ふぁみりーふれあい新聞

令和８年９月１日

第342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

ながつき 長月

九月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。みなさま如何お過ごしでしょうか。朝夕になると若干暑さが和らいで過ごしやすくなってきました。もう少しすると空気が澄んで過ごしやすい気候になるでしょう。食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋というくらいですから、ホームでも様々なイベントを予定しています。特に楽しみにしていただきたいのが秋のバスハイクです。九月の下旬から十月の中旬にかけて、ちょうど季節の移ろいを感じる時期に、はたしてどこに行くのでしょうか。今から楽しみにしているご利用者様もいらっしゃいます。そして施設内の行事としては敬老会があります。今年も担当職員がいろいろと準備に忙しそうにしています。こちらもお楽しみにお待ちください。

今月のうたは「もみじ」です。秋の訪れを感じながら歌いましょう。

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。

「長月（ながづき）」

秋は「夜が長くなる」ということから夜長月と呼ばれるようになりました。それが長月に変化したと云われています。あと「秋の長雨」から長月と云われるようになったと説もあります。



「雷とキノコ」

秋の味覚の代表の一つでもあるキノコ。秋にハイキングや登山をするとよく見かけると思います。昔から「雷が落ちるとキノコが育つ」という言い伝えがあるようで、その真意を大学の研究機関が研究実験をしたところ、これは迷信ではなく事実ということが証明されました。雷が近くに落ちて、生命の危機を感じたキノコが、子孫繁栄のために成長を促進させるようで、大きくて美味しいキノコになるのだとか。うーんキノコの世界も面白いですね。



「秋の味覚　サンマ」

秋の味覚の代表と言えば、前述のキノコだけではありません。そうですサンマです。日本人が愛してやまないサンマですが、意外にも日本の食卓に並ぶようになったのは戦後のことなのです。戦後に漁業が一気に発展してサンマの捕獲量が急増しました。時代も高度成長期で第一次ベビーブームも重なり日本の食卓に欠かせない主役になりました。食べものの話ばっかりで申し訳ありませんが、やっぱり食欲の秋がイチバンですね！



