



第312号

基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は
 「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み
 天から与えられた役割を果たすべく
 社会福祉事業で平和な社会に向けて
 貢献してまいります

三月になりました。待ちに待った春到来でございます。朝晩はまだ寒いのですが、日中に日向ぼっこをしておりますと、じくんわり温かくてコートを手を脱いでしまったりもします。多摩川は、雪解け水でしょうか、水の量が多い気がします。その岸には水面の魚を狙っているのでしょうか、鳥たちが川をのぞき込んでいます。遠く秩父の山々は、まだうつつら雪をかぶっておりますが、その上の空の青みが春を感じさせます。毎年、春が近づくこの時期が、一年で一番ワクワクするという方も多いのではないのでしょうか。ファミリーマイホームでは、少しでもみなさんに春を感じていただけるよう、季節の行事や館内の雰囲気作りなどを行ってまいります。お楽しみにして下さいね。

さて、今月の歌は「ひなまつり」です。ホールには大きな雛飾りもありますので、是非ご覧くださいませ。お待ちしております。

「ひなまつりの由来」

平安時代の日本では、「ワラ人形を海や川に流して厄払いをする儀式」が行われていたようですが、ある頃から、その儀式が三月三日に行われるようになり、人形も流すのではなく飾られるようになりました。さらに、またある頃から女の子が人形遊びを始め、これを「ひいな遊び」と呼ん

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

やよい 弥生

でいたそうです。さらに長い年月を経て、江戸時代になると、現代の「ひなまつり」として定着したとのことです。

華やかなイメージの「ひなまつり」ですが、もともとは儀式の呪物が起源だったとは意外ですね。

そして何よりも、その文化が現代まで愛されて続いていることが素晴らしいと思います。ファミリーマイホームの「ひなまつり」も本誌に掲載していますのでご覧ください。



「三月の季語」

- 早春 そうしゅん
- 春分 しゅんぶん
- 浅春 せんしゅん
- 春色 しゅんしよく
- 春晴 しゅんせい
- 麗日 れいじつ
- 春暖 しゅんだん

などが代表的な三月の季語といえます。一つだけ「春」というキーワードが無い「麗日（れいじつ）」ですが、「麗」はうららかと読みまして、うららかとは「柔らかく、明るく、美しく」を意味します。「春の陽光が美しい日」として、少し格式の高い季語として使われているようです。



ひなまつり

- ① あかりをつけましょ ぼんぼりに
お花をあげましょ 桃の花
五人ばやしの ふえたいこ
きょうは楽しい ひなまつり

- ② おだいらさまと おひなさま
ふたりならんで すましがお
およめにいらした ねえさまに
よくにたかんじよの 白いかお





節分がありました！



今年の青鬼さんはスタイリッシュでカッコイイですね。例年はもっとお腹が出ていたような...

