

社会福祉法人 **多摩同胞会**

〒183-0042 東京都府中市武蔵台1-10 TEL042-367-8801

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/ をリニューアルしました。 ぜひご 覧下さい!



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 あさひ苑
- ・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 ・府中市子ども家庭支援センターたっち

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

- ・あさひ苑20周年
- ・スウェーデン研修報告
- ・介護予防講座 緑苑・あんしんシニア塾
- ・施設だより 「夏の暑さをのりきろう!」

20周年

も担う事で、

密着した相談窓口と

なる事を予防する役割 高齢者が要介護状態に た。従来の役割に加え、 ターに変更となりまし

心と絆を未来

が 地

域包括支援セン

Ü

相談事業

^用始されていま -クなどの事業

センターが連携する事で高齢者からの相談設。在宅介護支援センターと居宅介護支援検開始と同時に居宅介護支援センターを開 に対し、 をお受けしてきました。平成12年、介護16、住宅・金銭・家族問題など幅広い相談 りました。平成21年、在宅介護支援センター の窓口として在宅介護支援センター 成5年、 更に幅広い対応が出来るようにな 介護サー ビスの利用に関する事 介護保

あゆみ

『府中市立あさひ苑』 平成5年度

(府中市設立・運営当法人)

特養・在宅介護支援センター・ホー

ムヘルプ事業開始

平成6年1月 デイサービス開始 平成7年度 訪問食事サービス開始

平成12年度 介護保険制度施行

府中市立あさひ苑居宅介護支援セン

-事業開始。ホームヘルプ事業が

法人事業となる。

地域デイサービス開始 平成13年度

介護予防講座開始

平成17年度 介護予防推進事業開始

見守りネットワーク事業開始

平成18年度 府中市より指定管理者として

指定される

平成20年度 見守り配食事業開始

平成21年度 在宅介護支援センターが地域包括支

援センターに変更となる

平成23年度 居宅介護支援センターが法人事業と

府中市多磨町に東京都医療介護連携 型高齢者専用賃貸住宅モデル事業として 『府中市高齢者住宅うらら多磨』開所

多磨町、 (府中市第1地区

紅葉丘、

若松町1丁

て取り組んでいきを外点的施設としる拠点的施設としまではなど地域 中心に、これからもにお住まいの方を 府中市第1地区



ただけるような

みを持って

中でちょっとし



の

たいと思います。

業や見守りネット は介護予防推進事 イサービスがはじまり、 ター等に出向き介護予防を行う地域デ 平成13年からは新たに地域の文化セン すべて継続されています。それに加え、 ビスでした。今もこれらのサービスは ホームヘルプサービス、 ビス、ショートステイ、入浴サービス、 開設当初のサービス内容は、デイサー 訪問食事サー

好みも様々で、 る方まで、ともすれば親と子ほど年の と言っても60歳代の方から10歳を超え ています。それぞれの暮らしの習慣や 離れた皆様が一つ屋根の下で生活され 所されていた方々も年を重ねられ、 な外出活動が難しくなってきました。 体的に高齢で虚弱な方が増え、 入所されるようになりました。 介護度の高い方、 いただきました。 そして現在。一口に『お年寄りの施設 平成12年に介護保険が導入され、 日々の生活 お 高齢の方が優先的に 一人の嗜好を 大規模 元々入



入まで、措置制度によりあさひ苑に入

平成5年の開設当初から介護保険導

設からのあゆみ

20周年を記念して、記念誌や歩みのパネル 作成、作品展、講演会(10月)、事例報告会 (12月)など、様々な企画を予定しておりま <mark>今後、ホーム</mark>ページ等でご案内しますの で、<mark>是非ご参加く</mark>ださい。



理事長講演会

あさひ苑応援隊

(平成25年

7月よりスタート

極的に地域にかかわり、必要なことは暮らしや高齢世帯が急増しており、積 鈴木恂子理事長による「老いを生きる 見据えて準備をしていくこと。ひとり える50~75歳の時期に10年・15年後を して老いを迎えるには、まだ若いと思 記念講演を行ないました。 ~うけとめる老い・のりこえる老い~. 平成25年6月23日(日)あさひ苑にて 誰にでも訪れる老いについて、

