

第325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
貢献していきます

うづき
卯月

「エイプリルフール」

エイプリルフールは
四月一日の午前中に嘘
をついて、午後には嘘だ
ったことを告白すると
いうものです。このエ
イプリルフールです
が、近年では企業が自
社のPRを兼ねて大規
模な嘘の規格をした
り、テレビ番組が総力
をあげて嘘番組を制作
したりするなど多面性
をみせております。そ
んなエイプリルフール
ですが、由来は中国か
ら伝来した「不義理の
日」と云われています
。この日は、お金を
借りて返していない人
など、日ごろから不義
理をはたらいている人
に謝罪をする日なん
ですって！



「自己紹介」
四月になりますと、新
学期、入学、入職など
自己紹介をする機会が
増えると思います。一
般庶民が苗字を持つよ
うになったのは意外と
最近で、一八七〇年か
らです。つまり一五〇
年前です。曾祖父の
ころには、苗字がな
かった？ のかもしれ
ません。

現代の日本の苗字の
種類は三十万種類と
いわれ、それぞれの
苗字に意味（ルーツ）
があります。世界的
にも珍しいですよ
うです。みなさん
もいっしょに、自分
の苗字のルーツを
調べてみるとよい
と思います。



「卯月（うづき）」

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・福島まで
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。

卯月の由来は「卯の花」が
咲く季節ということが由来
と言われています。ピンと来
ませんね。桜の月とかいて
「オウゲツ」でも良かったの
では・・・なんて思います。



春らしく穏やかな気候に心と季節となりました。多摩川沿いを歩きますと、草木が色付き始め川面を魚たちが忙しそうに行き来しています。ホームに面する滝山には所どころに桜が咲き誇り、利用者のみなさんの目を楽させています。そして四月には、お花見やバスハイクなど様々な外出行事を企画しています。ホームの周りには新滝山街道や滝山五千本桜、創価大学の桜並木など桜の名所がたくさんありますので今から楽しみです。さて、今月のうたは「花」です。タイトルだけ聞くとパツと思いきや浮かびませんが、♪春のうららの隅田川♪ 滝廉太郎の代表曲といえるアノ曲です。筆者も小学生時代に合唱した思い出があります。このうたは「日本で最初の合唱歌」とのことです。合唱を前提に作曲したことだけあって、とっても伸び伸びとして歌いやすい曲ですね。懇談会で元気に歌いましょう！

令和7年度のごあいさつ

ファミリーマイホームは平成7年に開設し、今年度で31年目を迎えることとなりました。いわゆる30周年記念イヤーとなります。この間、歴代施設長の尽力もあり、利用者様及びそのご家族、更に地域住民の皆様をはじめ、行政関係者様並びに当法人の役員各位など大勢の方々からの温かいご指導とご支援のもとで日々の高齢者福祉事業を推進することができましたことを、心より感謝申し上げます。

事業計画については、今年度も法人理念のもと、第三者評価の改善事項及び利用者様・ご家族からのご意見などを取り入れ、ファミリーマイホーム施設方針10ヶ条を基本方針として、各課において目標を設定し、それに基づき活動してまいります。

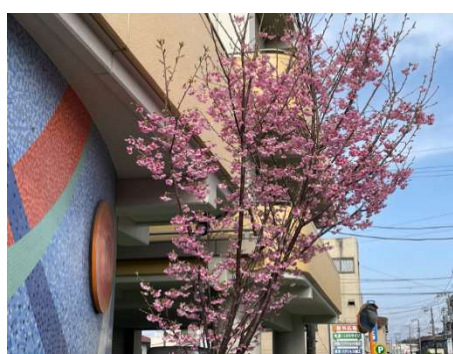
令和6年元日に発生した能登半島地震、令和7年1月28日に発生した埼玉県八潮市の道路陥没事故などの報道などがあるたびに、ファミリーマイホームの利用者様の生命や安全を預か



