



## 第314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

青空高く、木々を吹き抜ける風も爽やかな好季節がやってきました。ファミリーマイホームから眺める山々の緑も、だんだんと濃くなっていく行く春を惜しみつつも、新しい季節の始まりを感じるこの季節が一番好きという方も多いのではないのでしょうか。学生さんや新社会人のみなさんも、新しい環境に慣れ始め、一番楽しい時期だと思われれます。さて、五月と言ったら、一番に思いつくのは、やっぱり「ゴールデンウィーク」ではないでしょうか。今年のゴールデンウィークは、最大で十日間もあるようです。何とも羨ましいですが、十日も休んだら身も心も怠けてしまいそうです。あと、筆者でしたら、十日間もみなさんとお会いできないなんて我慢できません。今月の歌は「こいのぼりです」。青い空を優雅に泳ぐ鯉のぼりを想像して元気に歌いましょう。

## さつき 五月

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。

### 「五月晴れ」

五月晴れ（さつきばれ）と聞くと、青々とした空が広がる「五月の快晴」をイメージすると思いますが、正しくは「梅雨の合間の晴天日」をいうようです。とは言っても、ほとんどの人が「五月の快晴」という意味で用いていますので、間違いではないです。

### 「八十八夜」

♪夏も近づく 八十八夜  
 十八夜〜でお馴染みの八十八夜は、今年五月一日になります。立春から八十八日目にあたり、「夏に向けて準備をするのに縁起が良い日」とされています。このときに摘まれたお茶を「新茶」といい、不老長寿の縁起の良いお茶といわれています。実際、静岡県の健康長寿率は、男女ともに全国で二位となっております。

お茶にも色々な種類がありますが、「緑茶」「紅茶」「ウーロン茶」は、実は同じ木から作られています。



元はどれも「カメリアシネンシス」というツバキ科の木から摘んだ葉を、発酵の度合いで全く異なる色や香りを生み出して、「緑茶」→「紅茶」→「ウーロン茶」と分けられるそうです。・・・ということは、きつと静岡は、紅茶やウーロン茶を作っても美味しいのではないのでしょうか？ これはビジネスチャンス予感があります。（多分、すでにあります）

