



発行元

社会福祉法人松楓会
特別養護老人ホーム

コスモホーム

〒197-0801

東京都あきる野市菅生1159番地

TEL : (042) 558-7010 (代)

FAX : (042) 558-5228

http://www.showhokai.or.jp

「敬老の日」おめでとぅございませす。

施設長 馬場 直幸

コスモホームでは、川嶋サイ様が100歳を迎えられました。他に22名の91歳以上のコスモホーム在籍の皆様および1名の在宅サービスご利用の皆様も表彰させていただきました。誠にめでとぅございませす。川嶋サイ様は、あきる野市長の表彰も受けられます。また卒業をはじめとする節目のお祝いを受けられる皆様は、施設(18名)・在宅(18名)を合わせ36名の皆様方でございます。

さて、衆議院も解散され9月11日には解散総選挙が行われることとなっております。今回の選挙の焦点は、郵政民営化はか非かといわれておりますが、老人福祉分野では、それにも増して重要な問題を抱えております。

平成12年に介護保険がスタートして、5年が経過いたしました。

途中介護給付金の一部見直しが行われたり致しましたが、更に平成18年4月には全面的に介護保険

法が改正される運びとなっております。当初の予想通り、介護保険の保険料も大幅にアップされる見込みでございます。また、今回はそれに先駆けこの10月から、利用者の皆様の自己負担が増額されることとなりました。しかし施設側にとっても介護保険施設の利用料(とりわけ食事などについて)が大幅に変わるため、試算ではコスモホームの場合、介護保険・自己負担を合わせた収入が、約180万円の減収となります。今後食事サービス等への影響が懸念されます。少子高齢化とはいえこれからの老人介護には大きな影が忍び寄ってまいりました。日本国民として老後をどうするのか、負担のあり方

はもとより、安心して介護を受けられるような仕組みを再構築したいものです。

ところで地震・大洪水(アメリカ、ニューオーリンズを襲ったカトリナによる被害は耳新しいものがございます)などをはじめとする自然災害がここ数年順に増え、世界的規模で被害が起こっております。コスモホームにおきましても、地域の皆様と協同し災害に対する備えをさらに強化してまいりたいと思っております。

最後になりましたが、母体である松楓会が50周年を迎えコスモホームとしては、益々ご利用者の皆様にご満足いただけるようなサービスの充実を目指したいと思っております。皆様の暖かいご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

(平成17年9月2日草稿)

平成十七年度表彰者

百歳 川嶋 サイ様



長寿表彰

- 兔澤 雪子様 (98歳)
- 高野 キヨエ様 (96歳)
- 原嶋 森三様 (96歳)
- 塩川 婦美様 (96歳)
- 田中 ヨシ様 (95歳)
- 高宮 アサノ様 (95歳)
- 徳山 甚吉様 (94歳)
- 前島 トリ様 (94歳)
- 野澤 キノイ様 (93歳)
- 近藤 カメ様 (93歳)
- 蛭田 なか様 (93歳)
- 仲田 忠恕様 (92歳)
- 花本 公子様 (92歳)

卒寿表彰 (90歳)

- 永田 栄様 (92歳)
- 森田 岩信様 (92歳 在宅)
- 山田 ナナヨ様 (91歳)
- 小野 義男様 (91歳)
- 亀崎 スマ様 (91歳)
- 大場 文子様 (91歳)
- 山口 エミ様 (91歳)
- 中村 シヅ様 (91歳)
- 浅山 サダ様 (91歳)
- 今 キクエ様 (91歳)
- 山崎 まつゑ様
- 川畑 ミキ様
- 中村 ナツ様
- 横山 貞子様
- 井上 登志様 (在宅)
- 山口 リヨ様 (在宅)

米寿表彰 (88歳)

- 秋本 春江様
- 酒井 キミ子様
- 深澤 昇様
- 城田 貴美江様
- 宮下 ちとせ様

傘寿表彰 (80歳)