【陽光桜開花 3月30日撮影】

る私にとっても他人ごとではなく自分ごととして受け止めるようにしています。ファミリーマイホームにおいても、開設当時から使用し続けていた汚水槽・雑排水槽の汲み取りポンプが2台とも定期メンテナンスを行っていたにもかかわらず昨夏に故障してしまい、緊急的に毎週バキューム車で排水をしながら、不具合部品の交換工事を実施致しました。また、能登半島地震で被災された施設の方からの声を直接伺わせていただき、施設内に自家発電設備があるのとならないのでは施設内での避難生活に大きな差があったとの声を聞かせていただきました。そのようなことから、令和7年度中に東京都の非常用自家発電設備補助金制度を活用して、屋上に3日間程度の館内電力を賄える自家発電機を設置するなどの防災設備の強化を図るとともに、エレベーターなどの昇降設備をはじめとした開設当初からの設備の補修・交換などを随時進めてまいります。

さて、前年度介護保険法が改正となり、令和元年度よりファミリーマイホームで推進していたICT機器やインカム(同時通話)システムの導入、様々な人材を登用しての直接業務と間接業務の分業化などの推進が体制評価されることとなりましたが、様々な物価・エネルギー・人件費が高騰しているなか、食費や日用品料金などについては、施設の安定的な経営と事業存続の観点から4月から料金の一部を併せて価格転嫁させていただくことと致しました。大変心苦しいですが、利用者様及びそのご家族の皆様には、2年連続となりますが利用料金の事実上の値上げとなりますので、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



陽光桜の花言葉は、「精神の美しさ」です。社会福祉法人清心福祉の保育園・老人ホームでは、積極的に植樹されています。

今後も利用稼働率の維持や新たな加算の取得を目指しつつ、介護人材の担い手不足が厳しい現状を踏まえ、計画的な採用、職員の中長期的な人材育成を視野に入れた取り組み及びライフサポート活動の充実、施設内外の積極的な研修の企画・参加を行い、安定的な事業運営を継続してまいります。そして、介護職員をはじめとした様々な職種の職員への適切な処遇改善を実施することで、職員の「やる気」を促すとともに、引き続き、介護職員の喀痰吸引研修の受講や介護福祉士などの資格取得を支援すると同時に、介護課だけでなくその他の職員にも上級救命講習への参加を促し、応急手当奨励事業所としての認可取得を目指すとともに、地域包括ケアシステムの福祉拠点の一つとして、作成したBCP(事業継続計画)を非常時に的確に運用できるための研修と訓練を実施しながら、今まで以上に地域公益活動に力を入れ、地域住民の皆様や教育機関などとも協働して、八王子東北部地域における防災機能の強化・福祉文化の活性化を図ってまいります。

最後に、ファミリーマイホームを運営する社会福祉法人清心福祉会の他の高齢者福祉事業所の経営改善や法人本部運営の立て直しなど、私自身の役割の範囲は年々拡充しておりますが、今後も法人の基本方針にあるように「利用者様の心に寄り添った 望んでいるサービスの提供」を常日頃から職員全員で念頭におきつつ、時代の変化に柔軟に対応しながら次世代への展望を見据えて切磋琢磨していく所存でございます。

今年度におきましても、かわらぬご指導ご支援を賜りますよう衷心よりお願い申し上げます。

施設長 田代 航也

知って得するプチ情報 ①

令和7年4月1日(火)は、開設記念日です。

今年は30周年記念イヤーを祝して、例年以上に盛大な催しものを準備しております。

特に午後からのイベントは、スペシャルゲストにご来園いただく予定ですので、ご近所の方は是非ご来園ください。



知って得するプチ情報 ②



カメの小太郎が冬眠から目覚めました。ファミリーマイホームで初めての越冬でしたが、元気な姿を見せてくれて、ホッとしております。皆さんも会いに来てくださいね！

1階の中庭で暮らしていますが、廊下に設置している熱帯魚水槽の右側からも見えるようになっています。

知っても得しないプチ情報 ① 本紙で連載しておりました「新米施設長が舵を取る！」は、5月号から「中堅施設長が夢を語る！」にタイトルを変更してお届け致します。お楽しみに！