みなさんもお茶をたくさん飲んで、健康で長生きを目指しましょう。

# こいのぼり

やねよりたかい こいのぼり

おおきいまごいは おとうさん

ちいさいひごいは こどもたち

おもしろそうに およいでいる





5月生まれのご利用者様です！  
12日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



# パンダ PANDA! PANDA?



タイトル「反撃」



## お花見がありました！

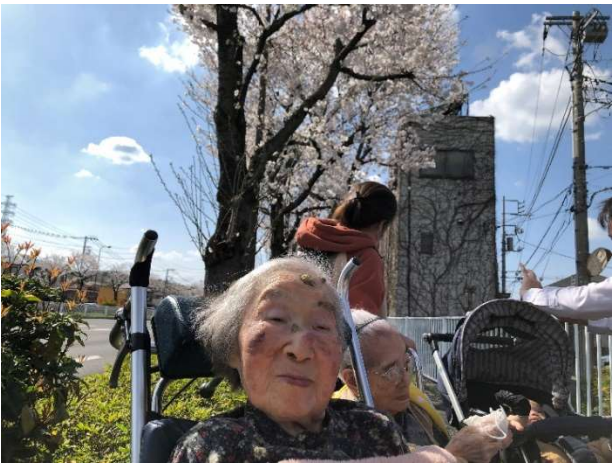
ご近所の桜の名所「新滝山街道」に行ってきました。



天気にも恵まれ、ホーム近所の新滝山街道に行ってきました。



今年の桜シーズンは雨が多かったのですが、またとない絶好のお出かけ日和でした。



フミ子さんは何回目のお花見になるのでしょうかね。



暎子さんも「きれい」とおっしゃい、桜をゆっくりと眺めていました。



桜を見ると、みなさん表情が和みますね。童心に戻ったような葉子さんの表情。



桜の香りを感じている様子の富子さん。風も穏やかで春の香りがします。



赤ちゃん和子さんとヨシさんのツーショット写真。歳の差はいくつなのでしょう・・・？



みなさんの視線の先には滝山があります。滝山の桜もキレイですよ。



みよ子さんも久しぶりの外出に喜ばれていました。



道中ワンちゃんのお散歩に遭遇！「ハイチーズ」。和子さんも喜んでくれました。



ツネさんも久しぶりの外出を喜んでいました。また行きましょう！



天気に恵まれたら、今シーズンもう一度お花見したいですね。今度は散り際の桜吹雪がいいですね。♪ See you ~

# 健康の秘孔（ツボ）

## 「寝違えに効くツボ」



皆様こんにちは、今月は「寝違え」に効くツボを紹介します。朝起きたら、首が痛くて回らない！動かせない！なんて経験をお持ちの方も大勢いるのではないのでしょうか！そんな時に、これから紹介するツボを一押ししてみましよう！

寝違えは、朝起きたときに、首の後ろ側か左右のどちらかが痛んで、少し動かしただけでも激痛が生じ、首が動かせなくなる症状のことをいいます。

首・肩のこり、からだ全体が疲労しているときに、不自然な姿勢で寝ると起こりやすく、首の筋肉がガチガチにこり固まった状態になっています。

こんなときに **落枕（らくちん）** のツボの刺激が効果をあげます。痛みで首が動かせないときでも、圧痛の強い側の**落枕（らくちん）** を押しながらだと、動かすことができます。一人で出来る寝違えの応急処置としては、とても便利なツボです。

出来れば、まず患部を蒸しタオル等で温めてから、**落枕（らくちん）** を刺激すると良いでしょう！痛むからといって、決して冷やさないこと。冷やすと血管を収縮させてしまい、全く逆効果です。十分に温めてから、**落枕（らくちん）** のツボを刺激して下さい。

### ①落枕（らくちん）

手の甲の人差し指と中指の付け根の間を、他方の手の指で手首に向かって押し進めていくと、ピリッとした圧痛の起こる場所が**落枕（らくちん）** のツボです。

位置は、人差し指と中指のそれぞれの根元にある関節より、少し手首に寄ったところです。圧痛が起こる場所は人によって多少違うことがあります。

ポイント～寝違えて痛みのある方側の**落枕（らくちん）** を重点的に刺激します。反対側の手の親指の先を**落枕（らくちん）** に当てます。骨と骨の間が狭いので、親指を縦にして骨の間に押し込みます。親指以外の4本の指は、ツボの反対側の手のひら側に当てると刺激し易くなります。圧痛を我慢して、強めに5～10秒押しして力を抜く刺激を3分間続けます。**落枕（らくちん）** を押したときに、首を少しずつ痛む方向に動かします。ただし、ツボを離れたときは動かさない事。押すと同時に首を動かし、離すと同時に動きを止めることを繰り返します。刺激を繰り返すうちに、しだいに首が回るようになります。



ヒルマ



## 春の園芸がありました！



みなさん楽しみにしていた春の園芸です。はりきり過ぎて腰を痛めないよう注意しましょう。



好みの花を手にとって植えて頂きました。ミヨさんは紫が好きなようです。



勝子さんが手に取ったのはラベンダー？でしょうか。良い香りがしました。



麻里子さんは、自分の名前に似ているマリーゴールド？を手にしました。



久良子さん、いい笑顔ですね。これはガーベラでしょうか？



お花が大好きなテルさん。選び抜いたのは、何という花でしょうか？



トシさんは手慣れた様子で、土を耕していました。まるで職人さんのよう。



おすましポーズをきめる信子さん。さあ、手を動かしていきましょう笑



黄色いお花がとってもお似合いの時子さん。ポーズもばっちりですよ。



和枝さんが手にしたこの花は、調べたところムスカリ?だと思われます。



さよ子さん、カメラ目線でばっちりです。また今度参加して下さいね。



照子さん、ピンクの花が良く似合っています。初めての参加いかがでしたか。



# 三千ワールド食べ物放浪記



「花祭りを盛り上げたい！」編

若葉の緑がすがすがしく感じられる今日この頃、皆様どうお過ごしでしょうか？待ちに待った花祭り！（灌仏会 かんぶつえ お釈迦様の誕生を祝う行事で一般的に旧暦4月8日、新暦にすると5月8日。全国の寺院で行われています。4月8日のところもあるようです。）以前から個人的ではありますが、クリスマスのように花祭りを盛り上げて行きたいと密かに思い続けていました。（笑）クリスマス为例に挙げると西洋の宗教行事を見事に日本風に変換し文化にしたのに対して、花祭りももっとウキウキする行事になってほしい！という推し活、推し記事です。温かい目で見ただけならば幸いです。（笑）