もみじ

1．　あきの夕日に　てるやまもみじ
　　こいもうすいも　かずある中に
　　まつをいろどる　かえでやつたは
　　山のふもとの　すそもよう

2．　たにのながれに　ちりうくもみじ
　　なみにゆられて　はなれてよって
　　赤や黄色の　いろさまざまに
　　みずのうえにも　おるにしき





わっしょい！　わっしょい！

左入町会のお神輿がやってきました！





わっしょい！ わっしょい！　今年も元気な声がやってきました。



赤ちゃんもやってきてみなさん大喜び！



特に女性陣はお神輿というより赤ちゃんに夢中。純子さん、赤ちゃんにメロメロでしたね。



お神輿大好き禎一さん。ハイチーズ！
とっても様になっていてかっこいいですよ。



あいにくの天気ではありますが、お神輿の迫力は写真でも伝わりますね。



このサイズのお神輿だと３００キログラムくらいあるらしいですよ。



神輿を見て男の血が騒ぐ？臣雄さん。
すごいな～とおっしゃっていました。



やっぱり男の血が騒ぐのか？　高士さんもピースサイン。キマッテます！



和子さんも血が騒いだようで、このポーズ・・・？



愛子さんも「すごいわね～」と感動していました。



担ぎ手のみなさん、男前でカッコイイですね～。いい写真です。



左入町お神輿のみなさん、ありがとうございました。また来年お待ちしております。

第三回
夏キャンプ
あの空へ！



イワオ君が行く！

皆さんはキャンプに行った事が有りますか？私は小さい頃、中学生くらいまでは年に何回か連れて行ってもらっていました。高校生になってからは行っていませんでしたが、小さい頃の楽しい思い出があったので、いつかはまた行きたいなと思いながらいつの間にか大人に・・・そして数年前にまたキャンプに行き始めるようになりました。今回は、長野県の霧ヶ峰キャンプ場に 2 泊です。
霧ヶ峰キャンプ場は昭和の東京オリンピックを記念して誕生したキャンプ場で、昨年度まで市営で、敷地が広いからか予約が必要なくお安いのが特徴です。初日はスーパーでバーベキューの食材を買い込んでテント設営、その後はすぐ隣に有る夏のスキー場を徒歩で登って来ました。スキーゲレンデを登ると雷がゴロゴロと鳴り始め、同時にポツポツと雨が！　キャンプ場に戻ってからは焚き火をしようと思っていたのですが、雨が降ってきたので焚き火は明日にお預けして夕飯に。普段とは違う自然の中での夕飯作りは、不便な事は多いですがそれだけで楽しい時間ですね。夕飯のあとは明日に備えて早めに就寝・・・のはずが、とんでもない夜ふかしをしてしまいました！





夜ふかしをしたせいで遅く起きた 2 日目、今日はパラグライダーに挑戦。
パラグライダーはパラシュートのようなもので空を飛ぶスポーツです。
キャンプ場からは離れた場所ですが、長野県の富士見パノラマリゾートと言うスキー場で、高低差 800m という本州一の高さから飛び立った風景は圧巻のひとこと。
インストラクターの人と一緒に飛び、操縦はインストラクターの人がしてくれるので、自分はただ風と風景を楽しみます。
800m の上空と聞くと怖そうですが、正面には八ヶ岳の山なみを、遠くには諏訪湖が見え、圧巻の風景を見ていると怖がる暇は有りませんでした。





「空をとんでみたい」、そんな誰もが夢見る願いが叶った一時でした！　そんな一時の後は、キャンプ場でゲリラ豪雨と雷に怯える時間です。豪雨の中、近くでドカンドカンと雷が落ちている中でテントに一人。　離れた駐車場の車に避難するか迷いましたが、車に避難するのも怖くて動けませんでしたね！　そんなこんなで、本日も焚火はできませんでした。最終日はテント等の撤収をした後に、キャンプ場近くの車山の登山をして帰宅。