きました。

感謝の気持ちを込め、

ボランティア

ご協力を頂き20周年を迎えることがで

あさひ苑は、

地域の皆様から様々な

になればと考えております。 す。地域の皆様が共に時間を過ごす場 いる方々と繋がることが最大の目的で 好きなことで、あさひ苑を利用されて さひ苑応援隊」を発足いたします。 活動をあさひ苑の大きな軸として 「あさひ苑応援隊」は好きな時間に、

分のこととして考えることの大切さを

声を出し作り上げていくことなど、

長年の仕事での経験を交えながら

かり易くお話しました。

福祉法





20周年記念納涼祭

20周年を記念した取り組み

たします。

す。ぜひ、ご来苑下さい。 るよう、職員一同準備を進めておりま 用者や地域の方々に楽しくお過ごしい20周年を記念して、夏の夕べをご利 なりますが、皆様に楽しんでいただけ ただく「20周年記念納涼祭」を開催い 納涼祭の開催は2年振りと

日時:8月1日(日) 午後5時会場 午後8時終了

会場: 府中市立あさひ苑

※雨天決行 正面玄関前広場及び1階フロア

2018年 スウェーデン研修報告



研修スケジュール

- 5月19日(日)成田出発ヨーテボリ到着
- 5月20日(月) エンゴードバッケンAハウスの見学 認知症ケアと終末ケア等講義
- 5月21日(火) エンゴードバッケンBハウスの実習
- 5月22日(水) エンゴードバッケン Cハウスの実習 夕方、ワインテイスティングに参加
- 5 5月23日(木) ベーガハウス実習
- 5月24日(金)午前;オチウム 認知症デイケアの実習

午後: 在宅高齢者宅の自宅訪問 (ブリッタさん宅)

- 5月25日(土) ヨーテボリ自由行動
- 5月26日(日)ストックホルム自由行動
- 5月27日(月)ストックホルム自由行動
- 10 5月28日(火) ストックホルム発
- 11 5月29日(水)成田到着



お世話になったコーディネー ターの友子さんと B ハウス施設 長のアンブリットさん、Cハウ ス施設長のピアさんと夕食会。

当日、手作りマフィンとコー ヒーを用意して自宅にお迎え して下さったブリッタさん、今 読んでいる本などのお話をし てくださいました。





桜が満開のエンゴードバッケン のお庭、鶏も飼ってます。 昔流行った、植木や花を植えて 回想法を行っています。



Cハウスの職員と男性入居者の モルガンさん。私達の顔を見て 「ヤーバン(日本人)!!」と両 手を広げて出迎えてくださいま



ワインテイスティングの様子 隣に座った男性はワインを飲み ながら幸せそうな表情をされて いました。「乾杯!」と日本語 を覚えてくださったようで次の 日も食事中に「乾杯!」とおっ しゃっていたそうです。



ヨーテボリ市内の主な交通手 段は、路面電車でした。この 電車から、綺麗な街並みを眺 めました。

ベーガハウスでは、各居室とフロア にi・Padが完備され薬の内服 チェックの管理をしていました。「良 いと思えば、すぐに取り入れる」と いうスウェーデンらしい光景です。



Bハウスのグループホームの 方々とお庭でひと時、お花が 満開で天気にも恵まれました。



-旬はお花が満開の良い時期でした。たこの町のお食事はエビやサーモン料理が多く5月

研修コーディネ

兼通訳の友子ハンソ

ノンさんに

違いを見て感じてきた10日間でし 方々には温かく迎えられスウェーデンと日本の文化 色々とお世話になり三つの財団の職員、 ノルウェ i都 くトックホルム スウェーデン

たこのしたの 三つの財団の各施設で実習し 、ンハーゲンを乗り継ぎ、 !えみプラザの天野英恵が例年お世話になっていのスウェーデン研修は泉苑の宮根百香合と岩本 は成田 を出発してから約13時間 ら約13時間後、港町で栄ヨーテボリの空港に到 ました。

んな研修となりました。

最後に三つの財団の職員の方は

事が言えます。当たり前のことではあります

じ「高齢者を支える」立場である限り、

同じ

同

たとえ文化や慣習、制度が異なっても、

がご利用者との一つ一つの関わりを大事にし

「その人にとって良いこと」を考える

~最高のQOLを~

宮根百香合(泉苑)

良いこと」を考えます。 そして何よりも職員は常に「その人にとって とは「否定をしない」「笑顔でいること」です。 認知症ケア」です。 今回の研修で私が 認知症ケアで大事なこ 一番関心を持った事は

