



## 第337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

待ちに待った四月になりました。春の気配もよ  
 うやく整い、さわやかな風が心地よい今日この  
 頃。みなさま如何お過ごしでしょうか。多摩川の  
 サイクリングロードでは桜のトンネルが道行く人  
 を出迎え、足を止めて眺めているとどこか時間が  
 止まったような不思議な感覚に陥ります。周囲を  
 見渡すと、子ども連れのお母さん、営業車を路肩  
 に止めてスマホで桜を撮影する企業戦士、部活帰  
 りの高校生・・・誰もがみな笑顔で桜を眺めてい  
 ます。美しくも儂い一瞬の刹那ではありますが、  
 この忙しい現代社会におけるエアークケットのよ  
 うな存在なのでしょう。ホームでもお花見を随時  
 行っていきますので、みなさまお楽しみに。  
 今月のうたは「花」です。♪春のうららの〜み  
 なさんお馴染みのうたですね。明るく歌って春を  
 迎え入れましょう。

## うづき 卯月

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・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（うづき）」

卯月の意味は「卯の花がさ  
 く月」からきています。他に  
 も「植える（稲作）月」や「も  
 のごとが始まるから初月（う  
 づき）」など。諸説あるよう  
 です。



### 「お花見」

四月の代名詞と言え  
 ば「桜」ですね。昨今  
 ではコロナ自粛期間の  
 影響もあつてか、大勢  
 でのお花見や、会社の  
 行事としてのお花見  
 （飲み会）はだいぶ減  
 ってきたようで、お花  
 見の形態も「大勢で賑  
 やかに」から「家族や  
 友達や恋人同士でしっ  
 とりと」というような  
 変化が見られています。  
 す。そんなお花見の歴  
 史は意外にも古く、平  
 安時代から続いている  
 ようです。  
 「桜」の名称は、田畑  
 の神々を指す「さ」と、  
 神々の居場所を指  
 す「御蔵（みくら）」  
 を合わせて「さくら」と  
 いうようになったよう  
 です。

### 「ランドセル」

四月といえば入学式。  
 入学といえばランドセ  
 ルです。昨今ではランド  
 セルも色とりどりで、自  
 由に色が選べるようで  
 す。筆者の頃は男子は  
 黒。女子は赤と決まっ  
 ていました。そんなラン  
 ドセルですが、日本に伝  
 わったのは江戸時代。オ  
 ランダとの貿易で長崎出  
 島に伝わったそうです。  
 学生カバンとしての歴  
 史は、明治初期に学習院  
 初等科の指定カバンに  
 なったことから全国的  
 に広まりました。最近  
 はイケてるファッション  
 アイテムとして、海外の  
 若者がランドセル欲し  
 さに来日するそうです  
 よ。



## 令和8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32年目を迎えることとなりました。その間、施設長の交代は2回しかなく現在私は3代目施設長を拝命しております。施設長だけではなく、施設の職員が入れ替わる頻度や速度が多いより少ない方が安定的な経営を実践しているという一つの指標になるかと思えます。

このような状況にあるのも、利用者様及びそのご家族、更には地域住民の皆様をはじめ、行政関係者各位など大勢の方々からの温かいご指導とご支援の賜物であります。改めて心より感謝申し上げます。

令和8年度の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。

平成23年(2011年)3月11日に発生した東日本大震災から早15年、備蓄品の入れ替えや蓄電池などの各階への配置など、地道に防災対策を進めておりますが、令和8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、介護保険法が1年早い前倒し改正となり、様々な物価・エネルギー・人件費が高騰しているなか、処遇改善加算の上位加算を取得し、更なる職員への処遇の改善を進めていくとともに、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します。そして、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。

今回新たな取組として、AI(人工知能)を活用した議事録作成の導入や、外部の障がい者就労継続支援事業所にご協力いただき、各階の清掃業務を一部委託させていただく予定です。これからも様々な技術や機関を活用しながら生産性や働き方の向上の改革も推進してまいります。