車山は山頂までリフトで登れるので、手軽に絶景を望める百名山のひとつですが、歩いて登っても駐車場から 1 時間程度で山頂に行ける、登山ハードルの低い山です。

山頂からは白樺湖や八ヶ岳、アルプスの山々が見え、絶景が楽しめます。

そんな景色に夢中になっていたら、腕と首が真っ赤に日焼けしているのに気付かずしばらくヒリヒリ、これもよい思い出にして今回のお出かけは終わりです。

今回行った霧ヶ峰の近くには、車山高原や美ヶ原高原など、素晴らしい観光地がたくさんあります。また、車山はリフトを使えばお手軽に絶景を楽しめるのでおすすめですよ。

ファミリーマイホーム　介護課　細木巌



標高 2000 メートル近い入笠山からダイブ。パラグライダーとしては日本一高いところから飛ぶらしいですよ。前方に見えるのが八ヶ岳です。

8月の出来事



八月上旬の酷暑日というのに、全身保護をして（頭に袋まで）何をしているのでしょうか？





ハチの巣の駆除をしていたんですね。命がけの作業、ご苦労様でございます。



何やたいへん盛り上がっているようですね。
一体何をしているのでしょうか？



旗揚げゲームをやっていました。これは旗を持つほうも、問題を出すほうも難しいんですよね。













今の時代は電動です

納涼の日にかき氷をつくりました。





かき氷は別腹ですね。いくらでも食べられます。あっ頭痛にお気をつけて・・・









かき氷を前にして少年・少女のころに戻ってしまいました。







中堅施設長が夢を語る！

～　評価されるということ　～

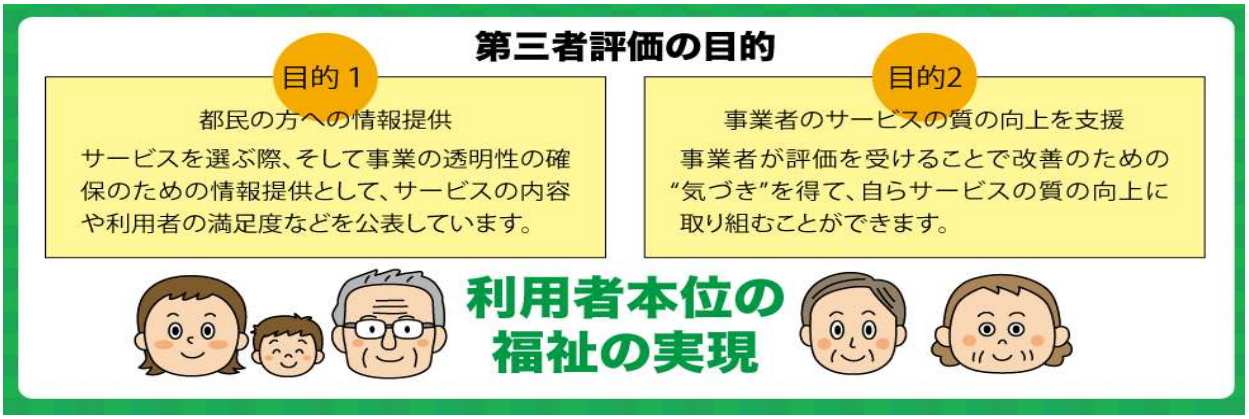


ファミリーマイホームでは、将来の社会福祉専門職として働く学生の資格取得支援のために、ソーシャルワーク実習の実習生を受入れております。今年度も横浜市の専門学校と八王子市・西東京市の大学と協定を締結し、ソーシャルワークの基礎学習や福祉サービス利用者と関わる現場体験を学生１人に対して1～4週間ほど実施致します。9月の上旬から3月末まで、多数の学生の皆さんが来園し学習を行いますので、利用者の皆様におかれましては温かく見守っていただきますようお願い申し上げます。

また、それに先立ち教職員を目指す大学生の社会福祉施設体験に八王子市周辺の大学4校から8月の夏休み期間中に総勢14名の学生が来園されました。皆様におかれましては、学生の皆様とのお話やレクリエーション、介護体験にご協力いただき、この場をお借りして御礼申し上げます。

このように、ご家族の面会や学生などの実習生の受入れを積極的に実施していくということは、施設のなかに利用者様と職員以外の第三者の方が入ってくるということです。私は、閉鎖的な施設より開放的で風通しが良い施設のほうが健全であると考えております。皆様の客観的な視点からのご意見やご要望を伺える機会は、私たちに「新たな気づき」をいただけるヒントになり、組織の改善や問題を解決するための近道となることが多いです。また、今まで当たり前のように行っていた部署の業務や習慣、これを組織風土と言いますが、それが他の組織から入ってきた方や外部の方から見れば「これっていいのかな」などの違和感に繋がる場合があります。逆に、前の職場に比べてすごく良い取り組みをしている、業務の水準が高いから「私も早くできるようにならないと」と励みに感じること事項もあるでしょう。この『気づき』を私はとても大切にしており、その発信をしやすい環境や雰囲気づくりをできるようにしているのです。

さて、「傍目八目」（おかめはちもく）」は、囲碁において対局者よりもそばで見ている人のほうが8手先まで見通せるという意味で、第三者の視点がいかに重要であるかを示していることわざです。前述したようにファミリーマイホームでは施設内でも組織的に評価される活動を行っておりますが、視点や思考が偏ることがあります。まして、私自身の考えがズレていたり誤った方向に進もうとしていた場合、他の職員は指摘しづらいわけです。そのため、1年に1回外部の評価機関に依頼して、第三者からの施設運営や介護サービス内容の評価を受けております。東京都もこの制度を推奨しており、都内の特別養護老人ホームは3年に1回はこの『福祉サービス第三者評価』を受審する必要があります。



ファミリーマイホームでは、より良いサービスの向上を目的とした活動の一環として、この福祉サービス第三者評価を毎年受審することとしています。

東京都の福祉サービス第三者評価は、「利用者調査」と「事業評価」の２つの評価手法を用いています。「利用者調査」は利用者のサービスに対する意向や満足度を把握することを目的とし、「アンケート方式」「聞き取り方式」「場面観察方式」の３つの方式を状況にあわせて使用し実施します。