和らいできました。 期を迎えられるようにします。実際の職員の を考え、今までの生活のように落ちついて最 細かなことでも「その人にとって良いこと」 同じ職員で対応してみるという工夫をしま の湯加減にしたり、 こともありました。ご利用者は徐々に表情が 着かない方の隣へ座りそっと手を繋いでいる 動きを見ていると、寂しげな顔をされ、 さず、今後のケアへ繋げていく「気づき」を す。職員はちょっとした利用者の反応を見逃 大切にしているとのことでした。一つ一つの 例えばシャワーが苦手な方がいれば、 好きな音楽を流したり 落ち

分が年をとった時、「ここに入りたい」 ていたことを思い出させてくれた、 ていきたいと改めて思いました。忘れ と言いました。私もそういう施設作り と思えるような施設作りをしている そ

をしていきたいと思います。

「外に出たい」と話される方が いれば庭へ散歩にいきます

的な取り組みはとても参考になりました。

い機会となりました。

ができるよう支援する」と法人の理念を再度確認する良

「大切な家族との絆があたたかく結ばれ安心暮らすこと



新聞の内容を説明してくれました 「これはサッカーね!」皆優しいです



日本の新聞紙で「兜」を作りました

ていくことなのだそうです。

その人が何をしたいのか見つけてあげそれを実現に繋げ る機会がありました。文化活動とはその方の話を聞いて

オチウムでは文化活動担当のエリザベスさんとお話す

で向かいました。

ところにあるオチウムには実習5日目に市電を乗り継い

住宅街の中にあり、低層の建物でお庭 グループホームや認知症デイケアがあ

エンゴードバッケンやベーガハウスからは少し離れた

天野英恵(岩本町ほほえみプラザ)

ご家族も居心地が良いと思える施設作り

や公園に囲まれ、

る施設でした。

入居者にとって一番な事、それは「家族」です。そのため

はなく途中ゲーム大会を行うことで、その後のティータ 容で会話が弾むように配慮していました。 えば、ご家族参加型のお庭の散歩です。 オチウムでは家族を含めた活動を計画していました。例 イムでご家族と入居者が先ほどのゲームやお庭の話の内

じずに「施設に行くと楽しい!」と思ってもらえるよう になっていました。ご家族が面会に行く事を義務だと感 に工夫をされています。 お孫さんやひ孫さんが面会に来てもいつでも遊べるよう また、そのほかW···などのゲーム機が設置してあり

変わりがないと思います。ご家族面会の時、 どのように過ごし、次もまた来たいと思えるように具体 施設は良い施設だ」とご家族が感じると、その気持ちが れていない。」と、ご家族が実感できる事が大事で「この 人居者の心にも自然と浸透していくのだという事を学び 日本でも、入居者にとって家族が一番ということには 「施設側に面会に行くことを歓迎されている。邪魔にさ その時間を



家族も遊べるゲーム機



ティータイム 手作りのクッキーも添えて



散歩するだけで

オチウムの施設長アンさんと 文化活動担当のエリザベスさん



オチウムの建物

> 多摩同胞会の新しい事業や取り組みをご紹介します。

介護予防講座

健康体操で元気なからだづくりを!

正しいからだの動かし方や歩き方を介護予防専任の山木健司講師がアドバイスいたします。 中高年の方ならどなたでも参加できます。

6月開催以来、毎回参加者が増えています。

お問合せ、お申込みはお近くの下記の施設までお願いします。(参加費無料)

		泉 苑	あさひ苑	緑苑
会	場	泉苑4階 (府中市武蔵台1-10)	i あさひ苑1階会議室 (府中市朝日町3-17-1) ii 紅葉丘文化センター iii 白糸台文化センター	緑苑地域交流スペース (府中市緑町 1 -39- 3)
開催		第2、4木曜日他	月・水・木	毎週火曜日
時	間	10:15~11:30	14:15~15:30他	10:15~11:30
お問合せ☎		042 - 366 - 0080	042 - 369 - 0080	042 - 367 - 8080

^{*}日によって時間、会場が異なりますので、お問い合わせ下さい。

緑苑・あんしんシニア塾

安心で豊かなシニアライフを!