【陽光桜満開 3月30日撮影】

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

上記の画像に記載致しましたが、ファミリーマイホームの入り口にある陽光桜が満開となりました。陽光桜の花言葉は、「精神の美しさ」です。その花言葉に因み、社会福祉法人清心福祉会の保育園・老人ホームでは、積極的に植樹されています。

ファミリーマイホームから、北へ2キロほどで多摩川にたどり着きます。このあたりの多摩川は海から約45キロメートル離れている中流地点となります。その河川敷の桜が満開となりました。3月29日(日)に利用者様は、お花見ドライブでお出かけされていましたが、私は徒歩でないと行けないルートでの散策を試みました。違う地点からの桜の風景をお楽しみください。



多摩川沿いには桜並木が広がっています。八王子⇄高崎までを結ぶ八高線の鉄橋が通っています。



西側の昭島市清掃センター先には、利用者様たちがお花見ドライブした滝ヶ原運動公園があります。



はな  
花

はる すみだがわ  
春のうらのの 隅田川

のほりくだいの ふなびとが

かひのしずくも はな 花とちる

ながめを何に たとふべき

みづやあけぼの つゆ浴びて

われにももの言う さくらぎ 桜木を

みずや夕ぐれ て 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！  
12日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



長年利用者みなさんに親しまれてきた職員バンド「ココナッツ」の最後のコンサートがありました。ファミリーマイホームのみならず地域の施設でも活動していました。たくさんの人たちに元気を与えてくれたココナッツ。本当に長い間ありがとうございました。





# ひな祭りがあいました。



ファミリーマイホームが誇る美人さんたちをご覧ください。









# タツアンの四方山話

～ 今、注目のサプリ『クレアチン』のすすめ ～

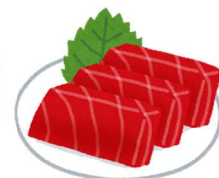


読者の皆様、普段サプリメントは使用していますか？サプリメントは今や私たちの生活に欠かせないものになってきています。今私が使っているサプリは、プロテイン、マルチビタミン、クレアチンです。注目はクレアチンです。クレアチンというと、私のような筋トレをしている人が飲むものというイメージが強いかもしれません。実際、そういうイメージは間違っていないと思います。筋肉と関係の深い成分ですし、トレーニングをしている人が使うことが多いのも納得できます。しかし、自分でいろいろ見たり使ったりする中で思ったのは、クレアチンは筋トレをしている人だけのものではない、ということです。もちろん一番わかりやすいのは運動の場面だと思いますが、それだけで終わるものではないと思います。クレアチンは、もともと体の中にもある成分で、肉や魚などの食べ物にも含まれています。だから特別に不自然なものという感じはありませんし、サプリとして取り入れやすいものの一つだと思います。筋トレをしている人に人気がある理由は、やはり力を出す場面と相性がいいからだだと思います。飲んだから急に何かが変わるというより、いつもより少しだけ粘れるとか、最後の一回が出やすいとか、そのくらいの変化です。でも筋トレをしていると、その少しの差が意外と大きいのです。結局、そういう小さな積み重ねが後から効いてくるのがトレーニングと体作りです。ただ、クレアチンのよさはそれだけではないようです。最近、筋肉だけでなく脳の働きとの関係でも話題になることが増えていて、集中力や記憶力、考える時のエネルギーの面でも関わっていると言われています。もちろん、飲めばすぐ頭が冴えるというような大げさなものではないですが、体だけでなく頭の方にも少し関係があると知ると、見方が少し変わります。研究では、クレアチンは脳のエネルギー代謝に関わり、認知機能へのプラスの可能性が示されていますが、効果の出方には個人差があるとされています。特に、寝不足の時や疲れがたまっている時などは、頭がぼんやりして集中しにくくなることがあります。そういう時に、少しでもコンディションを支える可能性があるなら、筋トレをしていない人にとっても気になるサプリの一つではないかと思います。普段から仕事や家事で頭を使う人や、なんとなく疲れやすさを感じている人にも、おすすめかもしれません。睡眠不足の条件で認知面の低下を和らげる可能性を示した研究もあります。飲み方もそこまで難しくなくて、毎日少しずつ続けるのが基本です。特別な日にだけ飲むというより、日々の中に自然に入れていく感じの方が合っていると思います。こういうサプリは、即効性を期待するというより、気づいたら支えになっていた、くらいの方がちょうどいいのかもしれません。一般的には毎日3～5g程度がよく使われる量です。クレアチンについては、不安なことを言われる場合もありますが、何でも必要以上に怖がらなくてもよいと思います。もちろん、持病がある人や体調に不安がある人は確認した方がいいと思いますが、健康な人が適切な量を守って使う分には、問題はないという印象です。安全性については比較的よく調べられていて、推奨量の範囲で使うなら大きな問題は起こりにくいと整理されています。私自身は、クレアチンをすごいサプリとして持ち上げたいわけではありません。飲んだから何でもうまいくようなものではないと思っています。ただ、体づくりをしたい人にはもちろん、筋トレまではしていなくても、毎日のコンディションを少しでも整えたい人にとっても、試してみる価値はあるサプリだと思っています。目立たないけれど、ちゃんと役に立つ。クレアチンは、そんな感じの存在だと思います。