一方、「事業評価」は、事業者の自己評価や訪問調査等の過程を経て、その事業所の組織経営、マネジメントの力や現在提供されているサービスの質を評価する手法です。

評価機関は、事業所が作成する事業プロフィル等により事業所の基本的な情報を踏まえ、事業者自身の自己評価や利用者調査の結果を集計・分析します。その上で、評価者と事業者のヒアリング等のプロセスを経て評価結果を判断して、評価機関から事業者へフィードバックします。事業者はフィードバックの際に、疑問点などについて質問し、十分説明を受けて、自らの現状（良い点・改善点等）を客観的に認識したり、内容を確認しながら事実誤認や分かりにくい表現の修正等を話し合いの上で調整を行うことができます。

フィードバックの結果について、事業者が納得した上で、評価結果の公表に同意するか否かの判断をしていただきます。 これらの評価結果は、「とうきょう福祉ナビゲーション」を通じて、事業所の基本情報とあわせた総合的な情報として広く公表します。

事業所の基本情報にはサービス方針やＰＲ等の欄があるほか、評価結果に対する事業者のコメントを記載できる欄を用意しています。

とうきょう福祉ナビゲーション　福祉サービス第三者評価　抜粋

今年度は昨年度に引き続き、株式会社 WASHUP(ワズアップ)様と受審契約を行いました。
前述した「利用者調査」につきましては、感染対策を徹底したうえで調査員 2～4 名が実際に来園し、皆様に直接話を伺う「聞き取り方式」を採用させていただくこととしました。その聞き取り調査を 9 月 16 日(水)に実施させていただく予定です。利用者様におかれましては、当日ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

その他の調査では、「職員の自己評価」を令和 8 年 9 月 22 日までに終了し、それを基にした「施設訪問調査」を令和 8 年 10 月 22 日(水)に行う予定でおります。

この調査結果は東京都の福祉関連サイト「とうきょう福祉ナビゲーション」にも公表され、これから入所をご検討される方々への参考資料といたしましても活用されることを期待しております。もちろんファミリーマイホームをすでにご利用されております皆様方へも、結果の報告をお知らせいたします。実際に令和 7 年度までの調査結果に関しては、当ホームのホームページなどで公表しておりますので、ご参考にしてください。

ファミリーマイホームでは、これからも利用者様やご家族、そして共に働く職員の「声」に耳を傾け、その結果を踏まえ評価いただいた点に関しては更なるレベルアップを目指し、改善が必要な点に関しては迅速な対応を行っていきたいと考えております。