60歳以降をどのように暮らすのかは大きな関心事です。

こんなことは誰に聞けばいいかしら、誰もが不安に思うテーマを中心に多摩同胞会職員がそれぞれの専門 分野を活かし、よりわかりやすく具体的なお話をします。ご参加をお待ちしております。(参加費無料)



月日	テーマ	講師
第 1 回 平成 25 年 9 月 18 日	オープニング記念講演	理事長
第2回 10月2日	定年後の生活資金①	法人事務局社会保険労務士·AFP
第 3 回 10月16日	定年後の生活資金②	//
第 4 回 11月 6日	多様化するシニアの住まい①	地域包括支援センター社会福祉士
第 5 回 11月20日	多様化するシニアの住まい②	//
第 6 回 平成 26 年 1 月 8 日	シニア世代の健康①	介護予防専任講師
第7回 1月22日	シニア世代の健康②	//
第 8 回 2月 5日	シニア世代の病気と入院準備	地域包括支援センター看護師
第 9 回 2月19日	シニア世代の食事	管理栄養士
第10回 3月5日	介護の基礎の基礎	介護福祉士
第11回 3月19日	暮らしの安全	地域包括支援センター社会福祉士

[※]日程や講座内容は変更する場合があります。

お問合せ四 042-367-8080(緑苑)



りが、各施設より届きました。 付き合えれば夏も快適? 夏本番のおたよ 今年の夏も猛暑続きです。暑さと上手に



夏の楽しみ

学童では川遊びやキャンプがあったり…。 そして子どもも大人も楽しみにしている行事があります 地域の方々と合同で行う納涼祭があったり、保育では夕涼み会があったり きずなの夏休みは楽しみがいっぱいです。

箸を向けます。 少し太めの麺が勢いよく流れると、子どもたちは一斉に流れるラーメンに それは、流しそうめんならぬ、流しラーメンです。

に夢中です。 流れてきたり、スイスイとナルトだって流れます。子どもも大人もすくうの たまには、コロコロとミニトマトが流れてきたり、ゴロゴロとキュウリが

グには、手作りのチャーシューや煮玉子もあります! 思いですくえた野菜をラーメンと一緒に嬉しそうに食べています。トッピン な声が聞こえてきます。普段は野菜が苦手な子もこの時ばかりは、やっとの 暑い中ではありますが、みんなで和気あいあいと食べるラーメンは本当に 「キュウリゲット~」「やっとミニトマト取れたぁ」子どもたちのにぎやか



絶品です。 夏バテしないように夏を乗り切りたいと おいしく、楽しく、いっぱい食べて、

(少年指導員 庄司 幸代)



時代によって違う 夏の過ごし方

風機といった便利なものがたくさんありますが、昔はさぞ苦労したのではな いでしょうか。 陽が長くなり暑さが増して、夏本番になりました。現代にはクーラーや扇

てみました。 昔は夏の暑さをどのように乗り切っていたのかお聞きし そう思った私は、とある初夏の日、入居者のSさんに

私:最近暑くなってきましたが、冷暖房機がない昔はど のように過ごされていたのですか?

Sさん:そうだね…窓を開けて、自然の風だけだよ

私:うちわなどは使わなかったのですか?

Sさん:勿論うちわは使ったよ。でも最初は涼しいから良いのだけど、 にくたびれてしまうからね。 段々

Sさん:そうね。でも外には土があり草木が生え緑が多く、現代と違ってこ **私**:窓を開けて、うちわだけで夏を乗り切るのは大変ではなかったのですか? んなにアスファルトやコンクリートだらけじゃなかったから、気温もこ んなに高くはなかったんだよ。しかも、家の作りも違っていてね。縁側

私:なるほど、そうですか・・・ありがとございます。

があり窓も多かったから風通しも良かったんだよ。

てきているのだと感じました。 人々が快適に過ごすことができている。時代によって夏の過ごし方も変わっ いかは別として環境に順応するかのように文明の利器が発達していくことで 昔より緑が少なくなったことで気温が上昇しより暑くなった今、良いか悪 介護員 貴史)



昔の夏バテ

「昔はどのように夏を乗り切りましたか」とご利

わ」とSさん。 用者にお聞きしました。 「昔は暑さしのぎに日陰に行ったよ」とHさん。 「布団の上にゴザを敷いたり水枕を使って眠った

った果物を沢山食べたなあ」とYさん。 「暑い暑いと言いながらも夢中で働いたもので 「川でよく泳いだよ」とMさん。「自分の畑で作

す」とKさん。 一番印象的だったのは「何でも気の持ちよう・

の男性Tさん。 く食べ・体を動かすこと。これだよ」と九十八歳 気持ちをしっかり持って注意する。よく寝て・よ

いらっしゃいました。 「ホント、その通りだね」と皆様笑顔で話されて



ず、健康に注意するこ した。 とが大切だと実感しま 策」は昔も今も変わら を乗り切る・夏バテ対 温暖化が進む中「夏

(介護員 伊藤 晴美)