こちらの赤鬼さんは優しすぎて利用者さんたちから大人気でした。



「鬼は〜外」と元気な声がホールに響きます。遠慮せずに、もっと強く投げてもいいのに。

麻里子さんは思いっきり投げてきました。悪鬼退散！ その調子ですよ。



裕子さんも思いっきり投げていました。このくらいやらないと鬼は去りませんよ。

赤鬼さんときたら、みなさんとお話ばかりして、全然怖がられていないのです。



一対一の戦いです。ここは男の見せ場ですよ。高士さん、がんばって！



赤鬼さん、こちらでは腰をフリフリしてダンスを踊りはじめました。人気者です。



大暴れ？した鬼たち一行は、みなさんの迫力に負けて一目散に去ってしまいました・・・



さあ、鬼たちを倒したことで、美味しい昼食を用意しました。ちゃんと豆料理もありますよ。



愛子さんのこの表情、聞かなくても何を言いたいか分かります。



久良子さんは、カメラマンにも優しい気遣いをしてくれました。



アサヨさんも「美味しいよー」と笑顔でおっしゃっていました。ありがとうございます。



まるで、「一杯クイツとやりたいね」とでも言いたそうな順子さん。



なんとも画になる表情ですね。まるで CM のようです。太巻きの CM。



富士子さん、お味はいかがでしょう。ゆっくり召し上がって下さいね。



味にうるさいファミリーマイホームのお父様方にも好評でした！



今年もみなさんが健康でいられますように・・・
願いを込めて、パクッ！

「健康の秘孔」

鼻水・鼻づまりに効くツボ

ヒルマ

鼻づまりは、鼻の内部を覆っている鼻粘膜が充血し肥厚した状態です。このため空気の通りが悪くなります。(鼻づまりが起こっている時に患部を直接さわると、炎症や充血を悪化させかねないので十分に注意して下さい。)これを放置すると鼻粘膜からの分泌物が増えて流れ出します。これが鼻水です。さらに細菌の感染を併発すると、黄色や緑色の膿性の鼻汁となります。原因は、鼻粘膜の水分代謝や血液循環不全のため、鼻の内部が乾燥して荒れているためです。すると、細菌やウイルスに感染しやすい環境になり、炎症が起こりやすくなります。また、花粉などの特定の物質の刺激によるアレルギー反応でも炎症が起こります。つまり「鼻水・鼻づまり」は、風邪の初期症状、またはアレルギー性鼻炎かに分けられます。このような症状には、**上星(じょうせい)**というツボを刺激すると、鼻の通りが良くなります。また鼻づまりの症状が左右どちらか一方に出ている場合は、酷くつまっている側と反対側の**鼻痛点(びつうてん)**を刺激してみます。すると、反対側での交感神経が一時的に興奮し、鼻と周辺での血管が収縮します。しかし、しばらくすると、その反動で血管が拡張してきます。その結果、そこに多量の血液が流れ込み、つまった側の鼻粘膜で充血・うっ血していた血液も、この刺激で反対側に流出して行くので、頑固な鼻づまりが即効的に改善されていきます。この患部と反対側を刺激する方法を、東洋医学では、巨刺(こし)の法と言います。「右(左)の病を左(右)で治す」というわけですが。これは鼻づまりの他にも、肩こりや腰痛などにも広く用いられている東洋医学のバランス療法です。是非お試し下さい。

また、鼻粘膜の炎症を鎮める時には**二間(じかん)**、アレルギー性鼻炎を鎮める時には**曲池(きょくち)**というツボ刺激を併用してみてください。

① 上星(じょうせい)

額の髪の生え際を探します。髪が後退している人は、眉毛を上につり上げると、額にシワが出来ます。このシワが出来る所までが額で、その上が髪の生え際になります。鼻梁(鼻の先端)から頭上に向かい線を引き、生え際から中指の横幅分上にあります。鼻が悪いと、ブヨブヨと腫れた反応が現れていて、押すと鼻がスーッとするひびきがする所です。

② 鼻痛点(びつうてん)

鼻のいわゆる小鼻の上を、後頭部に向かって押すと骨の下端に触れます。この骨の下端で押すととても痛いという一点があるはずで、その圧痛の生じる場所が**鼻痛点**になります。鼻痛点の位置は、人によって少しずつ違うので、自分で押してみて一番痛む点を探しましょう。

③ 二間(じかん)

手の人差し指を曲げたとき、最も指先寄りの関節に出来る横ジワの、親指側の端が**二間**です。

④ 曲池(きょくち)

腕を曲げて、手のひらを下に向けて手を胸の前にもってくると、肘の内側にシワが出来ます。このシワの外側(手の小指側)の端が**曲池**です。

ポイント～**上星(じょうせい)**・**二間(じかん)**・**曲池(きょくち)**への刺激は、3～5秒押したら離す刺激を3～5分続けましょう。

鼻痛点(びつうてん)への刺激は、鼻づまりがひどい側の鼻痛点を探したあと、その左右対称の場所、すなわち鼻づまりの軽いほうの鼻の鼻痛点を刺激します。1秒押しては離すという小刻みな刺激を3分間続けましょう。少し痛いというくらいに、強めの力で刺激しましょう。両方の鼻がつまっているときは、左右の鼻痛点を刺激して下さい。