タッツアンの四方山話



— 正しい知識の大切さ、炭水化物は本当に悪者なのか？ —

「痩せたいなら炭水化物を抜けばいい」
ダイエットについて調べていると、一度はこんな言葉を目にしたことがあるのではないでしょうか。ご飯、パン、麺類などを食べない「炭水化物抜きダイエット」。体重が減りやすいというイメージもあり、実際に経験したことがある方もいるかもしれません。
しかし、本当に炭水化物は「太る原因」で、食べない方が健康なのでしょうか。
私は、ダイエットで最も大切なのは「何を抜くか」ではなく、まず正しい知識を持つことだと思います。炭水化物は、たんぱく質、脂質と並ぶ三大栄養素の一つです。ご飯やパン、麺類などに多く含まれ、私たちが体を動かしたり、仕事をしたり、運動したりするための大切なエネルギー源になります。もちろん、必要以上に食べ続ければ体重増加につながることがあります。しかし、それは炭水化物だけの問題ではありません。どんな食品でも、食べる量や食事全体のバランスが重要です。「炭水化物＝太る＝悪いもの」と単純に考えてしまうことには注意が必要です。
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」でも、炭水化物は一日のエネルギー摂取量の中で一定の割合を占めることが目標とされています。つまり、健康な人にとって炭水化物は、本来「完全に排除するもの」ではないのです。特に注意したいのが、「減らす」と「抜く」は違うということです。お菓子や甘い飲み物を毎日のように大量にとっているなら、それを見直すことには大きな意味があります。しかし、「糖質を控える」という言葉だけを聞いて、ご飯やパン、果物などまで極端に避けてしまうと、食事全体のバランスを崩してしまう可能性があります。極端な炭水化物制限では、十分なエネルギーを確保しにくくなったり、食物繊維やビタミン、ミネラルなどを含む食品まで減ってしまったりすることがあります。また、厳しい糖質制限では、便秘や疲労感、頭痛などが報告されることもあります。そして、ダイエットでもう一つ気をつけたいのが、「体重が減ること」と「健康になること」は、必ずしも同じではないということです。食べる量を極端に減らせば、体重計の数字は下がるかもしれません。しかし、必要な栄養まで不足してしまえば、疲れやすくなったり、運動する元気がなくなったりしてしまいます。数字だけを減らすことが目的ではなく、「健康的な体をつくること」が本来の目的ではないでしょうか。
これは筋トレでも同じです。
筋肉をつけるためには、たんぱく質だけをとればよいと思われがちですが、トレーニングをするためにはエネルギーが必要です。しっかり食べ、しっかり動き、しっかり休む。そのバランスがあって初めて、健康な体づくりにつながります。
私自身、食事について考えるようになって感じるのは、正しい知識を持つことで「食べてはいけない」という考え方から、「何を、どれくらい食べるか」という考え方に変わるということです。
ご飯も食べる。肉や魚、卵などからたんぱく質もとる。野菜や果物も食べる。そして、自分の活動量に合った量を考える。
特別な方法ではありません。
むしろ、健康づくりにはこうした当たり前のことを無理なく続ける方が大切なのだと思います。
現代は、インターネットやSNSを開けば、ダイエットに関する情報がいくらでも出てきます。
「これを食べれば痩せる」「これは絶対に食べてはいけない」「一週間で〇キロ痩せる」
魅力的な言葉ほど、つい試してみたくなります。しかし、健康に関する情報だからこそ、「本当にそうなのか？」と一度立ち止まって考えることが必要です。流行していることと、正しいことは必ずしも同じではありません。そして、極端な方法ほど長く続けるのは難しいものです。

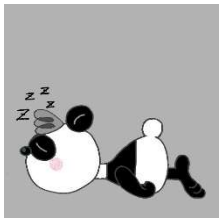
健康づくりに近道はありません。食べ過ぎない。必要な栄養はきちんととる。適度に体を動かす。そして、それを続ける。少し地味ですが、結局それが一番確実なのではないでしょうか。
炭水化物は敵ではありません。怖いのは、炭水化物そのものではなく、「○○は悪い」「○○さえ抜けば痩せる」という情報を、正しい知識を持たないまま信じてしまうことです。体は、一生付き合っていく大切なものです。だからこそ、流行に振り回されるのではなく、正しい知識を身につけ、自分の体にとって本当に必要なものを考える。それこそが、健康への第一歩なのだと思います。

