

しんあい

季刊

2014 年(平成26年) 2月 5日発行 第89号 ◆編集と発行 しんあい編集部

社会福祉法人
多摩同胞会

〒183-0042 東京都府中市武蔵台1-10
TEL 042-367-8801

多摩同胞会のホームページでは、
ブログを毎日更新しています。

<http://www.tama-dhk.or.jp/>
をぜひご覧下さい！



お雑煮 おしろこ… おいしいおもちを食べようね。(きずな)

泉苑

- ・特別養護老人ホーム信愛泉苑
- ・高齢者在宅サービスセンター

泉苑ケアセンター

緑苑

- ・養護老人ホーム信愛寮
- ・特別養護老人ホーム信愛緑苑
- ・府中市立特別養護老人ホームあさひ苑
- ・府中市立あさひ苑

高齢者在宅サービスセンター

神田事業所

- ・特別養護老人ホームかんだ連雀
- ・かんだ連雀高齢者
- 在宅サービスセンター
- ・千代田区立岩本町ほほえみプラザ

児童福祉

- ・子ども家庭支援センターしらとり
- ・母子生活支援施設白鳥寮
- ・母子生活支援施設網代ホームきずな
- ・府中市子ども家庭支援センターたち

- ・新・介護保険を考える8
- ・2013
韓国交換研修報告
- ・緑苑・安心シニア塾2
- ・施設だより
「冬の過ごし方」



新・介護保険 を考える 8

一多世代相互体制 の循環一

理事長 鈴木 恂子



税と社会保障の一体改革のなかで、消費税増が決定し、社会保障についても切れ目のない制度として特に子育て支援などが強調されていますが、医療や介護が成長産業として有料化が進んだり、子育て支援も受益者負担が伴うようで、誰もが安心して子育てができる、老いることができるとは言い難い状況です。