三千ワールド食べ物放浪記

「春！出会いと別れの季節 編」

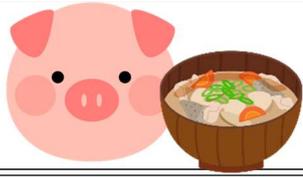


寒さもやっと終わりが近づいてぼかぼか陽気が増えてきましたね！皆さんいかがお過ごしでしょうか？いよいよ我が家では娘の保育園卒園、小学校入学のビックイベント目白押し期間となりました。入園時は一歳半のよちよち歩き、ちぎりパンのようなふっくらとした腕の泣き虫赤ちゃんが四月から小学生です。信じられません（笑）慌ただしく保育園の送り迎えと終わらない家事の繰り返しの毎日ですが、入園してからの子供の成長を辿るとすべてが報われた気持ちになります。父親になり最初にした事、育児は”無理ゲー”（解決したり、実行したりするのが無理だと想定されるほど難易度が高いゲームのこと。ゲーム関連で使われていた言葉ですが最近では幅広い分野で使われています。ウィキペディア参照）だと思っていましたが一日一日手で水を拾い上げるように諦めずにやっていたら未だに育児はつらいですが楽しめる時も徐々に増えてきました！三步進んで二歩下がる人生はワンツーパンチですね。子供の成長はうれしい反面、自立して徐々に離れていく寂しさを感じてしまい本文執筆中も涙目ですが感傷に浸る時間はありません！（笑）来月には小学校の入学式になり新生活スタートです！小学校奮闘記も乞うご期待☆

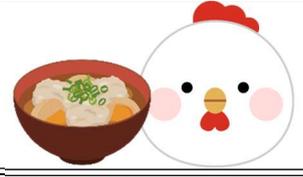
そしてもう一つ出会いと別れがありました。テフロンフライパンからの卒業。この支配からの～卒業♪ 尾崎豊より。新生は鉄のフライパンです。テフロンフライパンより熱の伝わりが均等で焼きめが美味しそうだったり野菜炒めのしゃっきり感がとてもいいです。鉄のフライパンは育てるといふ表現がとてもあっていると思います。まずは油慣らしの作業があり調理後は洗剤はなるべく使わず温かいうちに洗います。水気を拭き取り薄く油をひき保管します。正直面倒になる時もありますが、習慣にすると、、、もれなく料理が美味しく鉄分もUP！鉄製フライパンで調理すると他の鍋で調理するよりも約三倍の鉄分が摂れると言われていています。ヘム鉄や二価鉄と呼ばれている成分が手軽に摂取できるのが特徴。たまたま（卵だけに）目玉焼きを作った時の話なのですが、小さい頃に母親が作ってくれた目玉焼きを思い出しました。なぜななぜ？それは昭和の我が家では鉄のフライパンを使っていたからでした！平成バブル期を経てどこかでお手入れ簡単テフロン加工フライパンに代わっていったのでしょうか。令和の時代に忘れていたおふくろの味を思い出させてくれた鉄フライパンよ！子供達と一緒に育っていこうね！よろしく願います。楽しく春を満喫しましょう！

岡田ヨシハル





選択食がありました！



大人気。定番の豚汁です。いい香りが漂っています。



一方、こちらは初登場の鳥団子汁です。出汁のきいた奥ゆかしい味に仕上がっています。



どちらも同じくらい人気がありましたが、女性は鳥団子汁を選ぶ方が多かったです。



一方、男性陣には熱々の豚汁が人気でした。



どちらの感想を伺っても、「美味しい」と評判でした。



汁物対決は引き分けということです。次回の選択食は果たして何でしょうかね？



さて、この日のオヤツはフルーツケーキです。利用者さんにトッピングを選んで頂きました。



細かい注文にも対応します。イチゴが大人気で早い者順になります。



自分で注文した物より、他の人の物が美味しそうに見える。分かります。注文あるあるです。



ケーキを食べられない方にも、フルーツプリンを用意しました。これも美味しそうですね！



トシ子さん、良い食べっぷりですね。いつも美味しそうに食べて頂き、こちらも嬉しいです。



一瞬、ケーキが金塊に見えてしまいました笑。さあさあ、ミヨさんもお食べ下さい。



新米施設長が舵を取る！

～令和6年度 介護保険法改正に伴う利用料金変更のご案内～



介護保険法は平成12年(2000年)に施行されて以降、約3年に一度改正されています。施行当初の介護保険の要介護(要支援)認定者は、218万人程度でしたが、2020年4月末は669万人となり、約3.1倍に増加しました。同時に介護サービス利用者も2000年4月の149万人から2020年4月には494万人となり、約3.3倍の増加です。