(少年指導員

小島

宗宏



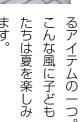
とりの庭ではすでに5月から水鉄砲が登場してい 遊びます。これはよく見られる光景ですが、しら 天気のよい日は、庭に出て砂場やボールなどで

び用のおもちゃ箱から引っぱり出してきて弾薬 当然のように暑い日も増えてきて、汗をかく機会 るヒマもなく撃ち合いが始まります。 も多くなり…もう我慢できません。さっそく外游 (水)をたっぷりと装填し、チーム分けなんてす 一年のうちでも紫外線が強いといわれる5月。

水鉄砲は子どもたちにとって遊んで涼しくなれ ずぶぬれになるほど撃ちまくらないのが暗黙のル ール。ほどほどに抑える気配りもできています。 頭や顔は洗ったみたいになっていますが、全身



たちは夏を楽しみ こんな風に子ども





夏を乗り切る **夏バテ対策**

まうこともあると思います。 たくさんのこの季節。しかし、暑さにやられてし 花火や祭り、海にキャンプと楽しいイベントが

そこで夏バテに効く食材を紹介したいと思いま

べる習慣があります。 香りで食欲を増進させます。 昔から暑い時期を乗りきる栄養をつけるために食 ーライスです。香辛料のスパイスは脳を刺激し 2つめは自宅で手軽に食べることのできるカレ 一つめはうなぎ。土用の丑の日があるように

ろいろなカレーライスを提供しています。 海の幸のカレーや夏野菜たっぷりのカレーなどい あさひ苑では、普通のカレーライスはもちろん、



らい元気いっぱいに 過ごしていただきた 辛い方が元気が出る いと思います。 夏の暑さを忘れるく わ!」と好評です。 からも、「夏のカレ ーは汗をかくくらい ご利用者の皆さん

(栄養士 三浦 麻耶子)



少し動いただけで、うっすら汗ばむ季節になり

で、大きな金魚が目を引きます。 出入り口のガラス扉に折り紙の金魚が飾りつけら 気付くとズルズル垂れ下がっています 岩本町ほほえみプラザのショートスティでは しかしこの大金魚、どうにも収まりが悪い様子。 涼しげな姿になりました。色や大きさも様々

「金魚も暑くて参っちゃったかしら」 「重くて落っこちてきちゃうのね」

工夫でも、ご利用者の皆様がより快適に過ごせる テープで補強し、ようやく安定しました. これから更に暑くなってきます。ちょっとした 飾りつけた職員とご利用者が悪戦苦闘します。

介護員 菊地 春美) ようにしたいと思います



ひろばのなつ

どもたちにとっては、それでも暑いようで汗をか 外よりは過ごしやすいですが、元気いっぱいな子 さ対策」なんて話しています。室内なので確かに り、みなさん口々に「ひろばに来ること自体が暑 きかき遊んでいます。 夏のたっちのひろばは多くの親子で賑わってお

りするとみんなニコニコになります。泣いていた 井から風を送ってくれるシーリングファンです。 でくれました。 赤ちゃんも、気持ちの良い風にピタッと泣き止ん にもなかなか好評で、その下に行ったり見つけた くるくる回っているのが面白いのか、子どもたち る中で近年活躍しているのが、扇風機のように天 少しでも過ごしやすくなるようにと工夫してい

ですね。暑さに負けず、夏を楽しみましょう! 探してみると、夏ならではの楽しみもいっぱい (交流ひろば担当 山本 菜穂子)





会い1時間ぐらい話をするようにしています。こ らえる機会にもなっています。一日中手放せない わすことで自分では気がつかない変化を教えても れは気持ちがめいらないようにするためと顔を合 図書館や喫茶店も使っています。一日一度友人に 日中は涼しい場所を見つけて過ごします。市内の ます。だらだらと過ごさないように3度の食事を ごし方をお聞きしました。「朝の涼しい時間に30 す。府中市内にお住まいのKさんに豊かな夏の過 夏バテや脱水症にならないように工夫をしていま のはペットボトルに入れたお茶で30分に一度軽く とり、エアコンの風はあたらないようにしますが 分程度近くの公園を歩いて汗をかき一日が始まり 口に含む程度の水分を入れています。とにかく1 暑さが厳しくなりました。高齢者のみなさん



