をはじめとした歯科疾患対



策です。歯周病や虫歯は、口の中だけの問題と思われがちですが、専門家は「口は全身の健康と深いかわりがある」といいます。



厚生労働省と日本歯科医師会

は、1989年から「80歳で20本以上の歯を保とう」という「8020運動」を進めてきました。その後、歯を大切にしようと1日3回以上歯を磨く人や歯間ブラシを使用する人、また定期的に歯の健康診断を受ける人たちが増加するなど、その意識が向上しました。結果として、1993年の達成者は10.9%（残っている歯5.9本）だったのが、2016年には51.2%（同15.3本）と飛躍的に伸びました。今後、さらに歯を減らさないためのケアが必要とされていますが、そ

の際、虫歯の治療はもちろんですが、専門家は歯周病対策が大きなテーマだといいます。歯周病は細菌の感染で起きる炎症性疾患で放置しておくと歯茎や歯を支える骨などの組織が壊され、最後は歯が抜け落ちるとい

うのです。45歳以上の過半数がかかっているといわれ、歯を失うだけでなく増殖した歯周病菌が血液によって全身に回りさまざまな病気のきっかけになることがあり、糖尿病や動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病のほか、唾液とともに流れ込ん

で誤えん性肺炎を引き起こすなどの指摘があります。

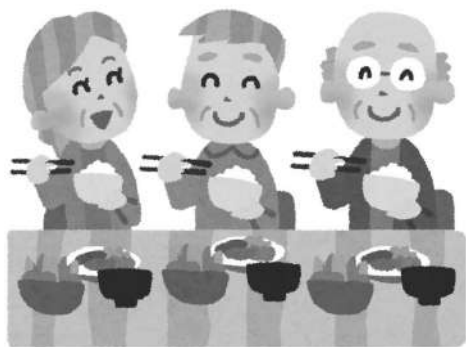
九州大学大学院の武洲准教授ら

の研究グループと、中国北京理工大



学の倪軍軍（ニイ ジュンジュン）
准教授（元九州大学助教）らとの研究グループは、2020年7月歯周病によるアルツハイマー型認知症との関与を解明する新しい発見をしました。歯周病原菌をマウスの全身に投与することにより、正常なマウスの脳外で産生されるアミロイドβが脳内に取り込まれることを初めて発見したのです。

この研究は歯周病によるアルツハイマー病の新たな関与メカニズムを示しており、歯周病の予防ならびに治療によって、アルツハイマー病の発症と進行を遅らせることが大いに期待されているとのことです。



健康寿命を延ばすために重要

なのは、加齢に伴って心や体の機能が衰えた状態いわゆる「フレイル」の予防です。フレイルの兆候は、まず口腔に虚弱症状（オーラルフレイル）が表れます。①滑舌が悪くなつた②食べこぼしが増えた③わずかにむせる④かみにくい⑤口が乾燥しやすい、などの症状が出始めた際、その機能を元に戻せる初期段階のサインを見落とさないのが肝心となります。症状が進むと、食欲の低下や軟らかいものばかりを食べることで栄養不足となり全身の虚弱（フレイル）が加速し、要介護のリスクが高まります。

神奈川県は全国に先駆けて

2018年にオーラルフレイル対策を盛り込んだ条例を制定し、顔や舌の体操、唾液の分泌を促すマッサージなど、口腔機能を維持・向上させる「健口体操」をパンフレットやホームページで発信するなど、さまざまな取り組みを続けています。

兵庫県もオーラルフレイル対策とともに「全身との関わり」や「新興感染症予防対策」など新しい課題を

ご存じですか？オーラルフレイル

こんなお口の変化があったら…

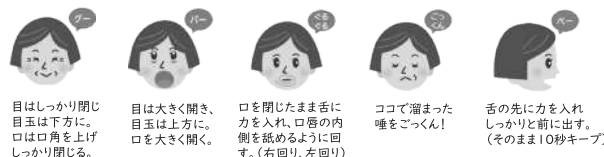


オーラルフレイル かもしれません。

（オーラルフレイルとは、ささいな口の機能の衰えという意味です。）

放置すると、全身の筋肉や心身の活力の衰えが進み、要介護状態となるリスクが高まります。

オーラルフレイル予防に！やってみよう！お口の健口体操「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー」



健口体操の継続はお口の機能（咀嚼・嚥下・滑舌等）の維持・改善に効果があります。神奈川県ホームページでは健口体操の動画も配信しています！
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f4008/p756544.html>