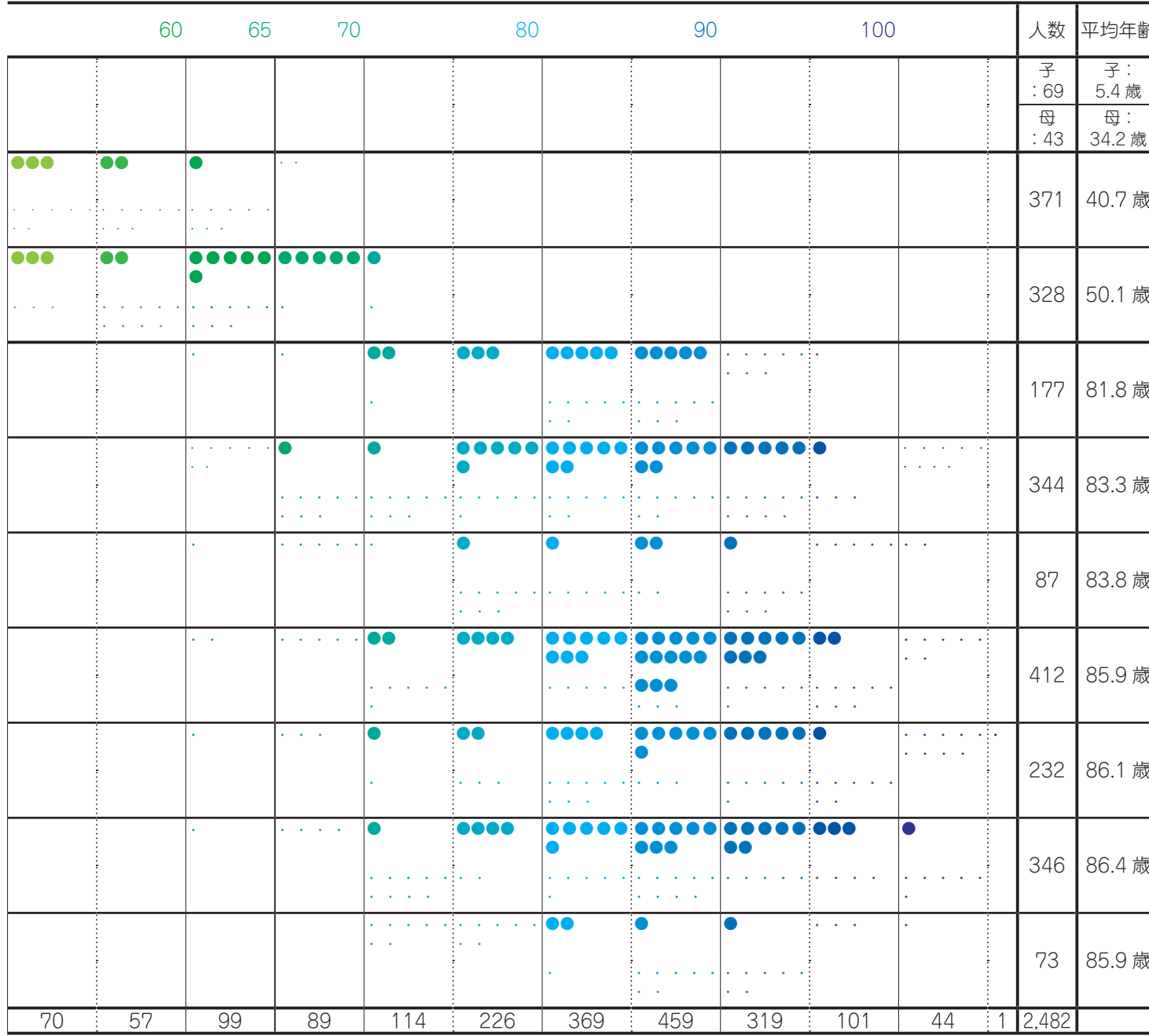
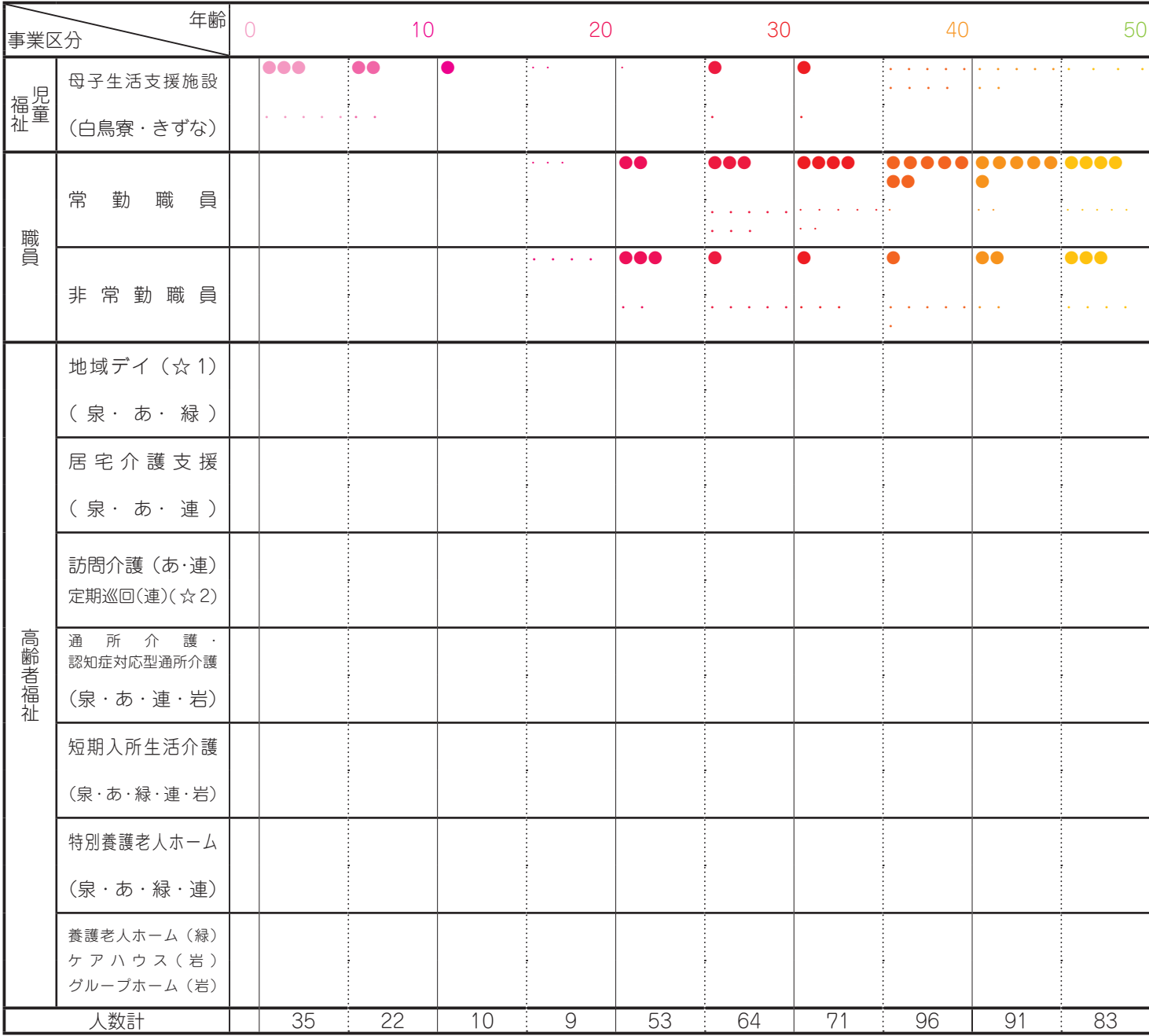
私ども社会福祉法人多摩同胞会は1946年12月に財団法人としてスタートし、その後社会福祉事業法ができ、1952年5月に社会福祉法人の認可を受けました。その後施設の根拠法も変遷しながら、今日では児童福祉法の母子生活支援施設（旧・母子寮）、老人福祉法の養護老人ホーム、特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）を中心に、施設を拠点とした以下のような事業を展開しています。その事業に関わる利用者、職員を年齢分布でみてみますと、実に切れ目なく誕生から100歳を超す多くの人々が存在しています。

