

第331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

かなづき
神無月

「かぼちゃパワー」

秋の味覚のひとつに
かぼちゃがあります。

とっても美味しいかぼ
ちゃですが、かぼちゃ
には栄養的な意味だけ
でなく、文化的にも健
康の象徴とされています。
特にヨーロッパでは、
オレンジは生命の
象徴とされています。
ハロウィンのカボチャ
の仮面は生命の象徴な
のです。かぼちゃの話
をしていましたら、天
ぷらやほうとうが食べ
たくなりましたね。か
ぼちゃを食べて生命エ
ネルギーを高めましょ
う。

「秋の体調管理」

十月は日中と夜間と
の寒暖差が大きい時季
です。日中に暖かいから
といって薄手で外出す
ると、帰りは寒くて風邪
をひいてしまいます。外
出時は薄手の上着が必
須でしょう。また、昨今
よく耳にする「寒暖差ア
レルギー」があります。
寒暖差で鼻腔内の血管
が伸縮し、過剰反応を起
こすというものです。主
な症状は鼻水で、比較的
軽度なのですが、せつか
くの味覚の秋ですから、
鼻づまりは解消したい
ですね。マスクをして
保温するのが予防に有
効的との
ことです。

涼やかな風に乗る、キンモクセイの香りが漂っ
てきます。街路樹も日ごとに色づき、深まる秋を
感じることができます。そんな絶好のお出かけ日
和の今日この頃ですが、来たる秋のバスハイク第
二回目はどこに行くのでしょうか。今から楽しみ
ですね。さて、秋の一番の楽しみと言えば、やつ
ぱり「食欲の秋」でしょう。ファミリーマイホー
ムでも、お食事会、選択食をはじめとする食事イ
ベントがあります。栄養課が腕によりをかけてお
待ちしております。

今月のうたは「赤とんぼ」です。みなさんもこ
のうたに色々な思い出があるのではないでしょう
か。筆者は、高校生時代、下校時に友人と公園で
色々悩みを語り合っていると、このメロディーが
流れてきて「・・・じゃあね、
また明日」と別れました。

青春の胸キュンです。



神々が出雲の国に出張し
てしまい、各地で神様が留守
になってしまったため、神無月
と云われるようになりまし
た。一方、出雲の国では神有
月と云われています。

「神無月（かなづき）」

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。



赤とんぼ



④ 夕やけ小焼けの 赤とんぼ
おわれてみたのは いつの日か

③ 山のはたけの くわのみを
小かごにつんだは まぼろしか

② 十五でねえやは よめにいき
お里の便りも 絶え果てた

① 夕やけ小焼けの 赤とんぼ
とまっているよ 竿のさき





10 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！



タイトル「満員電車」



敬老会がありました



お祝い者を代表しまして、
最高齢のヨシさんに来ていただきました。
100歳おめでとうございます。



石破総理より内閣総理大臣祝状と銀杯が
贈られました。八王子市長からも祝状が
届きました。



ココナッツも新メンバーが加わりまして、
気合が入っております。



会場も盛り上がっています。



懐かしの曲に酔いしれる君子さん。



洋子さんは歌謡曲がドンピシャの世代ではな
いでしょうか。自然に口ずさんでいましたね。



ピアノ関係の仕事をしていた康さん。絶対音感的なものはあるのでしょうか？



ダブルピースがチャームな武子さん。若々しいですね。



この曲が流行ったときは、みなさん何歳頃だったのでしょうか。子育て中ですかね。



ココナッツの生演奏にご満悦な安洋さん。やはり生バンドは違いますね！



演歌大好き君子さん。アノ曲もこの曲も一緒に歌ってくれました。



しっかりと演奏を聞いていた和子さん。新メンバーが加入したココナッツはどうでしたか。



いつまでも若々しい利江さん。
おめでとうございます。



ダンディな康さん。美人の綾子さん。
おめでとうございます。



笑顔がかわいい照子さん。とっても優しい
玲子さん。おめでとうございます。



男前で優しい鐵之助さん。
おめでとうございます。



とっても若々しい練一さんと操さん。
おめでとうございます。



優しくて穏やかなサトさん。
おめでとうございます。



明るくて優しい和子さん。おめでとうございます。ご主人からも祝福です。



ヨシさん。いつまでも長生きして下さいね。



ヨシさんに健康の秘訣をあやかりたいと多くの人が並びました。ヨシさん、貫禄がありますね。



もうお一人の最高齢さよ子さんです。いつも温かい笑顔をありがとうございます。まだまだ長生きしてくださいね。

いつも
ありがとう



タツアンの四方山話



『リコンプ（リコンポジション）への挑戦！その①』

実は私、令和7年5月末より、とあるチャレンジをスタートしていました。それは…「リコンプ（リコンポジション）」の成功です！ まず、リコンプとは何？ということで、説明いたします。