関根タツヤ



## マグロ解体ショーがありました！



みなさん。待ちに待ったマグロの解体ショーですよ！ 朝一で市場で仕入れてきました。



圧巻の光景ですね。ずらりと並ぶ板前さん。そして磨き上げられた包丁。



松子さんもビックリ！ 大きなマグロです。近くで見ると迫力がありますね。



目の前でどんどん解体されていく光景に、盛り上がりというか、一同唖然となってしまいます。



最高齢ヨシさんは「すごいね～」としみじみ言っていました。



近くで見ると、包丁がスッと入る音が聞こえます。



この一片でいったい何人のお腹を満たしてくれるのでしょうか。



元寿司職人の友七さんからも「いいマグロだね！」とお墨付きをいただきました。



葉子さんも最前列で解体ショーを実況中継してくれました。何でも知ってる葉子さん。



海釣り大好き富士男さんもこの笑顔。あれやこれ、いろいろ美味しい食べ物がありますが、やっぱりマグロですよ。



すべての部位が解体されました。一同から盛大な拍手が起こりました。まるで長編映画のクライマックスのようでした。



素人の見立てですが、一人前が5、6切だとして・・・二百人前くらいはありそうです!?



いい食べっぷりですね。お替わりもたくさんありますのでいっぱい食べて下さいね。



治子さんも「おいしい」とお替わりしてました。何回でもお替わりして下さいね。



口の中でトロッと溶けてしまうので、あっという間にペロッといけちゃいますね。



利江さん、どんどん食べて下さいね。お隣のヨシさん（百歳）もお替りしていますよ



美味しい物を食べると誰もがみな無口になります。



さあさあ、お替りまだまだたくさんありますよ。いっぱい食べて下さいね。

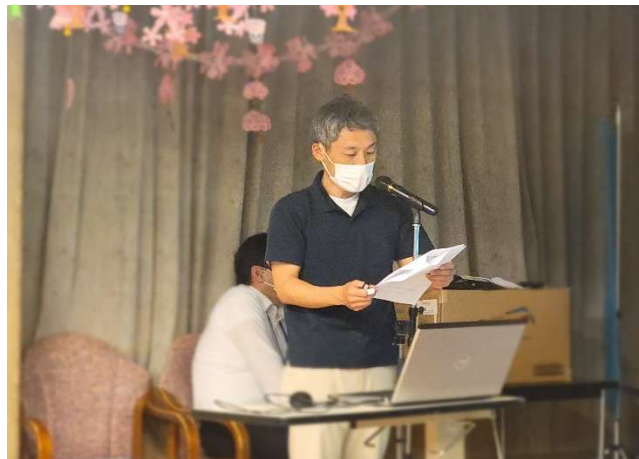
♪ SEE YOU ~



# モニター発表会がありました。



モニター発表会では各モニターが今年度に取り組んだことについて発表しました。



ご利用者様の生活の質の向上に向けて、チーム一丸でやってきました。ハレの舞台です。



時には意見がぶつかり合ったりしますが、介護観は百人百様です。どれも正しいのです。



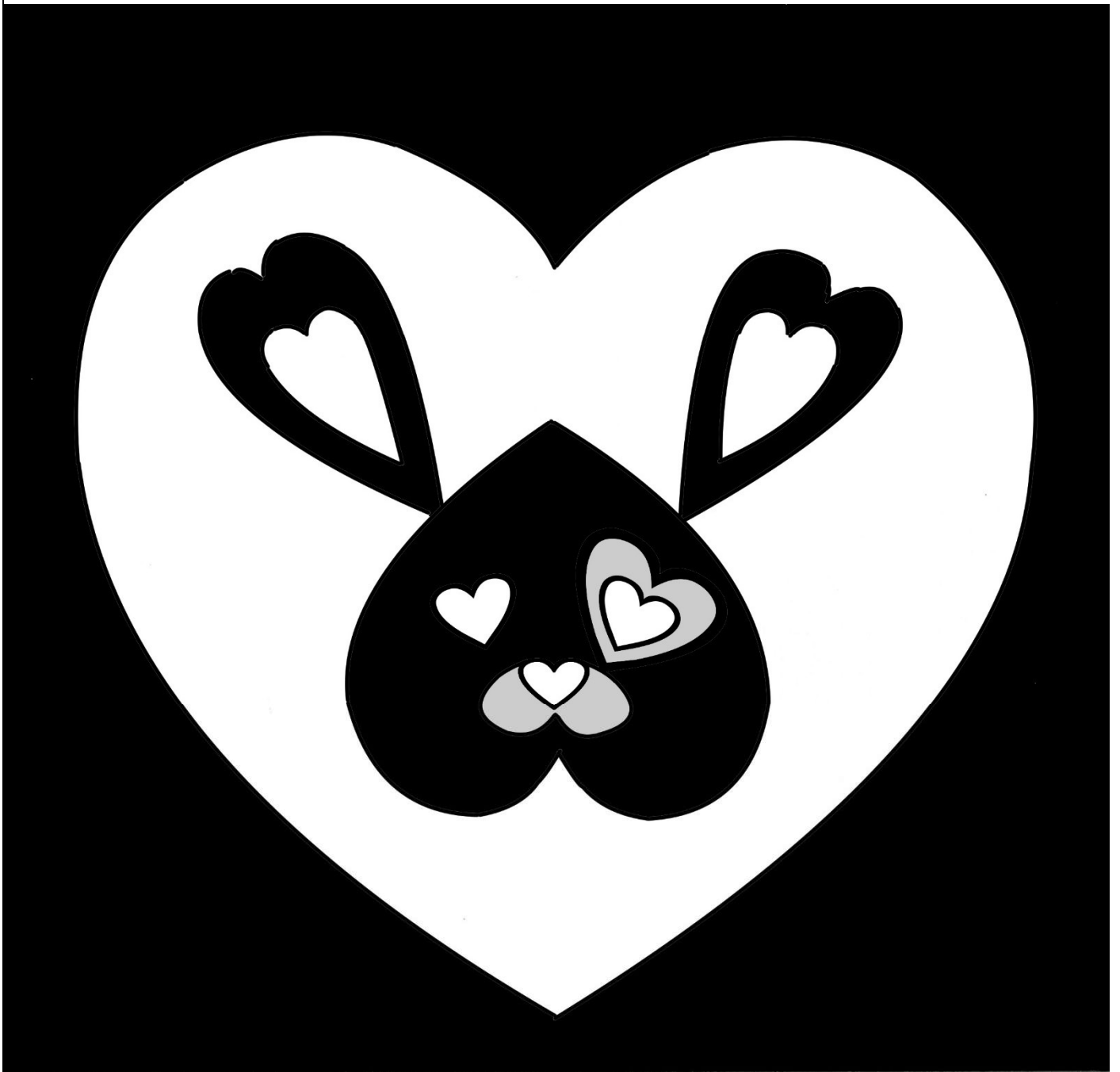
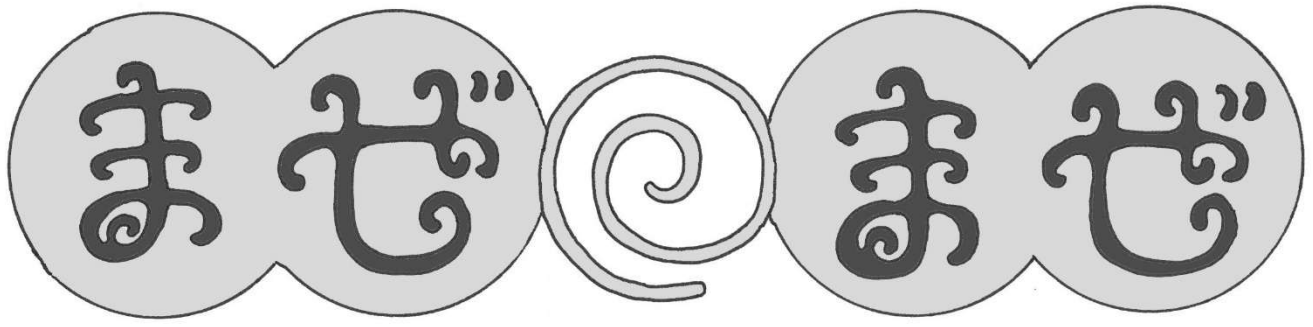
どのモニターも一生懸命取り組んできました。みなさんの努力を見てきたので順位をつけるのが辛いです。