増加しているのは、介護保険の利用者だけではありません。介護保険の総費用は2000年には3.6兆円でしたが、2018年には11.0兆円に増加しています。このような背景もあり、介護保険法の改正は、目まぐるしく変化する状況に対応するため、定期的実施されています。そして、利用者の皆様の利用料に直結する介護報酬も法改正と同時に随時改定をされています。

改定された年度	改定率
2003年度	▲2.3%
2006年度	▲0.5%
2009年度	3.0%
2012年度	1.2%
2014年度	0.63%
2015年度	▲2.27%
2017年度	1.14%
2018年度	0.54%
2019年度	2.13%
2021年度	0.70%

▶ 出典：厚生労働省「介護保険制度の概要」

令和6年度(2024年度)の介護報酬の改定率は

「1.59%」引き上げとなります。改定率の内訳は右記の通りです。また、これとは別の外枠での引き上げとして、処遇改善加算一本化による職員の賃上げ効果や、介護施設の基準費用額増額による増収効果で、改定率の外枠での引き上げは「+0.45%」相当になります。

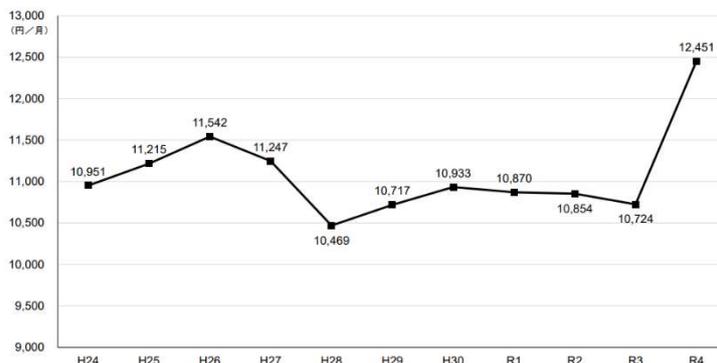
つまり、介護報酬改定による1.59%と、改定率の外枠である0.45%を合計すると、「+2.04%」相当の改定となる見込みです。

介護職員の処遇改善分	+0.98%
その他の改定率	+0.61%

利用者様の利用料などは、別紙の「利用料金改定のご案内」に詳細を説明させていただきますが、令和6年4月からの利用料は実質値上げとなります。ファミリーマイホームでは、今まで食費などは厚生労働省の定める食事の提供に要する平均的な費用の額(基準費用額)を設定しておりました。しかしながら、人件費や食材、エネルギー全般にかかる費用が高騰しており、日用品やテレビなどの電気料金も含め、10年以上設定金額を変更せず何とか経営努力で踏みとどまっていたまいりましたが、いよいよ価格転嫁を余儀なくされる状況となってまいりました。厚生労働省の試算している「高齢者世帯の光熱・水道費の推移」(下記グラフ)からも令和3年から4年にかけての価格高騰が激しく、8月には居住費の基準費用額も改定となる予定です。主な変更点とその時期を下記の表にまとめましたのでご参照願います。今回の契約内容の変更は、利用者様の経済状況を鑑みると大変心苦しい内容となっておりますが、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

高齢者世帯の光熱・水道費の推移

- 多床室における基準費用額(居住費)については、家計調査における高齢者世帯の光熱水費の額を参考に設定している。
- 令和4年の家計調査によれば、高齢者世帯の光熱・水道費は12,451円となっており、前回改定時の10,870円(令和元年家計調査)に比べると大きく上昇。



(1) 令和6年4月1日～改定となる項目

① 介護福祉施設サービス費 (従来型個室・多床室)

＜現行＞		＜改定後＞		＜現行＞		＜改定後＞	
要介護1	573 単位	⇒	589 単位	要介護3	712 単位	⇒	732 単位
要介護2	641 単位	⇒	659 単位	要介護4	780 単位	⇒	802 単位
				要介護5	847 単位	⇒	871 単位