まず筆者がなぜ花祭り推しかと言うとお釈迦様との出会いが手塚治虫著『ブッタ』を読破して開眼したことと（以後ブッタと表記します。）2000年代初めルンビニ（ブッタの生誕地）に観光でき本当の聖地巡礼を果たせたことがきっかけです。ルンビニ 国はネパール（ブッタはインド出身ではない。日本人の間違が多いポイントです。テストにでます。）首都カトマンズから車で半日かかるルンビニ。当時、情勢不安で治安が悪く検問が多く（完全武装の兵隊さんは怖かったです。）道もバンピー（ボコボコ）日本国内でのドライブとはまったく違う緊張感あるドライブであったことを今でも覚えています。ルンビニは街というより遺跡があり各国の寺院がテーマパークのようにあるだけだった記憶です。日本のお寺は当時建設中で基礎部分しかありませんでした。今は完成したのか？再訪したいです。勇気がいりますが...  
一番印象的な光景は菩提樹の下でお坊さんが読書している姿を見て神々しさとのどかさを感じた事でした。残念ポイントもありました。花園でブッタ生誕との事でしたが筆者が訪れた時に花園は確認できませんでした。砂漠の広野に近かった...

そして皆様お待ちかね！花祭りをお祝いする食材は何があるのでしょうか？精進料理が好まれ旬の食材タケノコ（土の中から空に向けて伸びて成長する姿が誕生仏に似ていることから”仏影蔬” ぶつえいそとも呼ばれているそうです。）ソラマメ（さやの先が天に向かって伸びることから”仏豆”という別名をもっているんですって！ソラマメ a.k.a 仏豆。）ウド（漢字で”独活”と書き、ブッタ誕生時におっしゃった『天上天下唯我独尊』と通じる言葉から花祭り精進料理の人気食材。この言葉、北斗の拳 ラオウを思い出してしまうのは筆者だけでしょうか？（笑）よもぎ餅（花祭りの日によもぎ餅や草餅を作り仏様へお供えする風習があるそうです。）、甘茶（花祭りの主役でしょうか！お寺の花御堂で誕生仏にそそいだり、飲んで甘さに驚くのもいいですね！）などなど。ゴールデンウィーク行事の一つとして花祭りを加えてもいいのではないのでしょうか！筆者も精進料理を作りブッタの生誕を家族で祝いたいと思います！子供たちの健康を祈りながら！



岡田ヨシハル



## モニター発表会がありました。

各モニターが一年度取り組んできた課題の発表会が行われました。それに合わせて、利用者様に対する言葉遣いや、接し方の評価が高かった職員には「サービスマナー最優秀賞」も授与されました。