踏まえた条例案を議会に諮るなど全国自治体の動きも加速していることです。皆さま、「お口は健康のバロメーター」です。くれぐれも



お口のケアには十分注意をいたしましょう。

（参考：毎日新聞、九州大学HP、神奈川県HP）



「訪問介護」を 利用したいのですが



お二人とも80代前半のご夫妻
です。このたび奥様が癌の手術を受け退院されましたが体調はおもわしくなく、要介護2の認定をうけたそうです。

ご主人も以前から持病を抱えていて入退院を繰り返していますが介護認定は受けていないとのことでした。何とか自宅で暮らそうと奥様の介護をしているのですが、食事の準備や、奥様が転倒したときなどには抱き起こすのに苦労しているとのことでした。

よほどの場合は、近くに住む子供さんたちがそのつど駆けつけてくれるのでなんとかやっていますが、この先も自宅で頑張っていきたいので訪問介護を利用できないかとの相談

を受けました。このような悩みを抱えている人は多いと思い、改めて訪問介護について整理してみました。

訪問介護とは高齢者や、障害をお持ちで日常生活に支障のある方たちに対し、在宅のまま日常の生活ができるよう、訪問介護員（ホームヘルパー）が利用者宅を訪問して行うサービスのことです。

訪問介護は広い意味で、「介護保険法」や「障がい者総合支援法」など、法律に基づいて行うほか、これらの法令に基づかない私的なサービスが含まれることもあります。前者、国の「介護保険法」などに基づくサービスの場合は、県や市の指定を受けたいわゆる「指定事業所」でのサービスを受ける必要があり、そのサービス料の自己負担は利用者の負担能



力にに応じて利用料の1／3割の負担となります。後者の法令に基づかない場合は国の助成が受けられないので、利用料全額が自己負担となります。

全額自己負担で受けるサービス
は、県や市の指定を受けた「指定事業所」で受けることもできますが、当会報を発行している、日本ケアシステム協会の各センター（NPO法人）で行っている「まごころケアサービス」をはじめ、社会福祉法人、生協、農協などでそれぞれ独自のサービスを提供しています。

サービスの内容や利用料については、国の基準に基づくことがないので、ある程度柔軟に対応してもらえる利点があります。

国の「介護保険法」などによるサービスを受けるためには、一定のルールがあり、その基準に沿った内容や利用料でのサービスを受けることとなります。以下、国の「介護保険法」などの基準について述べることとします。

まず訪問介護のサービスを受ける

ためには、要介護認定を受ける必要があります。要介護認定には、「要支援1」～「要介護5」まで7段階に分かれており、その区分ごとに利用の限度額が決まっています、無制限にサービスを受けることはできません。

また、訪問介護には、利用者の身体に直接触れて行う機能向上のため

表1 主な介護サービス

身体介護	生活援助
・食事介助 ・排泄介助 ・衣類の着脱介助 ・身体整容 ・入浴介助、清拭 ・洗面 ・体位変換 ・移乗、移動介助 ・通院、外出介助 ・就寝、起床介助 ・自立支援のための見守り介助 ・特段の専門的配慮を持つて行う調理（嚥下困難者の為の流動食、糖尿病など）	・掃除 ・洗濯 ・衣類の整理 ・一般的な調理、配膳、下膳 ・生活必需品の買い物 ・薬の受け取り ・ベッドメイク

の介助や援助を行なう「身体介護」と、それ以外の調理や衣類の洗濯、住居の掃除、生活必需品の買い物など日常生活の援助を行う「生活援助」があります。具体的な内容は（表1）のとおりです。

原則として「生活援助」のサービスは同居の家族がいると介護保険のサービスは受けられません。受けられるのは、利用者が一人暮らしの場合や利用者の家族が障害、疾病などの理由で家事を行うのが困難である場合とされています。

高齢者人口の増加に伴い介護保険制度の存続が課題となり、国は「要支援」の区分となった軽度者向けのサービスは抑えたいとの考えから、要支援者向けのサービスを介護保険制度から外し、市町村の運営による



「ボランティア有償サービス」などを充てる施策がとられています。

なお、国の介護保険制度による訪問介護の範囲に含まれない行為（表2）があるので注意が必要です。これらの行為は、介護保険のサービスの延長と勘違いされる人もいますが、あくまでも介護保険は利用者本人の日常生活を支えていくためのサービスなので、その他のサービスを望む場合は介護保険外の自費サービスで対応する必要があります。