成長期に母子生活支援施設で過ごし、福祉に関心をもち職員として高齢者を支援したり、母親として介護職員になったり、逆に働いていた元職員や地域で活動されていた方が特別養護老人ホームのご利用者になったりすることは至極当たり前の循環です。

このようにすでに児童福祉法や老人福祉法のもとで、福祉施設を拠点としてゼロ歳から100歳までの人々の営みが形成されてきました。この表にはまとめきれなかったボランティアのみなさんの活動や、自治会・老人クラブのご支援、また小学生から大学生に至る行事などへの参加やご招待、体験学習、企業社員の研修、ご家族の活動など多様な参加、ご支援もいただいています。

2015（平成27）年の制度改革では「地域包括ケアシステム」の構築がテーマになっていますが、福祉施設で培ってきた多世代相互体制の循環を地域活動に更に生かしていくことを考えたいと思います。

そして所得の多くない方も、サービスを選択することができない方も安心して生活できる社会をめざしたいものです。



※ 2013年10月利用実績による。年齢は2013年10月1日現在。

※（ ）内は実施拠点。泉：泉苑 ・あ：あさひ苑・緑：緑苑（信愛寮含む）・連：かんだ連雀・岩：岩本町ほほえみプラザ

※☆1：府中市から地域包括支援センターが委託を受けて実施しています。65歳以上の介護保険制度を利用していない方で、生きが

※☆2：定期巡回随時対応型訪問介護看護（連）。2012年に創設された介護保険の新しい事業で千代田区指定の地域密着事業です。また、必要な方には医師の指示書のもと、連携先の訪問看護ステーションから訪問看護も提供します。

いづくりを必要とする方に、体操などさまざまな活動を行います。

ご自宅を訪問し、介護の援助、食事の準備や服薬の確認、安否確認等多岐に渡る援助を提供するとともに随時の相談、支援を行います。

（編集：法人事務局 青木 志乃）

韓国研修では、韓国の福祉全般の業務の話しを聞き、現場での体験をさせてもらう中で、制度や文化のさまざまな違いを学び、感じました。

利用者や地域で生活する方々が主体的に動き、ボランティア活動がさかんに行われていることが印象的でした。また、社会福祉士や職員が自分の仕事に誇りを持ち、仕事をしていることに共感しました。また、I Appy Zone（低所得者世帯の中高生の放課後の居場所づくり）では、子ども達と交流を持つことができ



韓国はこの研修で初めて行くことになりました。また、福祉の視点から海外の施設などを見学することも初めてでした。訪問食事サービスは韓国でも行っていました。泉苑と大きく違う点はボランティアが配達をして、その利用者の状態把握に努めていることです。また、訪問食事利用者に対しての外出支援も良いものだと感じました。日本でのボランティアのあり方を改めて考えました。

（岩淵）

子ども達の笑顔は万国共通であることを感じる事が出来ました。

（白井）

韓国では社会福祉士は、ボランティアコーディネイトの役割を大きく担っていました。また、奉仕団の方とのミーティングで「社会福祉士が、人が人を思い合う町づくりをしてくれる」という意見がとても印象に残りました。

不登校児や退学になった児童への支援、低所得者世帯の青少年への支援について、手厚く感じました。韓国は貧富の格差や学歴社会の背景があり、子ども達に大きく影響を与えているのではないかと思います。

（紫野）



男性も福祉館に積極的に来て、卓球などのレクリエーションを楽しんでいます。



就労支援の一環のブローチ作り。参加者は次回には講師として助言する立場となり、自信をつけていきます。



韓国はIT社会。高齢者もスマホやPCなど積極的に使います。



住民同士がボランティアとなり、見守りの一人暮らしの方の食事作りをします。



研修報告を全員が終えて、ほっとした後で参加者で集合写真。



ハンリン青少年福祉センターでは、学校に行けなくなった児童への支援をしていました。



研修中、毎朝お世話になった定食屋さんの朝食です。



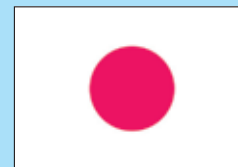
Happyzoneの料理クラブ。中高生手作りの本場のチヂミをご馳走になりました。