関根タツヤ



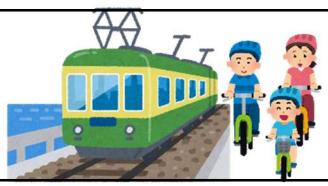
まぜまぜ







パンダ　×　タヌキ　＝　？



日本現実逃避紀行



第17回
鎌倉アルプス編

先日、鎌倉十三仏巡りというものをしてきました。仏教では人は誰でも十三王の審判を受けるときが来るので、そのときに向けて徳を積んでおこうと考え・・・・というのはウソでして、鎌倉の美しい街並み歴史のあるお寺巡りと、美味しいものを食べに行ってきました。当然十三の寺院を巡るので一日では巡り切れません。第一回を冬に、第二回を初夏に、二日間をかけて巡りました。その中でも面白かった鎌倉アルプスを紹介します。鎌倉アルプスは、市内を南北に分断している山の尾根のことをいいます。山と谷の多い鎌倉では、ほんの少し東に行きたくても、一度南下してから山をグル～っと周って移動する必要があります。道路も狭くておまけに一大観光地ですから渋滞もすごいです。十三仏巡りを攻略する上で、キーとなるのがこの鎌倉アルプスの使い方です。近道にはなりますが、名の通り登山となりますので、体力は削られます。つまり距離は長いけど平坦なコースを選ぶか、距離は短いが山を超えるか？です。とはいえ、この鎌倉アルプスは誰でも行ける訳ではありません。建長寺というお寺の奥の院から始まりますので、建長寺の入山料が必要となります。当然、建長寺の地蔵菩薩は十三仏のうちの一つですので、建長寺の入山料は払い済みです。こうなると流れは鎌倉アルプスを利用して、東鎌倉の覚園寺にワープすることに。鎌倉アルプスを身近に例えれば、高尾山より少し優しいくらいでしょうか。高尾山にも似ていますが、人は全然いません。お寺巡りをする人に特化した道なので、当然と言えば当然でしょうか。建長寺の奥の院には天狗が祀られており、どこか高尾山にも似ている雰囲気がしました（でも天狗が黄色でした）。奥の院を過ぎると平坦な尾根をひたすら東に。眼下には、南に鎌倉市街、北は横浜の市街が眺めます。これがけっこう不思議な感覚で、向かって右は鎌倉の歴史街。左が近代都市。この尾根がまるで時代の境界線の役割をしているようにも思えてきました。ここは大昔の鎌倉バイパスだったんでしょう。とっても楽しいハイキングでした。





この山にも高尾山と同じく、天狗伝説が・・・



鶴岡八幡宮の参道を中心にシンメトリーの街並みが

編集後記

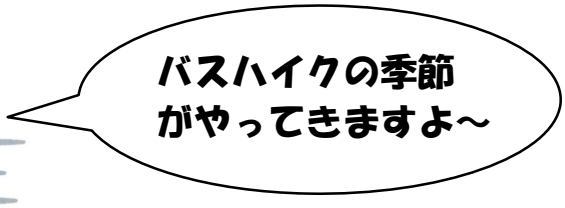
まだまだ暑い日は続きますが、朝起きて深呼吸をしますと爽やかな空気を感じることができます。日中も残暑とはいえ日差しは柔らかく感じます。秋というのにはまだ早い気がしますが、季節の移ろいは肌の感覚で分かります。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・　楽しい季節がやってきましたね。

「　お神輿　」　：　毎年恒例の左入町お神輿。今年も威勢のいい掛け声とともにやってきました。毎年天使のようなカワイイお子様もやってきますので、それを楽しみにしている方も多いようです。

「　イワオ君　」　：　「大人だって夏休みは冒険したい」。そんな言葉を体現しているイワオ君。今回はキャンプの体験記です。毎回毎回いい所に行っているなーっと感心します。次はどこへ行くのでしょうか。









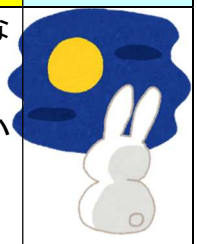
発行人　田代コーヤ
アドバイザー　田代コーヤ
編集長　荒井ケイゴ
写真　コーヤ田代、荒井ケイゴ
執筆者　田代コーヤ、岡田ヨシハル
イラスト　マツ泰大





令和8年9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		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 居酒屋	できるかなクラブ	
6	7	8	9	10	11	12
利用者懇談会 華道クラブ	レク体操 あきる台回診３階 AM	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	
13	14	15	16	17	18	19
誕生日会 	レク体操 あきる台回診 ３階 AM	高幡台歯科診療所 am	高幡台歯科診療所 am 福祉サービス第三者評価利用者ヒアリング調査 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
敬老会 	レク体操 あきる台回診３階 AM	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 秋のバスハイク① 十五夜	
27	28	29	30			
外出の日 	レク体操 あきる台回診３階 AM			