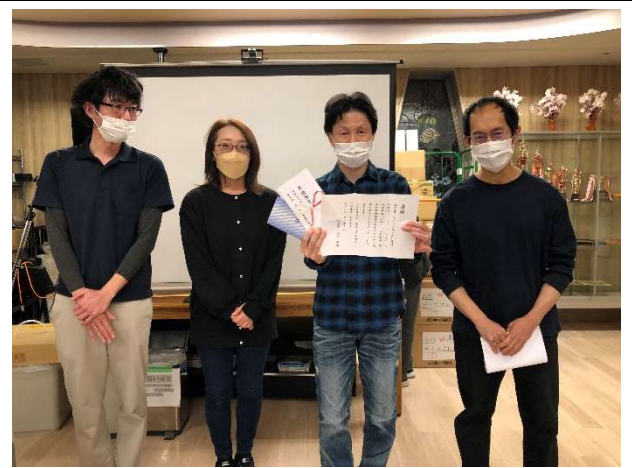
各モニターの持ち時間は6分です。時間内で最大のプレゼンをしなければなりません。



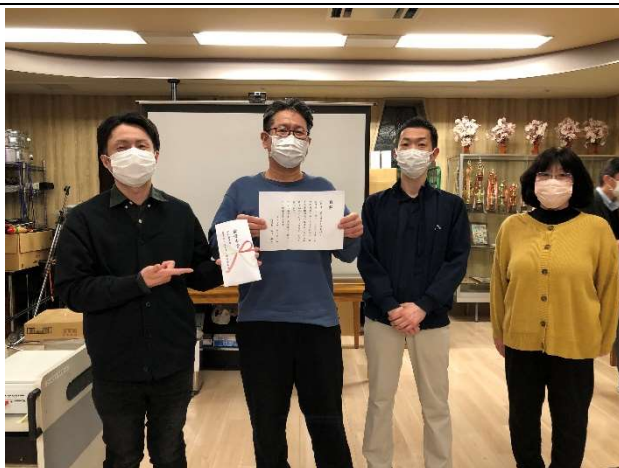
会場も多くの職員が集まっていますので、緊張して上手く発表できない人もいました。



審査委員達の厳しい目が光ります。



こちらが二位の排泄モニターです。排泄パターンのデータ化やコスト面の研究をしました。



一位の食事モニターです。利用者様が食事を選択できることや、美味しくコスト削減を図る取り組みをしました。



サービスマナー表彰式です。こちらは三位だった介護課の森さんです。いつも素晴らしい接し方が利用者様から好評です。ガンバレ森さん！



## 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  
処遇改善加算編～



令和6年度が始まり早1ヶ月が経過しました。月初めは気温が低く、平年より4日、昨年より13日遅く、ようやく4月4日に東京都千代田区の靖国神社にある桜（ソメイヨシノ）の標本木が満開になりました。しかし、ゴールデンウィークが近づいた4月下旬にはもう30度を超える真夏日を観測した地域もあり、今年も記録的な猛暑となることが予想されているため、ファミリーマイホームでも4月中旬から空調を冷房対応に切り替えさせていただき、暑さ対策を開始しております。

利用者様の各フロアの居室や共用部での面会も、3月下旬の新型コロナウイルス感染者の発生に伴い順延しておりましたが、4月22日(月)から本格的に運用を開始しております。まだ、利用者様の居住空間をご覧いただいてないご家族様におかれましては、是非ご面会にお越しいただきたく存じます。

さて、先般ご案内させていただいております介護保険法改正について、利用者様やご家族様との契約書の取り交わしにご協力賜り、改めて感謝申し上げます。八王子市への運営規程や介護報酬改正に伴う届出についても正式に受理いただきましたので、この場でご報告させていただきます。

また再周知となりますが、今回の介護保険法改正においては、利用者様によっては、4月・6月・8月の3段階で利用料金に変更となる可能性がございます。内容は下記の通りとなりますので、ご確認の程よろしくお願ひ申し上げます。

(2枚目の厚生労働省リーフレットは、(2) 令和6年6月1日～改定となる項目のご案内となります。)

### (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。

介護保険サービスの利用者・ご家族の皆さまへ

## 2024年6月から「介護保険サービス利用料」が変わります

介護現場で働く方の処遇改善を行い人材確保に努め、良質なサービス提供を続けることができるようになるための取り組みです。ご理解いただけますよう、お願いいたします。

### 2024年度介護職員の処遇改善加算 改正のポイント

- 介護現場における人材確保を更に推し進めるため、令和6年6月以降、**処遇改善のための加算充実策を講じます。**
  - この加算は、既に**9割以上**の事業所※で利用されており、この加算による介護報酬の上乗せ分は、介護職員などの職員の処遇改善に充てられています。
- ご利用の介護サービス事業者がこの制度を利用・申請した場合、6月以降、介護サービス利用料が上がる可能性があります。**

※：対象となる介護サービス事業者に対する、取得事業所の割合

※：ご不明点は以下の相談窓口まで。

#### 【参考】

利用者の皆さまの負担が過重にならないよう、自己負担額が、一定額※を超えた場合、申請により払い戻される仕組みなどがあります。（高額介護サービス費）※：所得に応じて設定  
また、処遇改善加算は区分支給限度基準額外のため、現在利用されているサービスの回数や時間への影響はありません。