Happyzone を利用する皆さんと記念撮影。



2013年韓国交換研修報告



韓国の一松（イルソン）学院と多摩同窓会との職員交換研修も今回で8回目となりました。今回はソウル市内とあの「冬のソナタ」の撮影地として有名になった春川（チョンチョン）市の高齢者施設、母子・青少年施設それぞれで実施されている事業を視察しました。

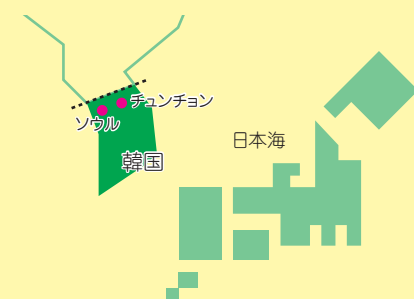
福祉館や青少年福祉センターの社会福祉士の方々とボランティアの方々の相互信頼関係のもと、市民の皆さんが必要と感じた事を事業や制度に押し上げていく実行力、交換研修で来日された一松学院職員が多摩同窓会の視察で良いと思ったことをどんどん実践されている機動力を目の当たりにし、圧倒されました。

我々も韓国の皆さんのパワーに感動しているだけでなく、具体的に自分達の施設で行動に移し、次期研修団が来日した際に、「私たちも韓国を参考に、このようなことを始めています」ということが堂々と見えるようにしたいと強く感じました。団員一同、この研修で得た物をそれぞれの業務の中で一つずつでも形にしていきたいと思います。

（野尻）

◆研修参加者◆

団長 野尻俊介（府中市立特別養護老人ホームあさひ苑副施設長）
 峯 俊美（かんだ連雀在宅サービスセンター相談員）
 氏名非公開（府中市地域包括支援センター緑苑相談員）
 岩淵研哉（府中市地域包括支援センター泉苑相談員）
 白井厚子（母子生活支援施設白鳥寮母子支援員）
 紫野久子（母子生活支援施設網代ホームきずな母子支援員）
 コーディネーター 金善英（法人スーパーバイザー）



研修報告

韓国は、日本と比べて地域のサポート意識が高いことを強く感じました。私が小さかった頃の環境に似ていて、何となく懐かしさを感じました。社会福祉士は、地域のサポートを上手く活用し、住民のニーズに応えられるような工夫をしています。私も、介護保険サービスを通して関わるだけ

ではなく、その方々が安心して在宅生活が営めるように、地域社会との連携と工夫が必要だと感じました。

（峯）

地域包括支援センターの相談員として、韓国の介護予防や地域と施設のつながりについて学びました。

高齢者福祉の法制度が

未整備の部分では、日本以上に人と人のつながりを大切にし、人の力を活かして地域を良くしていきたいです。（緑苑相談員）

研修プログラム

10月21日（月）	一松学院法人説明、歓迎晚餐
10月22日（火）	コンドンボ老人総合福祉館 事業紹介、見学 在宅高齢者統括管理センター詳細事業紹介 同好会の奉仕活動及び奉仕団とのミーティング 在宅高齢者統括管理センター詳細事業紹介 家庭訪問 冠丘区保育情報センター
10月23日（水）	ハンリン青少年福祉センタープログラム紹介 Happy zone 事業紹介、訪問
10月24日（木）	シンリン総合社会福祉館 福祉館及び事業紹介 福祉館見学 プログラム紹介、 地域住民組織化事業（ミーティング） 事業及び評価体系説明 研修まとめ 送別晚餐
10月25日（金）	帰国

緑苑・安心シニア塾 [2]

定年後の生活資金（平成25年10月2日・12月4日開催）

定年後の生活にある程度の経済的なゆとりがあり、安心して暮らすことは誰もが願うことですが、その準備となると、何から手をつけてよいのかわからないのではないのでしょうか。

まずは、定年までにまだ間がある50代のうちに、資産（預貯金など）と負債（ローン）残高を確認して、どうすれば資産を増やし、負債を減らすことができるかを考えてみましょう。60代になると高齢の親の介護のことが、そして70代になると自分や配偶者の健康や介護のことが心配になるってくるかもしれません。いざとなつて慌てないように、介護サービスや入院にかかる費用などの情報を収集しておくとう安心です。

日本人の平均寿命は女性は84歳、男性は78歳。シニア世代の時間はとても長いので、どのように暮らして行きたいのかも考えておきたいものです。働き続けるのか、地域活動に取り組むのか、趣味に生きるのかなどです。