リコンプとは「リコンポジション（Recomposition）」の略で、体脂肪を減らしながら筋肉を増やすことを目指すトレーニングと栄養戦略です。これは、筋肉の成長を促進しながら脂肪の分解を促進するように、カロリー収支やホルモンバランスを調整することで成立します。リコンプは、筋肉量を維持または増加させながら体脂肪を減らすことを目的としており、従来の「増量→減量」の方法とは異なり、短期間で理想の体型に近づくことを目指します。※Wikipediaより抜粋。

ではなぜ、私がこの挑戦に踏み切ったかといいますと、最初のきっかけは健康診断でした。実は毎年体重が少しずつ増えていまして、私は着痩せするタイプなので一見細身に見えますが、その裏で着々と体脂肪を溜め込んでいました。血液検査の数値も中性脂肪、コレステロールなどが毎年引っ掛かり、BMI も高めでした。お腹も出てきてぷよぷよ…。今まで見て見ぬふりをしていましたが…いよいよ無視できなくなっていました。それに、年齢、運動不足による体力の衰え。私たち栄養課のお仕事は体力勝負なところがありますので、筋力、体力の低下は大きな問題です。課内の若者達（20代）にはまだまだ負けてられん！という思いもあります。あともう一つ…。私の趣味の一つで「総合格闘技観戦」があります。有名ところで「RIZIN」「UFC」などがありますが、私は有料PPV（ネット配信チケット）を大会があるごとに毎回買うほど大好きなのです。格闘家はただリングや金網（オクタゴン）にあがって試合をするだけではありません。壮絶な減量、水抜き（計量前日～当日に体内の水分を限界まで出し、軽量リミットをクリアする）を経て契約体重をクリアして、初めて試合の権利を得るのです。計量は試合前日に行われ、仕上がった素晴らしい肉体を計量時に披露します。計量時の選手の体が本当にかっこよく、憧れていました。少し脱線してしまいましたが、要するに、『男なら誰でも憧れる引き締まった筋肉質な体、バキバキに割れたシックスパック！これを絶対に手に入りたい！！』という強い思いにより、私はついに覚悟を決めました。今諦めて挑戦しなかったら今後一生脂肪に包まれた情けない体のまま…。もうこんな機会は私の人生に二度とこない、生半可な気持ちではない、人生をかけて夢中になってやってみたい！と思いました。そんなきっかけや思いがあり、この挑戦を始めたのでした…。挑戦を始めたのが5月末、そしてこのコラムを書いている今が10月…。約4カ月が経っています。私の体はどうなっているのでしょうか？

現時点で体重は6kgの減量、体脂肪率はなんと12%！腹筋はまだバキバキとは言えませんが、「縦線、横線が見えて確かに割れて」います！ここからさらに仕上げます！次の私のコラムから、トレーニング内容、減量方法、食事管理、苦労話、今後の展望、などなど綴っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