- 柳澤 静江様
- 岩根 五七様
- 中村 米吉様
- 和泉 勲様
- 島谷 直作様 (在宅)
- 森田 サダ様 (在宅)
- 小畑 美代子様
- 大内 伊佐美様 (在宅)
- 小宮 道子様 (在宅)
- 平松 芳江様 (在宅)
- 佐藤 清子様 (在宅)
- 玉置 重美様 (在宅)
- 中本 キサエ様 (在宅)
- 森谷 ハル様
- 西田 セツ様
- 大内 トミ子様 (在宅)
- 池田 仁子様 (在宅)
- 桐 清乃様 (在宅)
- 太田 森芳様 (在宅)
- 藤岡 加代子様 (在宅)
- 嶋田 キヨ様 (在宅)

喜寿表彰 (77歳)

- 喜寿 2名
- 傘寿 1名
- 米寿 9名
- 卒寿 4名
- 91歳以上 22名
- 100歳 1名

古希表彰者 (70歳)

- 村上 鶴夫様
- 久保田 武志様
- 大坪 常夫様 (在宅)
- 荻野 薫様 (在宅)

表彰者合計

60名

古希	喜寿	傘寿	米寿	卒寿	91歳以上	100歳	コスモホーム
2名	2名	1名	9名	4名	22名	1名	在宅
2名	6名	6名	2名	2名	1名	0名	計
4名	8名	7名	11名	6名	23名	1名	

* (在宅) は在宅サービスご利用者

*平成17年1月1日〜平成17年12月31日の誕生者となります。

平成17年10月から介護保険施設等の利用料が変わります

(東京都のお知らせより抜粋)

この度の介護保険法の改正に伴い、17年10月から特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設及びショートステイの居住費（ショートステイの場合は滞在費）と食費、デイサービス・通所リハビリテーションの食費が介護保険の対象から外れ、自己負担いただくこととなります。

自己負担となる理由

同じ要介護状態の人でも、**在宅で生活する方**は、サービス利用の**1割負担2.1万円**の他に、**食費の3.1万円**や**居住費**としてアパート代や光熱水費**5.2万円**を負担しており、その総額は全国平均で約**10万4000円**になります。

一方で、**施設に入って生活している方**の負担は、サービス利用の**1割負担3万円**と**食材料費2.6万円**の計約**5万6000円**です。このように在宅で生活する方と施設に入って生活している方の費用負担におよそ2倍程度の差が生じている為、この不均衡を是正するものです。

負担額の軽減制度

①負担額の段階設定

居住日と食費の負担額は、過重な負担とならないよう課税状況や年金収入の状況におうじて4段階に区分されており、第1段階から第3段階までの方は、下表のように申請により減額されます。

介護保険施設における段階区分別負担額 【単位:円】(月額概算数)

所得区分		利用料負担段階	居住費				食費	
			ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室※	相部屋(多床室)		
市町村 住民税	世帯課税者	第4段階	60,000	50,000	35,000 (50,000)	10,000	42,000	
	世帯非課税者	合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円超	第3段階	50,000	40,000	25,000 (40,000)	10,000	20,000
		合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下	第2段階	25,000	15,000	13,000 (15,000)	10,000	12,000
		老齢福祉年金受給者	第1段階	25,000	15,000	10,000 (15,000)	0	10,000
生活保護受給者等								

※ ()内は、介護老人保健施設及び介護療養型医療施設の場合

※ コスモホームの個室は多床室扱いになる予定です。

②高額介護サービス費の支給

1カ月の介護サービスの1割負担額の合計額が所得に応じた一定の上限額を超えた場合には、超えた分が申請により払い戻されます。

所得区分	上限額
市町村住民税世帯課税	世帯で37,200円
利用者負担段階第3段階	世帯で24,600円
利用者負担段階第2段階	個人で15,000円
市町村住民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者	個人で15,000円
生活保護受給者等	個人で15,000円

③平成12年4月1日以前から特別養護老人ホームに入所されている方で、利用者負担割合が5%以下に軽減されている方は、平成17年10月以降も従来の負担額を上回らないよう軽減されます。