公的年金の受給開始年齢は今後繰り上がっていく、昭和36年生まれの男性は65歳にならないと年金が受給できません。さらに受給額も減少傾向。また、消費税率も上がっていく予定です。毎年の収入と支出額を大まかでもいいので算出して、収支差が赤字の時に補える預貯金の準備を若いうちから考えておくのがベスト。この講座では、20年後の平成45年までにどんなことをやってみたいのか、それにはどのくらいのお金が必要なのかという計画をたてられるようにお話をしました。

フルタイムで働いた現役時代とは異なり、定年退職後の働き方はいろいろな選択肢があります。生活費の不足額は働き続けることで補うことも可能です。そのためには、心も身体も健康であることが一番です。

上野廣美（社会保険労務士・AFP
法人事務局事務局長）

～安心して豊かなシニアライフを過ごすために～



多様化するシニアの住まい

（平成25年11月6日・11月20日開催）

最近、耳慣れない名前のシニアのための住まいが続々と登場しています。

医療が必要で急性期の病院に入院した後、何らかの医療行為が継続的に必要になった場合在宅が困難であれば、療養型病院に行くことになります。リハビリをして在宅復帰を目指すならば老人保健施設に行き3～6ヶ月を目安に入所して集中的にリハビリを行います。ただ、中には在宅復帰が叶わず老人保健施設で介護中心の入所施設への移動待機する方が多数いらっしゃいます。認知症が重度の方については少人数で介護を受けるグループホームという選択肢もあります。在宅での介護が困難になっても高度の医療が必要でなければ、特別養護老人ホームや介護付有料老人ホームに入所することができます。ただし、特養は待機者が多く、有料は費用がかさみます。また、現在の介護保険適用施設の多くは介護度が重い方優先になっていることも事実です。

今、「サービス付き高齢者向け賃貸住宅」というものがあちこちに建築されています。ワンルームマンションのような形態に生活支援が付帯していて、外付けの介護保険サービスを利用することもできます。月額の費用は医療介護の費用を除いて15～25万円かかるところがほとんどです。大手の建設会社や外食産業などが手掛けていることもあり、有料老人ホームと同じように終生入居できるような広告も多くありますが、ぜひご自分の目で確認して検討することをお勧めします。

いすれにしても、おひとりでは悩まずご家族やケアマネジャーそして地域包括支援センターにご相談してください。

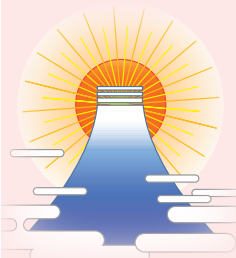
清野哲男（社会福祉士他・府中市地域包括支援センター
泉苑 支援センター長）

施設 だより



冬の過ごし方

～寒い冬の過ごし方～



今年の冬は特別寒いですね。

ご利用者や職員の冬の対策はどうでしょうか。

たち

寒さなんてへっちゃら

外を歩いていると風が冷たくてほっぺがヒリヒリ痛くなる季節です。たちのリフレッシュ保育室に遊びに来た子どもたちも、全身「モコモコ」とてもかわいらしい姿になっていますが、手足がとっても冷たくて持参した荷物のオムツまでひんやりしている事もあります。府中市在住の親子は自転車移動が多いと耳にしたことがあるので、その関係かもしれません。

しかし、子どもたちは寒さなんてなんのその！保育室には床暖房が付いているのですが、しばらくすると子どもたちのほっぺが真っ赤になり暖房を消しても半袖姿になって「暑いー！」と汗をかきながら遊んでいる子もいます。大人はついつい「寒い！」と背中を丸めてしまいがちですが、子どもたちを見習って思いっきり身体を動かしてみると案外暖房いらずで過ごせるのかもしれない。

ここ10年で大人も子どもも低体温化が進んでおり、体温調節がうまく機能できない子も増えているようです。運動や食事、部屋の温度などを意識して快適な冬を過ごしていきたいと思います。



（リフレッシュ保育担当 原田美由紀）

連雀

感染予防対策

冬が訪れ、朝晩の冷え込みが一層増し、空気もだんだんと乾燥してきます。この季節一番気をつけなければならないのがインフルエンザやノロウイルスです。

職員も研修などで得た知識を基に持ち込まない、持ち出さないを合言葉に感染予防対策に努めています。

さらにかんだ連雀では家族懇談会の際に、ご家族の皆様へノロウイルス感染の基礎知識やインフルエンザと風邪の違いや、感染予防の基本（手洗い・うがい等）、手指の消毒、マスク着用の重要性などを説明しました。

また実際に手洗い実践研修を行って頂いたり、吐物処理の方法を見て頂いたりして、感染予防に対する知識を得て頂き、職員・ご家族が一致団結して感染予防対策を行っていきけるよう取り組んでいます。