関根タツヤ



秋のバスハイク 第一回がありました。

神代植物園に行ってきました。



最近は涼しい日が続いていましたが、
本日は 30 度を超えました。



園内には日陰スポットもあつたりで、
ゆっくりとした時間が流れています。



温室では世界の植物が植えられています。
う〜ん、トロピカル。



日差しが温かく、ついウトウト
してしまいます。



ステキな花手水にみなさん見とれてしまい
ました。キレイですね。



色が鮮やかで「スイーツみたい」とおっしゃ
っていた方もいました。納得です。



コーヒーマシンの前で記念写真。あたりから
深い粗びき豆の香りが漂ってきます。



博識な信男さん。色々な植物に関しても
アツク語っていました。



美智子さんは若いときに何回も神代植物
公園に行っていたとのこと。す。
懐かしいでしょう？



ところ変わって、こちらは昼食の様子です。
洋子さん天ぷらが大好きとのこと。す。



松子さんにアサヨ様もボリュームのある
食事に少々困惑していましたが、最終的に
完食していました。



落ち着いた雰囲気の中、
会話が弾んで楽しい食事でした。



天ぷら、すき焼き、刺身に茶わん蒸し・・・
みなさん、しっかりと召し上がって
いました。



利律子さんもしっかりと
全量召し上がりました。



肉食系男子の信男さんは、すき焼きを
ペロリ。長生きの秘訣は肉食のようですね。



デザートは和栗のモンブランです。
甘さも控えめで栗のツブツブ感が
たまらない至高の一品です。



君子さんも娘さんと一緒に
満面の笑みですね。
ピースサインもグッドです。



洋子さんの笑顔とっても可愛らしい
ですね。またその笑顔を見せて下さいね。
♪ SEE YOU ~



中堅施設長が夢を語る！ ～ 人に伝えるということ ～



私はファミリーマイホームの施設長として、執筆活動や研修会の講師なども行っております。(ここ数年、執筆活動は依頼もないため休業中ですが・・・) 令和7年8月29日(金)にあきる野市や青梅市など、いわゆる西多摩エリアの特別養護老人ホームの介護職員・生活相談員の方々を対象とした研修会の一場面をご紹介します。

今回ご指名先からは、「多職種連携の重要性」というテーマでの研修依頼がございました。特別養護老人ホームなどは介護職員の人数が最も多いですが、看護師や生活相談員、管理栄養士や調理員、事務員や運転手、清掃を担う方まで、多種多様な職種の皆さんが従事しています。そこで大切なのが、「連携＝チームプレー」です。どんな優秀な職員でも24時間365日、一人で働くことはできません。そのため、自分が不在の時は、その仕事を誰かが代わりに担っているわけですが、そんなごく当たり前のことをついつい忘れがちになることがあります。また、職種により、利用者様への関わり方や気にする視点が違うということも理解しておく必要があります。手を握るという行為だけでも、看護師は皮膚のかさつきや爪の色の観察で脱水や貧血の状態を察知します。リハビリを担当する機能訓練指導員や理学療法士は、手の関節の状態や握力で、拘縮や骨折の危険性を感じ取るのです。そのような専門性を考慮しながら多面的な考え方を伸ばすことがとても重要になるわけです。今回の研修会は、70名程度の参加者の前で前述した内容をお伝えさせていただきました。

このような講師業のようなことを今では2カ月に1度ほど実施しておりますが、私は人前で話すことはとても苦手ですし、あまり得意ではありませんでした。施設長になる以前から、多くの施設長・講師のスピーチや講義などを拝聴する機会がありましたが、誰もが原稿を読まなくても分かりやすく聞きやすい内容で話をされるので、尊敬と憧れの念を懐いておりました。

あるとき、挨拶やスピーチがうまくなるコツがあるのか、先輩施設長に伺う機会がありました。その先輩施設長は「慣れるしかないよ！」との一言だけしかヒントをくれませんでした。それでもその言葉を信じ、朝礼時などでは必ず職員の前で一言お話をすることを心がけるようにしました。

それから5年半が経過し、まだまだ緊張はするのですが「人前で自分の言葉を伝える」ということがわかってくるようになりました。私が思うに、人に分かりやすく聞きやすい挨拶やスピーチは、必ずと言っていいほど起承転結(きしょうてんけつ)の型にはまっています。基本的な型を大切にしながら、相手の反応を見極めて柔軟に対応していく、そしてそのなかにしっかりと自分の想いを乗せていく。なんだか、大ヒット中の鬼退治のアニメに通じるものがあるようですが、これが現時点での私が考える上手に人前で話すコツです。夏祭りの開会挨拶を、ある利用者様のご家族様からお褒めの言葉を頂戴しました。そのお言葉を励みに、私自身これからも精進してまいります。