花

① 春のうらの 隅田川
のほりくだりの ふなびとが
かいのしずくも 花とちる
ながめをなにな たとうべき

② 見ずやあけぼの つゆあびて
われにものいう 桜木を
見ずや夕暮れ 手をのべて
われさしまねく あおやぎを



4月生まれのご利用者様です！
13日にお誕生日会を行います。お楽しみに！





外出の日がありました！

高幡不動に行ってきました！



2月某日。ある暖かい日、ちょっと遅めの初詣に行ってきました。



みんなで飲む甘酒は、アウトドアだと、よりいっそう美味しく感じるものです。



ちびちびと甘酒をすするタカシさん。演歌の世界から出てきたような絵になる男です。



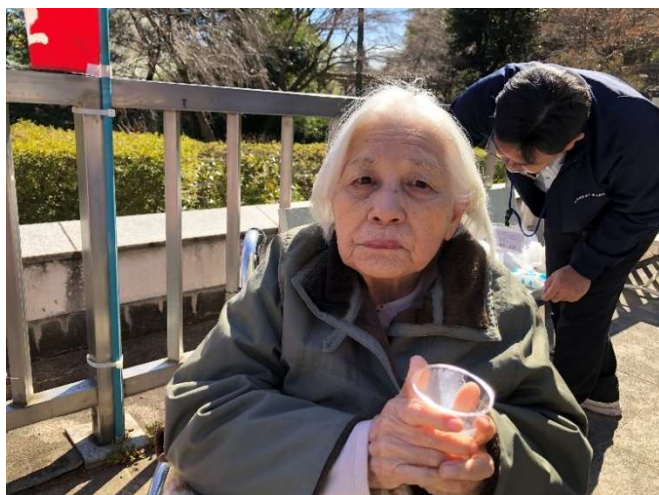
甘酒大好き綾子さんは一気にグイ飲みです。高幡不動は昔からお気に入りだったとか。



和子さん、ナイススマイル。五重塔を見上げて飲む甘酒は格別でしょう。



裕子さんもお代わりおねだりのポーズがとっても可愛いです。飲みすぎ注意です。



ヤエコさんも久しぶりの外出を満喫しておりました。



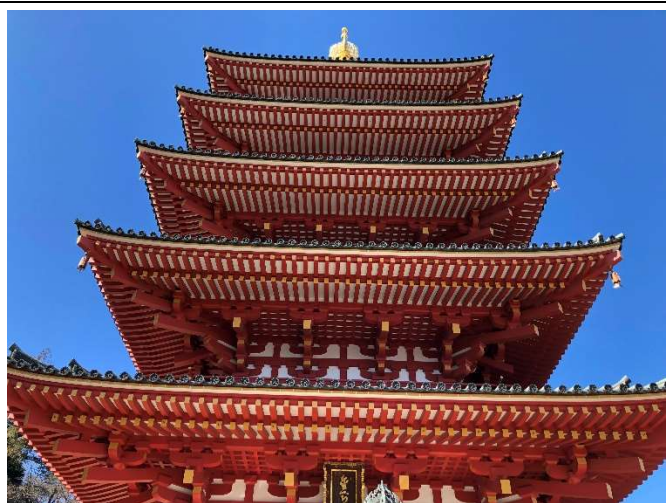
歴史大好き練一さん。高幡不動は歴史好きにはおもしろいところです。



代表して麻里子さんにお線香を立ててもらいました。ご利益ありますように！



前身で煙を受ける葉子さん。あまり煙をかぶると目に沁みますよ。



ご覧ください、この快晴。五重棟の朱が青空に映えますね！



今年もホームのみなさんが健康で楽しく過ごせますように・・・



タツアンの四方山話



～ ごちそう味噌汁の導入～朝ごはん改革～

4月になり、新年度が始まりました。私たち栄養課では、今までの朝食の献立構成をガラリと変え、新しい試みとして「朝ごはん改革」を4月より開始していきます。その内容とは、パン食の日以外の朝の献立に具沢山のごちそう味噌汁を提供するというものです。具体的には、①豚汁②ねばねば腸活味噌汁③ちゃんこ鍋風味味噌汁④つみれの味噌汁⑤ごま豆乳味噌汁⑥石狩鍋風味味噌汁、の6種の具沢山味噌汁を日替わりで提供いたします。