詳しくは自治体またはケアマネジャーや介護サービス事業者の相談員にお尋ねください。

#### 【厚生労働省の処遇改善に関する相談窓口】

電話番号：050-3733-0222

受付時間：9:00～18:00（土日含む）

関係情報はこちら  
（随時更新）⇒





# にほんげんじつとうひきこう 日本現実逃避紀行



第9回  
三の丸尚蔵館 編



警備体制は江戸時代ほどではないと思いますが、厳重な大手門です。

皇居三の丸尚蔵館（こうきよ・さんのまるしようぞうかん）は、宮内庁の美術品を保管・展示する、「現代版の正倉院」と言ったところでしょうか。長い改築工事により、ここ数年は展示をしていませんでしたが、工事がひと段落し、昨年末から一部が開館しましたので、さっそく行ってきました。拝観は完全予約制で、人数も制限があります。筆者が訪れたときは平日だったためか、比較的予約が取りやすかったです。

館内は人数制限をしていることもあり、ゆったりと拝観することができました。数ある展示品のなかでも、筆者が特に気に入ったのは、昭和天皇が愛用した日用品の数々でした。鉛筆、ブラシ、目覚まし時計・・・等々、どれ一つとっても品があり、また物を大事にされていたことが



三の丸尚蔵館の一部。とっても綺麗で上品なデザインでした。令和八年全面オープンです。

お堀を渡ると、警察官による荷物チェックを受けます。このあたりが、普通の美術館と違うところでしょうか。



館内のイメージ図です。

分かります。三の丸尚蔵館と言えば、国宝の「伊藤若冲（いとうじやくちゅう）の花鳥図」を思い浮べていたのですが、この時は展示されていませんでした。とはいえ、他にも素晴らしい作品がたくさん展示されていました。特に有名なのが、横山大観（よこやまたいかん）の「日出処日本（ひいづるところにほん）」でしょうか。これらの作品は、写真撮影も可能でしたが、本誌に掲載して良いか分からなかったため、掲載しません。残念です。

尚蔵館を後にし、皇居内を散歩してみると、皇居が小高い山になっていることに気がきます。目線の高さは、周りの丸の内のビルの十階くらいでしょうか。都心の真ん中ですが、緑に囲まれて、心地よい風も吹いてきて、都会と自然の境界線のような、おもしろいスポットだと思います。

三の丸尚蔵館の全面開館は令和八年を予定しています。是非、足を運んでみて下さい。



半蔵門から丸の内方面の眺めです。

## 編集後記

待ちに待った好季節がやって来ましたね！ 今月からバスハイクがスタートします。今年はコロナ以前の「本格的なお出かけ」を企画しておりますので、みなさんお楽しみにお待ちください。あと、ホーム内のイベントでは「母の日」があります。今年はどんな催しがあるのでしょうかね。今から楽しみです。

「お花見」： ホームの周りには桜の名所がたくさんあります。ご家族様の面会時にいっしょにお花見をした方もいました。あいにく今年の桜シーズンは雨の日が多かった気がしますが、つかの間の晴天をみなさん楽しまれておりました。まだまだ、お散歩は続きますし、バスハイクもありますので引き続きレポートしていきますね。お楽しみに！

「春の園芸」： 園芸となると、特に女性のみなさんはハリキりますね。植えた花は、二階と三階のベランダにあります。お花への水やりもお願いします。

「三千ワールド」： 花まつりの期間を前後に、秘仏を御開帳するお寺も多い気がしますね。この時期は寺社仏閣巡り好きには最高の季節ですね。今度ネパール旅行記もお願いします。



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5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			高幡台歯科 診療所 am	菖蒲湯 レク体操 あきる台回診 1、3階 am 居酒屋	菖蒲湯 できるかな クラブ	菖蒲湯 
5	6	7	8	9	10	11
華道クラブ 利用者懇談会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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	
12	13	14	15	16	17	18
母の日	レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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 春のバスハイ ク①	
19	20	21	22	23	24	25
誕生日会	レク体操	高幡台歯科 診療所 am 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	
26	27	28	29	30	31	
書道クラブ	利用者 健康診断 レク体操	高幡台歯科 診療所 am	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 春のバスハ イク②	