（介護員 斗光 泰樹）

泉苑

おせち

冬至が過ぎ、いよいよ冬の真ただ中に突入です。12月、一月と続くこの間、利用者の方々にも季節感を感じ取っていただこうと、泉苑ではもちつきや忘年会、年越し蕎麦、元旦のおせち等、古くからの日本の習慣や伝統行事が続きます。特に日本の伝統料理のおせち料理は、それぞれの食材や料理に意味があり、食事係としても思いを込めて丁寧に作ることを心がけています。12月の頭には年末のスケジュールを立て、クリスマスが終わる頃より日持ちする品から順に作成していきます。

今回、この「おせち」を含めた「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食に携わる仕事に今後も誇りを持って精進していこうと思います。



（調理員 小林 大輔）

しらとり

外遊びの後には…

公園の葉もすっかり枯れ葉となり、寒さも日に日に増してきましたが、子ども達は今日も元気いっぱい過ぎています。落ち葉に埋もれ、池にはった氷を発見し、寒さに負けず冬の遊びを楽しんでいます。この季節に不安がつづるのが感染症です。白鳥寮の子ども達は、外遊びから帰ってきたらまずすぐに水道へと走っていきます。水道の取り合いをしつつ、保育士にだめられながら一列に並び、「あわあわ」とうれしそうに手を洗っています。がらがらべっと洋服を濡らしながらうがいも済ませ、「いい匂い」と洗った手を自慢に見せてくれます。

子ども自身が意識して、楽しみながら感染予防ができることはとてもいい事です。たくさん遊んでたくさん食べて、この冬を乗り越えたいですね。



（保育士 萬 友希子）

緑苑

炬燵（こたつ）

寒い日々がつづいております。緑苑でもご利用者が「こたつ」に入り暖をとっています。昔とは違い今では、椅子のまま入れるこたつがあります。これなら、足が不自由で車椅子を使っている方でも、温かいこたつに入れます。



こたつは、鎌倉時代に中国からの「行火（あんか）」が起源とされ「湯たんぽ」のように布団の中に入れたそうです。室町時代には「囲炉裏」を使い、江戸時代には囲炉裏代には囲炉裏を掘り下げた

「掘りごたつ」、次に「火鉢」とやぐらが一体化その上に布団を掛けた現在の形の「こたつ」が生まれたそうです。今日も「こたつ」を囲み、皆さん、とだんらのひととき、テレビを観ながら「みかん」と、日本の冬が垣間見えます。

（生活相談員 丸山 徹）

岩本町

シルバートレーニングスタジオ

寒い冬がいよいよやってきました。寒くて外出したり、運動する機会が減ってきていませんか？ 岩本町ほほえみプラザには、身体を動かす冬にぴったりのプログラムがあります。それは千代田区の介護予防事業のシルバートレーニングスタジオです。65歳以上の方なら、どなたでも参加できます。講師の動きに合わせて、身体を温めることから始まり、伸ばす、動かすことが中心のプログラムです。

トレーニングということですが、きっちりそのとおりに動かさなくても大丈夫なので、参加している皆さんは、思い思いに楽しんでいます。



私の担当する、ケアハウスの方も、寒いなか半袖で参加されていました。「寒くないですか？」と声を掛けると、「他にも半袖の人もいるし寒くないよ」と。数えるくらいに、数名いらつしゃいました。講師の方も半袖でした。講師の方も半袖で

「参加者の方で半袖の方がいるのに私が長袖でいられません」と笑っていました。

みなさんも寒さに負けずときには身体を動かしてみたいでしょうか？

（介護員 市崎 実孝）

きずな

冬將軍だって僕の友だち

周辺の山々の木々の葉は、日を追うごとにひらりと地面に落ちていきます。夏にはたくさんいた昆虫たちの姿もすっかり見えなくなりました。季節は次第に変わってゆきますが、子どもたちは変わらず元気です！

今日はシャボン玉をしに外に出ました。冬でもTシャツ一枚で元気いっぱいに過ごしている小学校3年生の男の子。そんな彼の姿を見て、保育児たちも駆け寄って来て、一緒にシャボン玉をして遊びました。彼は保育児の面倒もしっかり見て、ずいぶんお兄さんになったんだと、感心してしましました。

たくさんシャボン玉が空へ上っていきます。子どもたちは精いっぱい背伸びをして、空へ向かっていくシャボン玉をいつまでも見つめていました。



（少年指導員 山城 克之）

あさひ苑

冬の天敵！冷えと凝りには…

冬になるとこたつに入り、みかんを食べながらテレビを見るという光景も見かけなくなってきました。（緑苑では昔ながらですが・・・）

T様のお宅を訪問すると、練炭ではなくったものの今でも掘りごたつにみかんが置かれ、とても懐かしく温かな気持ちになります。

その半面、この寒い季節はこたつに潜ると動きたくなくなり、同じ姿勢でいると全身が凝り固まってしまいます。凝りが強くなると痛みで眠れない、血行が悪くなり冷えや全身がだるくなります。そんな時、凝りを強く感じる部分を直接刺激する方法がありますが、もうひとつの方法として耳たぶを親指と人差し指で挟み刺激するのも効果的です。