前年度より複数回試験的に実施しましたところ、利用者様からは、「うれしい」「満足感がある」「温まる」等のご感想をいただき、とても好評でした。介護職員さんにも好評で、残食も以前より少ないとの声もありました。その際、改善点もいくつか見つかり、その都度修正し、再度試験期間を経て、いよいよ開始という運びとなりました。なぜ、朝に味噌汁なのでしょう？実は朝に味噌汁を食べると体にうれしい効果がたくさんあるのです。そのうれしい効果をご紹介しますので、読者の皆様もこの機会に是非、朝に味噌汁を食べ利用者と一緒に健康になりましょう。

うれしい効果その①あたたかいお味噌汁を飲むと、気持ちがホッとしませんか？朝のお味噌汁は私たちの内臓をやさしく温めてくれて、身体全体の働きを整えてくれます。朝は水分も栄養素も枯渇している状態です。お味噌汁には、身体に欠かせない水分、必須アミノ酸やペプチド、ブドウ糖、ナトリウムやカリウムなどの微量栄養素が含まれていて、枯渇した栄養素を補給してくれます。その活力効果は、戦国時代には侍の兵糧食として活用されたほどです。味噌汁の活力パワーについては、「味噌汁一杯三里の力（三里は12キロメートルのことです。一杯飲めばそれだけの距離も疲れず歩けるという意味）」ということわざも残っているほどです。

うれしい効果その②味噌に含まれる各種アミノ酸やペプチド、ビタミンEは血管壁に弾力をもたらし、血のめぐりを整えるとされています。味噌には、糲の酵素のおかげで米のデンプン質が分解されたブドウ糖が含まれており、これは脳の活動を支える唯一のエネルギー源です。また、大豆由来のレシチンは脳細胞の老化を予防するとされています。加齢とともに細胞の死滅が進むと物忘れなどの症状が出てきます。運動や食事など生活全体のバランスを整えて血流をスムーズに保って老化を予防し、必要以上に進行を早めないことを意識したいものです。

うれしい効果その③味噌汁の味噌には、トリプトファンというアミノ酸が含まれています。このトリプトファンという栄養素は、自律神経の一種であるセロトニンの材料になります。セロトニンは幸せホルモンというくらい私たちの心と身体の健康に必要なホルモンの一種です。この材料を朝にしっかり摂る習慣で、一日を活発に送ることができそうですね。