優勝は利用者のみなさんの QOL 向上を目標に、様々な創作活動を企画してきたレクリエーションモニターです。



来年度も様々な取り組みをしていきます。宜しくお願い致します。



タイトル 「ウサギ×ハート = ?」

# 編集後記

今年もホーム近くの新滝山街道の桜並木はきれいでした。お花見シーズンが終わりますと、年度のスタートということもあって、何だか慌ただしくなりますが、すぐにゴールデンウィークがやってきますね。「今年はどこに行こう」なんて会話があちらこちらから、ちらほらと。

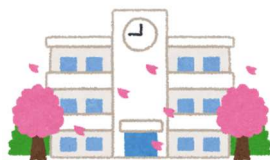
「ひなまつり」：ファミリーマイホームの美人が大揃い。みなさんとってもキレイですよ（お世辞ではございません！）。写真がほしいという方はプリントしますので声をかけてくださいね。

「マグロ解体ショー」：とっても盛り上がりましたね。マグロも100人ものみなさんに満足してもらったのですから幸せだと思います。みなさんがたくさんおかわりしてくれたので、無駄なく残すところもありませんでした。また来年開催しますのでお楽しみに。

「まぜまぜ」（新企画）

3年間連載した、漫画：「パンダ！パンダ？」を終了し、令和8年4月より、新作イラストシリーズ：「まぜ@まぜ」をスタートする事にしました。モチーフ：「A」と、モチーフ：「B」を組み合わせ、面白い「C」を生み出すというコンセプトです。自由に想像力を膨らませ、面白おかしくイラストを描いてみたい。読者にも面白おかしく見てもらいたい。そういった思いで始めようと思っております。また、完成したイラストは、レーザー彫刻機により、ドリンク用のコースターに焼きつけ、利用者様に使って頂きたいと考えております。コースターの主な使用の場面は、月に1回実施している利用者懇談会を想定しております。面白おかしいコースターが集まれば、面白おかしい「不思議の国のアリス」のような“お茶会”が開けるのではないかと想像している次第です～☆～♪★(^o^★♪～☆～

イラスト担当：松山泰大、レーザー彫刻担当：細木巖のコラボレーション企画です。  
どうぞ皆さま、お楽しみくださいませ@まぜ～♪ 『作者：松山・細木（介護課）』



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  
岡田ヨシハル  
ヒルマ

イラスト マツ泰大



# 令和8年4月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			開設記念日 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	1	8	9	10	11
利用者懇談会 華道クラブ	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	
12	13	14	15	16	17	18
誕生会 	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	
19	20	21	2	23	2	25
外出の日 	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	
26	27	28	29	30		
外出の日 	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台回診 2階 pm	昭和の日 高幡台歯科診療所 am	あきる台回診 1,3階 am お休み		