て暮らすようにし 日メリハリをつけ 活を友人と協力し で暮らすためには ています。」健康 るようです。 メリハリのある生 て過ごすことにあ

(緑苑地域包括支援センター相談員 村長 智

ボランテ 1

利用者を笑顔にする 緑苑の応援隊

さんが週1回、 敵な丸田のぶ子さん アで活動しています。 ・・活動のきっかけは? 「社会福祉協議会で傾聴ボラン を始めました。緑苑では主に ティア講座を受講し、活動 緑苑には見守りボランティア こともあります。 毛を乾かしながら会話をする たり、入浴後の利用者の髪の ご利用者と1対1でお話をし 西館2階のフロ 笑顔が素

代

海老澤信子

魚川桂子 伊東富美子

ゲ子

岡田基子

郎 澤圭子

市川アイ子

美

網代弘子

荒波智子

青山幸子

喜亥子

囲碁を楽しむ会

と、丸田さん。 これからも応援隊のご協力の 頂いています。」 沢山の会話の方法を学ばせて がありますが、 気を許してくれるか心配な時 活動を通して

田浩一

御野礼子

鹿島キチ

柏山和子

尾崎節子

小貫良子

ご利用者の方と会話をする時

いと思います。 れる温かい緑苑を作っていきた の良い施設、そして笑顔があふ もと、ご利用者にとって居心地

哲

草野美鈴

具嶋郁子

蔵内睦子

栗原宏子

岸波えり

上沢美和子

藤規子 片山正明

加藤芙美子

勝倉清子

シヨ 小島ユミ子

永美代子

酒井和子

磯光子

小出晨一



りさ

重田文子

柴崎金勝

イーショップ

澤良子

佐藤英子

ブラルタ生命 島田たず

進藤サエ子

進藤琿子

杉本節子

清水美砂子

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)

理教東京教区婦人会 那須保信 紅林素子 イダスジャパン株 セカンドハーベストジャパン 伊藤忠テクノソリューションズ (株) ダッドウェイコーポレートコミュニケーションズグループ 明治神宮崇敬会 メタウォーター 大澤良三 金澤静江 (株) 河北英子 弓削田恵美子 国際ソロプチミスト 天

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)

井正治 さくらんぼ保育所 佐々木英子 佐々木真由 大久保峯子 大倉弘子 大島庸子 大野文子 緒方シ 後藤祐輝 小林貞子 小林真弓 石井宏 石坂勝世 石坂トメヨ 石坂友子 石 佐藤なか子 佐藤初江 奥山チヤ子 小倉富子 赤林好子 浅野貞子 朝日保育所 網代恵 北島章雄 北島美恵子 北村よしこ 木森 紺野和子 今野幸子 斎藤孝子 尾崎紘之 尾崎靖宣 尾崎ヨシ子 尾崎 坂井香奈絵 坂本越子 亀岡紀知信 河北英子 神崎佐和子 内堀美喜 梅原薫 遠藤圭太 遠藤みつよ 遠藤陽子 おはなし夢くらぶ 尾山由実子 岡裕子 小川健治 井上真左子 小島百合子 海江田紀久子 笠間豊子 鹿島千 小出由美子 加藤洋子 金澤静江 市川知子 カットサロンアベ 塩澤佳津子 國定毅 久野晃 佐藤和子 石井悦子 清水文枝 有本陽子 弦間まさ 小石暁子 芝辻義治 梶原栄造 片桐キミ子 佐野田鶴子 ザ・ボデ 小倉道子 オコサの会 井上摩利子 遠藤伊代 小菅よし江 小岩井雅人 河野ト 梅原光洋 塩澤千鶴 佐久間桂子 荻野和子 佐藤公子 小林美代子 是 石井忠男 石井 安藤尚子 渋谷好子 加藤静 斎藤則子 久保田摩 金子武仁 植松八千 伊藤徳三 上床晃 後藤寿 佐藤 奥山 塩田 飯塚 折 田一昭 子 子 恒雄 子 美佐江 寸 田中久美子 田中ヒサ子 子 瀬戸貞子 杉山恵子 鈴木暉子 鈴木めぐみ 0 田一丸 宮崎清子 宮下美智子 田恵子 見三佐子 古林泉 ふれあいクラブ浅間 原俊江 久保長子 遠山憲子 由美子 竹松ふく 田島みよ 湛啓子 の会 谷貝祥子 子 村野豊子 広木きく江 林恭子 づ美 谷澤ミツ子 田部美智子 多摩スマイル吹奏楽 野坂いく世 鷹野榮子 高橋恭子 高橋ちよ子 星野ユキエ 星野若佐 平澤みどり 橋本恵子 長谷川宣子 長島敬子 長島広美 中村紀久子 中村清美 中村 水島かえで 三輪孝子 壬生みつ子 宮木登美子 山本峯子 鑓溝千寿子 ゆうかファミリー 渡辺勇 丹野由紀子 千葉芳子 渡邉房子 吉田ヒサ子 吉田睦子 朗読赤十字奉仕団 ワイピオホアロハ 山田佳津江 松野アイ 松原友子 樋口よし子 羽山直子 原 中村恭俊 中山康 政所優季 戸島正子 栃谷さき 富田和代 中下秀子 西村珠美 二宮澄子 根岸路子 野坂昭弘 福田佐代子 渡辺一恵 望月友子 百瀬洋子 森脇敦子 平田敦子 萩原昭子 浅間の森ハンドベルの集い 渡辺守 矢島道子 町田知行 山田ケイ子 肥後住江 明神淑恵 明神冷子 恭子 原田圀彦 原田康子 渡辺勝征 堀切重明 本田ひろみ 田中翠 船岡栄子 舟久保良子 平野恵子 羽鳥みのる 濱田真理奈 萩原八枝 橋場昭 橋本巌 土屋とき枝 安木輝子 成島久恵 丸田のぶ子 三坂和子 米山秀子 松尾和枝