なぜ、こんなにもうれしい効果がたくさんあるのに今までやらなかったのだ！と声が上がりそうですが…。朝の味噌汁を習慣化して、良い一日のスタートをはじめたいものです。

これからも、私たちは利用者様の食生活をより豊かに、より楽しいものにしていくため、様々なことにチャレンジしていきますので、どうかよろしくお願いいたします。



関根タツヤ



お食事会がありました！



今日はみなさんお待ちかねのお食事会です。今回は握りです。



板前も気合入っています。遠慮せずどんどん注文してくださいね。



サーモン、マグロが人気のようですね。「あいよっ！」と威勢の良い声がひびきます。



「へい、お待ち」手際良いですね。このリズムが大事ですね。



うーん。次は何にしようかな～？ 選ぶ楽しみって大切ですね。



アサヨさんもダブルピースでご満悦。



賢二さん、遠慮せずにすきなだけ食べて下さいね。たくさん用意してありますよ。



こちらの美人姉妹もステキな笑顔を見せてくれました。



由美さんもたくさん注文していました。サーモン、タマゴが好きなようです。



お食事中でもバッチリ、ポーズを決める信子さん。お邪魔しました。



違いのわかる男、信男さんから「こりゃあ旨いわ～」とお墨付きをいただきました。



また次回のお食事会で会いましょう。
♪ SEE YOU～



職員研修発表会



各課の職員が、研修に参加して学んだことを発表しました。日進月歩の福祉の仕事。必ずしも答えは一つではない介護観。だからこそ毎回新しい知識を得るのです！



有意義なディスカッションが繰り広げられました。



THE マジックショー



マジックショーの始まりはじまり～



会場にどよめきが・・・

春の園芸



ヨーコさん、何というお花ですか



ガーデニング男子もカッコイイです。



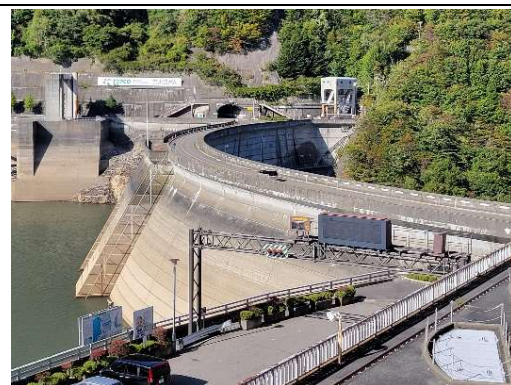


にほんげんじつとうひきこう 日本現実逃避紀行



数年前、オートバイで日本を南北に縦断したことがあります。今回は道中の伊那路を掲載します。諏訪湖から松本へ北上しますと松本盆地へ出ます。松本からの北アルプスの雄大な景色がよく見えます。松本から沢渡（さわんど）川上高地方面に向かいますと標高が上がり、高低差を利用した珍しい三連ダムがあります。三連ダムの最上部には、日本で二番目に堤高の高い奈川度ダムがあります。この奈川度ダムのT字路を北に曲がると富山方面。南へ曲がると

中央にそびえるのはジャンダルム!?



奈川渡ダムの美しいアーチ

木曽路に出ます。木曽路（国道十九号）に出て西に進みますと、浦島太郎伝説の「寝覚めの床」をはじめ、大きな岩が河川にゴロゴロと転がる風光明媚な光景を目にします。恵那から飯田出ると、今度は伊那路に入ります。伊那路の辺りは「中央構造線」という非常に脆い地層によって形成された地盤で、現代の日本の土木技術をもってしても静岡方面に道路を通すのが困難といわれています。昨今では若者に人気のゼ口磁場スポット「分杭峠（ぶんかうとうげ）」もこの辺りになります。この辺りの特徴と