* 上記以外にも、体制加算や個別に提供している加算についても、利用者様ごとに変更があります。

② 食費(1日3食とおやつ) <現行> 1,445円(日額) ⇒ <改定後> **1,700円(日額)**

「介護保険負担限度額認定」の第1段階から第3段階②の認定を受けている利用者様は現行通り。

③ 生活日用品料金	<現行>	1,800円(月額)	1日60円計算 ⇒
	<改定後>	2,100円(月額)	1日70円計算
④ テレビなど電気料金 (1品分)	<現行>	1,800円(月額)	1日60円計算 ⇒
	<改定後>	2,100円(月額)	1日70円計算

(2) 令和6年6月1日～改定となる項目

① 処遇改善加算の一本化

<現行>	介護職員処遇改善加算(Ⅰ)	月額総単位数×8.3%	
	介護職員等特定処遇改善加算(Ⅰ)	月額総単位数×2.7%	
	介護職員等ベースアップ等支援加算	月額総単位数×1.6%	3つの合計 12.6%
<改定後>	介護職員等処遇改善加算(Ⅰ)	月額総単位数×14%	

(3) 令和6年8月1日～改定となる項目

① 居住費の基準費用額の改定 (食費は変更なし)

<現行>	多床室	従来型個室	食費
第1段階 日額	0円	320円	300円(変更なし)
第2段階 日額	370円	420円	390円(変更なし)
第3段階① 日額	370円	820円	650円(変更なし)
第3段階② 日額	370円	820円	1,360円(変更なし)

<改定後> 日額60円の引き上げとなる予定。詳細金額は未定。

* 第1段階の多床室利用者様については、金額の変更はない予定。



3月生まれのご利用者様です！
10日にお誕生日会を行います。
お楽しみに！



タイトル「お尻フリフリ」

編集後記

暖かくなってきて嬉しい反面、花粉に悩まされる今日この頃です。今もこうしている間も、鼻がムズムズしております。「花粉カレンダー」によりますと、スギ、ヒノキともに四月の上旬でピークを終え、徐々に落ち着いていくようです。花粉症の人は辛い時期ですが、桜の開花を楽しみにして踏ん張りましょう。

「 節 分 」: 今年の鬼たちはスタイルが良いイケメン風でしたね。心なしか、みなさんの投げる豆の威力が弱かった気がします。昨年のお腹の大きな鬼は、バチバチと投げつけられて痛そうでしたが・・・

「 選 択 食 」: 今回の選択食はいかがでしたか？ 豚汁と鳥団子汁ですが、味噌対醤油という日本を代表する調味料対決でもありました。豚汁の圧勝かな？と思いつつも、鳥団子汁の良い香りが食堂を覆いました。結果は引き分けでしたが、どちらも美味しいと評判でしたよ。

「 三千ワールド 」: 友人の子や、会社の同僚の子とか、自分の子ではない場合は「成長が早い」と感じませんか。私も、地元で久しぶりに同級生に会うと、つい先日まで抱っこされてた男の子が、サッカーのユニフォームを来て部活帰りというではありませんか。親にとっては長い年月であっても、実際はその期間って案外短いのかもかもしれませんね。



SEE YOU!

発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ	四コマ漫画	マツ泰大
アドバイザー	田代コーヤ		岡田ヨシハル	イラスト	マツ泰大
編集長	荒井ケイゴ		ヒルマ		
写真	イシタジュンヤ		荒井ケイゴ		
	コーヤ田代				
	荒井ケイゴ				



令和6年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
				レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
3	4	5	6	7	8	9
雛まつり 華道クラブ 利用者懇談会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
10	11	12	13	1	15	16
誕生日会	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1、3階 am	できるかな クラブ	
17	18	19	20	21	22	23
食事会 マグロ解体 ショー	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ 外出の日	
24/31	25	26	27	28	29	30
書道クラブ・ 衣類販売 (24日) 春の園芸 (31日)	高幡台歯科 診療所 am レク体操	あきる台回診 2階 pm	高幡台歯科 診療所 am	レク体操	できるかな クラブ	