今度、T様にも声をかけ一緒にやってみようと思います。みなさんもぜひ試してみてください。からだの凝りが軽くなると思います。

（ホームヘルパー 波連ひとみ）

ボランティア紹介

泉苑

語り部ボランティア

蔵内さんと上床さんの2人が約3年前から1か月に1度のペースで特養のご利用者に、昔話をしたり、紙芝居を読んだり、歌を歌ったりして下さっています。

「昔話をするご利用者の表情が明るくなります。また、寝ていたり、眼をつぶっている方もいますが、とても心地良さそうです。人の話している声や歌に気持ちが落ち着くのではないだろうか」とのこと。ご利用者も笑顔となりリラックスした空間を作り出していました。

(地域包括支援センター
相談員 岩瀬研哉)



御寄贈・御寄付ありがとうございます(敬称を省略させていただきます)

(南)秋山酒店 (株)アップルファーム (株)アビック 伊藤忠テクノソリューションズ (株)エムシー・コミュニケーションズ
岡田敏子 金沢静江 河北英子 (株)キッザニア東京 (株)劇団飛行船東京支社 公益財団法人オリックス財団 国際ソロプチミストあきる野 後藤靖和 (株)三建サービス工事 (株)三晃 浄土宗八王子組青年会 須藤光忠 JX日鉄石エネルギー(株) 鈴木 幸則 セカンドハーベストジャパン (株)タッドウェイコーポレート・コミュニケーションズ ショングループ 田中啓行 特定非営利活動法人どんぐりパン 戸塚賢治 樋口紀子 泥谷倫子 堀江和子
メタウォーター株式会社 (株)ヤクルト球団
(2013年10月・2013年12月)

ボランティアの御協力ありがとうございます(敬称を省略させていただきます)

会田久枝 青山幸子 赤林好子 浅野貞子 朝日保育 ーヒー 瀬戸貞子 浅間の森ハンドベルの集い 高井汪子 浅見スジ子 網代恵美 網代弘子 荒波智子 有本陽子 安藤尚子 飯塚喜多子 井口イマ 囲碁を楽しましむ会 石井悦子 石井忠男 石井久子 石井宏 石川美佐枝 石坂勝世 石坂トメヨ 石坂友子 石澤圭子 伊集院撰都子 市川アイ子 市川知子 遠藤伊代子 伊藤徳三郎 伊東富美子 井上真左子 岩崎敏信 植松八千代 魚川桂子 鶴澤シズ 内堀美喜 梅林治代 梅原薫 梅原光洋 ト部和子 上床晃代 遠藤慧子 遠藤圭太 遠藤みつよ 遠藤陽子 大久保はるみ 大久保峯子 大倉弘子 大島庸子 大野文子 緒方シゲ子 岡田智子 岡田基子 岡野登喜江 岡裕子 小川健治 荻野和子 奥山亜子 奥山チャ子 小倉富子 小倉道子 オコサの会 尾崎節子 尾崎晴子 尾崎絃之 尾崎靖宣 尾崎ヨシ子 尾崎佳子 小貫良子 おはなし夢くらぶ 尾山由実子 折田浩一 御野礼子 海江田紀久子 笠間豊子 梶谷ゆかり 鹿島千重子 鹿島キチ 梶山アサミ 梶原栄造 片桐キミ子 カットサロンアベ 加藤静 加藤規子 加藤美美子 加藤洋子 金澤静江 上沢美和子 亀岡紀知信 河野ひろみ 岸波えり 北島章雄 北島美恵子 北村よしこ 木森哲 草野美鈴 具嶋郁子 久野晃 久保田摩耶子 蔵内睦子 栗原宏子 弦間まさ 小石暁子 小出農二 小出由美子 小岩井雅人 近藤和美 河野トシヨ 国府よさこい 小島ユミ子 小島百合子 小菅よし江 後藤寿枝 後藤祐輝 小林貞子 小林真弓 小林美代子 小林わか子 駒ヶ嶺泰秀 是永美代子 紺野和子 今野幸子 ザ・ボディースョップ 斎藤孝子 斎藤ヨシ子 佐伯美智子 酒井和子 坂井香奈絵 坂本越子 坂本敬子 佐久間桂子 櫻井正治 佐々木真由紀 佐藤英子 佐藤公子 佐藤妙子 佐藤なか子 佐藤初江 佐野田鶴子 澤良子 JX日鉄石エネルギー(株) 塩澤佳津子 塩田りさ 重田文子 品田啓子 芝寄浩一 芝辻義治 渋谷好子 島田たず 清水文枝 下江美鈴 下宏子 私立白糸さくらんぼ保育園 進藤サエ子 進藤理子 新村信子 杉本 節子 杉山恵子 鈴木暉子 鈴木めぐみ 鈴木好枝 鈴木嘉子 スターバックスコ