○コスモホームの居住費、食費は東京都が示している目安の額を参考に検討しています。

○平成18年4月施行の介護保険法改正については、詳しい事が分かり次第お知らせ致します。

座談会「思い出」

◇参加者

90年代代表 兎澤雪子様

高橋セイ様

80年代代表 深澤昇様

70年代代表 高須フク様

60年代代表 小嶋三千代様

施設代表 馬場直幸園長

宿谷鏡子係長

関口康生主任

……以下「兎澤」「高橋」「深澤」「高須」「小嶋」「園長」「宿谷」「関口」とさせていただきます。

宿谷：なんだか今年は、台風が来たり地震が起きたりで大変ですよ。

園長：高須さん、小嶋さんは関東大震災を経験されてはいないですよ？

高須：私は直接知らないですけど、母から話しは良く聞きました。とっても怖かった。戦争も同じくらいに。

園長：深澤さんは戦争には行かれたのですか？

深澤：戦争には行きませんでした。訓練はしていましたよ。とっても厳しい訓練でね。私の右目は機関銃で撃った衝撃でダメになったんです。

高橋：沖繩では若い子供たちが大勢亡くなりましたよね。ひめゆりの塔なんてあるでしょ？戦争は怖いし悲惨ですよ。

小嶋：戦争が一番嫌です。

園長：戦後は何をされていたのですか？高橋さんは当時30代ですよ？

高橋：その時は結婚して、氷の販売をしていました。宿谷：木の冷蔵庫ですよ？

高橋：昔は今みたいな冷蔵庫があったわけでは無いのでからね。氷を作っている所があった、配達してもらっていたんですよ。



高須：大きいのを割るのよね？

高橋：大変でしたよ。でも体は丈夫でした。夏は氷屋、冬は焼き芋屋。

園長：小嶋さんは何をされていたのですか？

小嶋：反物をやっていました。のりをつけて染物をするんですよ。

高須：友禅流みたいなのね。昔は川でよく見かけました。

園長：高須さんのところは？

高須：古道具屋をやっていました。くず鉄をたくさん集めて。世田谷のボロ市つてご存知？そこに行ったりしたのよ。

園長：兎澤さんは戦争が終わりの頃は、既に映画の仕事をやっていたんですか？

兎澤：やっていましたよ。無声映画とかね。

深澤：あの頃は30銭位で観られたね。

高須：深澤さんはたまに弁士をやってくれるんだよ。深澤：(弁士の真似始まる) 皆様：よっ！上手いね！

園長：今日は宿谷の送別会も兼ねてという事で、何か皆さんからございますか？

兎澤：10年間、お世話になりました。小嶋：おめでとうございます。

皆様：おめでとう？(笑)

高須：宿谷さん長い事、今日まで本当に有難う。兎澤：高須さんは一番長いですよ。

高須：入った時からですよ。本当に世話になりっぱなしで、何のお礼も出来なくて。

関口：一番の思い出はなんですか？

高須：写真を撮ってもらってね、ここにいれば大丈夫ですから安心して、元気でいて下さいって言われた時は、もう涙が出ちゃう程嬉しかった。園長にもいろいろ励ましの言葉をもらってね。嬉しかった。

深澤：長い事ご苦労様でした。色々とお世話になりました。今後ともよろしく。

高橋：長い事お世話になりました。宿谷：皆さん、17年3ヶ月勤めて参りましたが、この度一身上の都合により退職をさせて頂く事となりました。利用者の皆様、御家族の皆様、大勢の方々に出会えた事、励ましていただいた事、色々な事を教えていただいた事は、自分自身の財産だと思っています。人間の体は大切なものはみんな前についていますね。それは前を向いて歩く為、前に力を出す為だと思います。何事も前向きに生きていきたいと思っています。皆さんも体に気を付けて、生きがいのある生活を送っていただきたいと思います。皆様：……(小さい声で話す)

深澤：聞こえないよ。

兎澤：年をとり過ぎて声がもう出ないのよ。あの世から声出しているんだから。人殺し。

園長：また戻ってきたら、皆さん元気付けてあげて下さい。今後辛い事等もあるでしょうから、みなさん慰めてやって下さい。ひとつよろしくお願ひします。

宿谷：今日は本当にありがとうございます。

皆様：また遊びに来て下さいね。

素敵なお話し、どうもありがとうございます。

**あきる野市高齢者在宅
サービセンターコスモ**

自立生活の助長および要介護状態への進行を予防する事を目的とし、曜日ごとに工芸、カラオケ、手芸（編み物）、書道、囲碁などの趣味活動を行っております。また利用者様の親睦を深めていただく為、年6回バスハイクを行っております。