荒川岳、赤石岳、聖岳・・・名峰が並ぶ

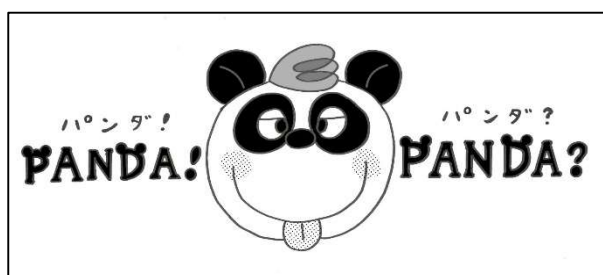
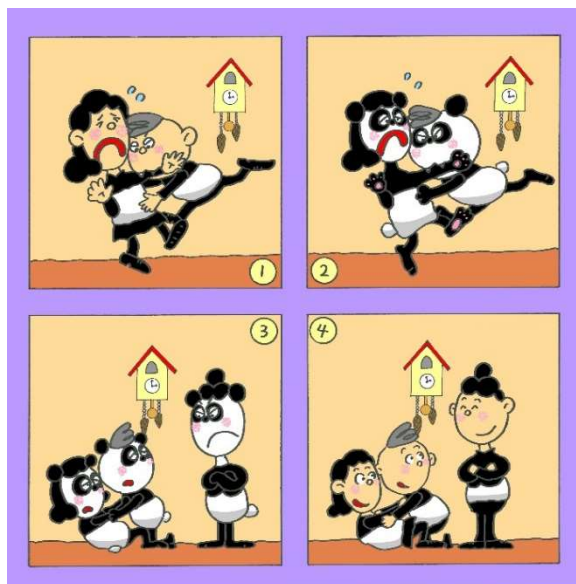
というのは、脆い地質のため、ガケ崩れが多く、河川に崩れた小石や砂が溜める「滞砂（たいさ）」があります。滞砂はダムを詰まらせ、河川の流れを変え、自然界に大きな影響を与えています。そのため、この一帯は絶えず土木工事が行われ、現在も砂だけが下流に廃棄され、水だけをダムに溜めるストックヤード工事が美和ダムや小渋ダムで行われています。土木・建築にロマンを感じる筆者としてはたまらないエリアです。さて、今度は飯田方面からスタート地点の諏訪湖方面に国道を北上します。中央アルプスと北アルプスの谷間を沿って進み



駒ヶ根を流れる天竜川



ますと、駒ヶ根、高遠にでます。実は、筆者の父方の田舎がここ駒ヶ根でして、駒ヶ根で旅館を営んでいました。祖父母は私の子供のころに亡くなり、現在は別の方が割烹料理屋をやっているようですが、昔の記憶をたどっても、その場所にたどり着くことができませんでした。高遠は春になると山一面に桜が咲き誇る名スポットであります。またいつか、春に訪れたいと思います。



タイトル 「 階 段 」



編集後記

四月になりました。心躍り足取りも軽やかな好季節がやってきました。この時期はなんといっても桜ですね。咲き始めから散りぎわまでの刹那。毎年名残おいしい気持ちになりますが、それが桜の魅力です。ホームでもお花見に行きますので、みなさんお楽しみ！

「 外出の日 」 : 今年コロナの影響を受け、当初予定していた一月中の初詣ができませんでした。暖かくなってきたこともあり、今回は高幡不動にいきました。これから春に向かい、外出の機会を増えていくと思いますので、みなさん楽しみにお待ちください。

「 食事会 」 : 今回は「握り」です。カウンター越しに注文する粋なスタイルを演出しました。日ごろ少食の方も、このときはたくさん注文していました。お寿司のパワーってすごいですね。次回は何になるのかな？ 楽しみです。

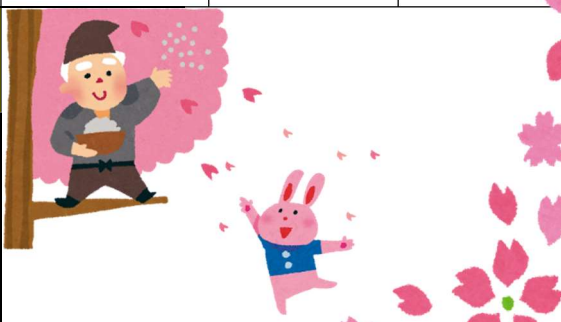


発行人 田代コーヤ
アドバイザー 田代コーヤ
編集長 荒井ケイゴ
写真 コーヤ田代
荒井ケイゴ

執筆者 田代コーヤ
関根タツヤ
ヒルマ

イラスト マツ泰大

令和7年4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		開設記念日 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 居酒屋	できるかな クラブ	
6	7	8	9	10	11	12
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 休診	できるかな クラブ	
13	14	15	16	17	18	19
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	
20	21	22	23	24	25	26
外出の日 ドライブ	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	
27	28	29	30			
外出の日 ドライブ	レク体操	昭和の日 高幡台歯科 診療所 am				