(2013年4月~2013年6月)

渡辺キク

R

べるのが夏ですよね。かきながら軒先でスイカを食 蝉の鳴き声、風鈴の音、 汗を

(かんだ連雀 浅見達也)

(2013年4月~2013年6月)

休みの日は時間が経つのが早 有意義な夏にしたいです。 いです。毎日早起き目指して (岩本町ほほえみプラザ

鈴木好枝

てみました!日射しは遮れま 今年は暑さ対策で帽子を買っ したが、汗でびっしょりです (あさひ苑 片渕誠)

田中悠美子

谷い

寺町律子

高橋尚子

竹内

天野英恵)

高鍋恵子 鈴木嘉

辰本ケイコ

夏といえばお祭り・花火・ビ たいと思います。 いことをたくさんして過ごし ルなどなど。今年は夏らし (あさひ苑 伊東裕子)

成瀬広子

西

日傘ってないの? 120%の 遮光率九九・九九%の日傘を 絶対に日焼けをしたくない私。

ことがありませんが、ホタル はまだ1~2回程度しか見た がありました。天然のホタル地元の神社で「ホタル祭り」 の光はいつ見ても不思議です (緑苑 西林昌子)

尾藤智子

平泉順子

比留間アキ子

星川美津子

舟

孫

松下朗

ない事だと思います。 が心がけていかなければいけ ですが、節電はひとりひとり地球温暖化が叫ばれて久しい 及川秀雄

す。 方を参考にさせていただきま 我が家にはクーラー せん!皆さんの夏の乗り切り (たっち 山本菜穂子) がありま

うなので、夏バテをしないよ いきたいと思います。 うに気をつけながら過ごして 今年の夏もとても暑くなりそ (きずな 紫野久子)

中から冷やしたいと思います 暑さを少しでも減らすため、 夏野菜をたくさん食べて体の (しらとり 岡野悠子)

い方、どなたにもお勧めの イベート)と仕事を両立した女性だけでなく、家庭(プラ 冊です。 シェリル・サンドバーグ氏 「Lean In」の邦訳を読書中 シェリル・サンドバーグ氏の 事務局 青木志乃)

伝えしていきたいと思います な事業となっていく様子もお ひとつひとつが定着して確実 り組みをお知らせしています 83号から各事業所の新しい取 上野廣美)

ご相談は 介護に関する 無料ダイヤルで!

るりまつり

脇山令

山田順子

山本博

山下優子

村井福

八重

● 泉苑

6540 24 00120 後支援24時間 老

● あさひ苑 **550** 0 1 2 0 2942 — 24 福祉にっこり 24 時間



多摩同胞会の 携帯でもどうぞ!