子 高鍋恵子 鷹野榮子 高橋恭子 高橋ちよ子 高橋尚子 竹内由美子 武野純子 竹松ふく 田島みよ 湛啓子 辰本ケイコ 田中久美子 田中ヒサ子 田中翠 田部美智子 多摩スマイル吹奏楽団 丹野由紀子 千葉芳子 土屋とき枝 寺町律子 寺村京子 東郷實枝子 常世田ひかり 戸島正子 柄谷さき 富田和代 中井道子 中垣春代 中下秀子 長島広美 中村久子 中村清美 中村奈保子 中村フサ子 中村美佐江 中村恭俊 中山康 成島久恵 西川順子 西久保長子 西村珠美 二宮澄子 野坂昭弘 野坂いく世 桒崎聖子ののびる会 萩原八枝 橋場昭 橋本巖 橋本恵子 長谷川宣子 波多野慶子 羽島みのる 濱田真理奈 林比典子 早矢仕房男 羽山直子 原田園彦 原田康子 原俊江 樋口政子 樋口よし子 肥後住江 尾藤智子 平泉順子 平尾佳奈子 平岡美津子 平澤みどり 平田敦子 平野恵子 広木さく江 福田佐代子 藤記節子 府中けやきの森学園 府中第二中学校合唱部 船岡栄子 舟久保良子 舟見三佐子 ふれあいクラブ浅間 星川美津子 星野みなみ 星野ユキエ 星野若佐 堀田武三郎 堀切重明 本田ひろみ 本多美智子 孫田一昭 政所優季 増田博美 町田武年 町田知行 松尾和枝 松下朗 松田恵子 松野アイ 松原友子 丸田のぶ子 三坂和子 箕輪和子 三輪孝子 宮崎清子 宮崎美佐恵 宮下美智子 明神淑恵 明神冷子 村井福子 村野豊子 望月友子 本野幸子 百瀬洋子 森澤典子 森脇敦子 八重の会 谷貝祥子 安井忠昭 柳澤直美 山口駿 山下優子 山田一丸 山田佳津江 山田ケイ子 山田順子 山本千津子 山本博子 山本峯子 鐘溝千寿子 ゆうかファミリー 悠学の会 尹鮮希 横尾千絵 横尾美知子 吉木京子 吉田恒雄 吉田睦子 米山秀子 ろりまつの会 朗読赤十字奉仕団 ワイビオアロハ 脇山令子 渡辺勇 渡辺二恵 渡辺勝征 渡辺キク 渡辺久代 渡辺弘子 渡辺浩美 渡辺房子 渡辺守

(2013年10月・2013年12月)

編集後記

手洗いやうがいをしつかりして、感染症予防をして、この冬を乗り切りたいと思います。(きずな 紫野久子)

先日こたつを出しました。こたつに入って食べるアイスが、この頃の最高の贅沢です。(たっち 山本菜穂子)

寒い日々が続いていますが、この冬を乗り切ります。心ももりもり食べて冬を乗り切りたいと思います。(しらとり 萬友希子)

久しぶりに熱を出して寝込みました。「健康が何より！」と回復して思う今日この頃。(泉苑 岩瀬研哉)

寝る前の湯たんぽ作りが日課になる季節になりました。風邪を引かない冬を目指します。今年も健康な身体で1年を過ごしましょう。(岩本 天野英恵)

持ち込まない、持ち出さないを基本に感染予防対策に励んでいます。(かんだ連雀 浅見達也)

暖かい鍋と芋焼酎のお湯割り、で寒い冬を乗り切ります。(あさひ苑 片岡誠)

自転車通勤者には辛い季節になりました。帽子・手袋と完了。全防備で頑張っています。(あさひ苑 伊東裕子)

ヒートテックを全身にまとい、この冬を乗り切ります。心もぬくぬくです。(緑苑 西林昌子)

首・手首・足首を冷やさぬよう心がけ、家庭内でも一処置して、冬の健康管理に努めます。(事務局 青木志乃)

胸式呼吸で深層筋を活性化させる、身体の代謝をよくします。今年も健康な身体で1年を過ごしましょう。(編集長 上野廣美)

持込まない、持ち出さないを基本に感染予防対策に励んでいます。(かんだ連雀 浅見達也)

介護に関するご相談は
無料ダイヤルで！

●泉苑
☎0120-6540-24
老後支援 24時間

●あさひ苑
☎0120-2942-24
福祉にっこり 24時間



多摩同胞会の
ホームページを
携帯でもどうぞ！