表2

1 直接本人の援助に該当しない行為	2 日常生活の援助に該当しない行為	3 その他
■主として家族の利便に供する行為または家族が行うことが適当であると判断される行為 ・以外のものにかかる洗濯、買い物、布団干し ・主として利用者が使用する居室以外の掃除 ・来客の応接（お茶、食事の手配） ・自家用車の洗車、清掃 など	■訪問介護員が行わなくても日常生活を営むのに支障が生じないと判断される行為 ・草むしり ・花木の水やり ・犬の散歩などペットの世話 など	■日常的に行われる家事の範囲を超える行為 ・家具、電気器具などの移動、修繕、模様替え ・大掃除、窓ガラス磨き、床のワックスかけ ・室内外家屋の修理、ペンキ塗り ・植木の剪定などの園芸 ・正月、節句などのための特別に手間をかけて行う調理 など
		・商品の販売農作業など生業の援助的な行為（各種販売、田植えや畑の手入れなど） ・単なる見守り（留守番）や話のみの相手 ・冠婚葬祭に関することの介助（お墓参り、法事など含む） ・利用者の日常生活の援助の範囲を超え、趣味嗜好に関わる外出介助（ドライブ、カラオケ、パチンコ、劇場、外食、お祭りなどへの参加のための外出介助） など

令和4年春号をお届けします。今回も各センター皆様方のご協力を頂きありがとうございました。令和2年春から始まったコロナ禍も4年目の春を迎えました。3月13日からは「マスクの着用は個人の判断が基本」との基準が示されました。とは言

・周囲の方に感染を広げないように

- 1 受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- 2 通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時は**マスクを着用しましょう**

・ご自身を感染から守るために

- ①高齢者や妊婦
 - ②慢性肝臓病、がん、心血管疾患など基礎疾患を有する方は**マスク着用が効果的です**
- との対策が示されています。今年は花粉の飛散が例年になく多いとのこと、今後どれほどの人がマスクを外すことができるのでしょうか。

国は、これまで猛威を振るってきた「コロナウイルス」は、今後オミクロン株とは大きく異なる変異株が現れるなど特別の事情がない限り、今年5月8日をもって感染症法上の新型インフルエンザ等感染症に該当しないものとし、「5類感染症」つまり季節性インフルエンザとして扱うと発表しました。

国民や事業者への協力要請などはなくなり、医療費の個人負担なども変わるなど節目を迎えることになります。しかし、決して新型コロナウイルスが消えたわけではありません。一日も早く、かつての日常を取り戻せるよう祈るばかりです。

令和5年度介護職員処遇改善加算、介護職員等特定処遇改善加算及び介護職員等ベースアップ等支援加算の計画書の提出期限、4月15日が迫っています。（所轄によって多少日が異なっているかもしれませんが）まだお済でない場合はお急ぎください。

今年2月6日、トルコ南部で発生した一連の地震でトルコとシリア両国の人達は甚大な被害を受けました。WTO（世界保健機関）によると両国の被災者の数は最大で2300万人に上るといわれています。

復興には国際社会からの長期的な支援が必要とされています。日本ケアシステム協会ではこの大地震に見舞われた方たちを支援するため、下記により救援金のカンパをお願いしています。皆様方の温かいカンパを是非よろしくお願い申し上げます。

トルコ・シリア地震救援金カンパをお願いいたします

皆様からお寄せいただいた救援金は、甚大な被害にあわれた方々の被災者支援や復興支援に活用させていただきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、お寄せいただいたご厚志については順次、日本ケアシステム協会の会報「まごころ」でご報告させていただきます。

●お振込みは下記をお願いいたします。

【ゆうちょ銀行】

・ゆうちょ銀行 口座番号：01610-0-92689

特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会

【香川銀行】

・香川銀行 栗林支店 普通 口座番号：1355365

特定非営利活動法人 日本ケアシステム協会 会長 カネマミチコ 兼間道子



*差出人名には「ジシンカンパ+お名前」をご記入ください。

介護保険業務の
様々なご要望にお答えします

介護保険トータルシステム「Rely 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**

Welcab
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 高松 東京

成光社

〒760-0065 高松市朝日町5-14-2
TEL 087-823-0222 FAX 087-823-0211
www.seiko-sha.co.jp

消防設備士の店

**四国防災設備
有限公司**

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

桜前線が北上して日本中が桜色に染まり始めました。3年間不自由なマスク姿で過ごした学生さんたち、やっとマスクなしの卒業式ができました。幸多かれと祈ります。どうかこのまま元の日常に戻りますように。

ワールド・ベースボール・クラシック(WBC)が盛り上がる一方、ウクライナやトルコ・シリアでは依然として厳しい非日常が続いています。一日も早く平安な日々が訪れますようにと祈ります。皆さまの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5年4月1日 発行No.163

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/>