～国勢調査のご案内～

続きまして、5年に1度実施される国勢調査のお話をさせていただきます。

国勢調査(こくせいちょうさ)は、我が国の人口や世帯の実態を明らかにする国の最も基本的な統計調査として、大正9年(1920年)以来5年ごとに実施されています。ファミリーマイホームの利用者様の最高齢は、大正4年(1915年)生まれの方なので、その利用者様は、第1回目から国勢調査に参加されているのです。その当時の日本の人口は5,596万人でした。その後昭和45年(1970年)、第11回国勢調査の時には人口が1億467万人と、初めて人口が1億人を突破しました。ちょうど1回目の「大阪万博」が開催され、「よど号ハイジャック事件」が起きた年です。ちなみに私はまだ生まれておりません。そして、平成17年(2005年)は国勢調査人口がピークに達し、1億2,777万人となったのです。この年は愛知県で「愛・地球博覧会」が開催された年でもありました。今回の国勢調査は、調査開始から22回目の調査となります。

国勢調査の国勢は‘国の情勢’を意味し、明治 29 年(1896 年)3 月に議決された衆議院「国勢調査執行建議」及び貴族院「国勢調査ニ関スル建議」の一文にある 家別(いえべつ)人別(ひとべつ)ニ就キ精細ニ現実ノ状況ヲ調査スルモノニシテ一たび(ひとたび)此ノ(この)調査ヲ行フトキハ全国ノ情勢之ヲ掌上ニ見ルヲ得ベシ、… という文言から「国勢調査」という名称になりました。

【総務省国政調査ホームページより】

なぜ10月1日を基準に実施されるかという点、南北に細長い日本列島の気候風土、風俗習慣、人々の経済活動などを勘案して定めていて、4月から始まる会計年度の中央日であることなど、行政上の利用にも配慮されたものとなっているからです。

調査対象となる方は、我が国に常住するすべての人となり外国人の方々も含まれます。主な調査項目は、男女の別、出生の年月、5年前の住居の所在地、就業状態、従業地、住居の種類などとなります。そして国勢調査の結果は、下記の内容のために利用されていくのです。

・法定人口としての利用

衆議院小選挙区の画定の基準、都道府県・市町村議会の議員定数の基準、地方交付税の交付金算定の基準 など

- ・行政施策の基礎資料としての利用

福祉施策、生活環境整備、防災対策等の国・地方公共
団体における様々な施策の実施や計画の策定 など

- ・学術、教育、民間など広範な分野で利用

人口学、経済学等の学術研究、人口の将来推計、小・中学校等の教育用資料企業の需要予測や店舗の立地計画など

ファミリーマイホームの利用者様においては、施設職員で調査票の記入を行います。調査項目において確認させていただきたいことがありましたら、利用者様やご家族様に直接連絡をさせていただく可能性がございます。その際はご協力をお願い致します。



編集後記

今年の秋は暑いと聞いていましたが、十月に入りますとさすがに秋になったなと感じますね。朝の通勤で多摩川沿いを歩いていますと、ときどき吹くひんやりとした風がとっても気持ちいいです。歩きながら（温かいものが食べたいな・・・）なんて考えています。

「 敬老会 」 : 健やかに敬老の日を迎えられましたみなさん。これからも元気で長生きして下さいね。そして人生の大先輩として、私たち職員もいろいろ学ばせていただきたいと思います。

「 バスハイク① 」 : 九月の後半、気温も涼しくなってお出かけ日和が続いておりましたが、よりによって当日は三十四度の猛暑になりました。本来なら園内をゆっくり見まわしたかったのですが、この日は大事をとって早めに食事処に行きました。

「 タッツアン 」 : スリムでシュッとしたイメージのタッツアンですが、影ならぬ努力をしているのですね。尊敬します。体調に気をつけながら続けて下さいね。筆者も健康に配慮して禁煙と運動をしていますが、「運動したぶん食べれる」という考えなので、いつまでたってもズボンのベルトが緩みません。



十月も二回目のバスハイクやドライブ、散歩など、お出かけ行事がありますので楽しみに！

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10月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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	
5	6	7	8	9	10	11
利用者懇談会 華道クラブ	レク体操 十五夜 	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 秋のバスハイク②	
12	13	14	15	16	17	18
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	第三者評価 訪問調査 できるかな クラブ	
19	20	21	22	23	24	25
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	八王子介護フェア
26	27	28	29	30	31	
外出の日 	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台病院 2階 pm	高幡台歯科診療所 am	レク体操 あきる台病院 回診休み	できるかな クラブ	