今年の7月に実施したバスハイクにつきましては、企画する段階から利用者様にも参加していただきました。日頃行きたいが行けなかった所、また一緒に活動をされているお仲間と共に行ってみた所などを話し合っており、青梅市沢井に行つて参りました。今後も利用者様のご意見をお伺いしながら、充実したバスハイクを実施していきたいと思っております。



7月29日は青梅市沢井でのお食事、酒造見学、櫛かんざし美術館へ行って参りました。

川のせせらぎを聞きながらゆつくりと過ごしていただきました。



自分でできる肩こりのツボ

ツボの刺激のコツ

- ①示したツボの場所周辺を押して「あつ、ここ効く〜！」という、自分のツボを探しましょう。
- ②「ちよつと痛いが気持ち良い」ぐらいの力加減。
- ③呼吸に合わせてリズム良く。

③ 1,2,3、で ゆっくり力を抜く
① 息を吐きながら 1,2,3、で ゆっくり押す



② 3秒キープ

① 手三里（てさんり）

肘を曲げた時にできるシワの先端から指3本幅下



上図の様に肘を曲げ反対の腕を抱え込む様に持ち、親指で押します

② 捻挫穴（ねんざけつ）

手のひらを胸に向けて肘を曲げ中指を動かすとヒクヒクと動く筋肉で肘の下から指4本幅

曲げ中指を動かすとヒクヒクと動く筋肉で肘の下から指4本幅

③ 肩井（けんせい）

肩をすくめると

あらわれる太い筋肉の上



上図のように腕を肩の上に

乗せた時

ちよつと中指が当たる場所

リハビリ活動のご紹介

コスモホームのリハビリ室では、皆様が得意とした事や趣味等々を思い出していただき、コミュニケーションを図りながら、積極的に楽しく参加していただけるよう取り組んでいます。周りの利用者様とのふれあいの中で、郷里の自慢話や、季節にちなんだ行事などを話しながら、自然と会話も弾んでいます。

平行棒内での歩行訓練や、機械を使った足のマッサージ等、様々なリハビリを行っています。お互いを励まし合いながら、和気あいあいと、ご自分のペースで頑張っていってください。



リラックスした雰囲気の中で、皆様それぞれに歩行訓練やマッサージなどの物理療法に取り組まれていらっしゃいます。

松楓会フェスティバル敬老式典 プログラム

日時：平成17年9月10日（土）

昼食会（大食堂）	11:45~12:45
家族懇談会（会議室・休憩室）	13:00~14:00
表彰式（ホール）	14:15~15:00
演芸会（ホール）	15:00~16:00

生年月日： 1978年5月31日

年齢： 27歳

出身地：静岡県静岡市

（主な出演番組）

超豪華！史上最強！ものまねバトル大賞 日本テレビ

24時間テレビ・愛は地球を救う 日本テレビ

ザ・チェイス8 日本テレビ

メレンゲの気持ち 日本テレビ

そっくりモノマネ名人大賞 フジテレビ

芸能界・天国と地獄 テレビ朝日

ダウンタウン☆セブン TBS



そのま
んま
美
川
さ
ん

ゲストの紹介

編集後記

強い日差しを感じていた空も、いつの間にか秋の空へと変化して参りました。6月にタイムカプセルを埋設した頃にはまだ小さな実であったキウイフルーツも、収穫時期の備えて日々成長しています。笑いは長寿の妙薬と申します。今年も元氣一杯の笑顔でキウイフルーツ狩りを楽しみたいと思います。

本日のお祝い御膳

お献立

赤飯(栗入り)

銀だら西京漬焼き はじかみ

炊き合わせ(里芋・梅人参)

れんこん・絹さや

菊花浸し

漬物(ゆず大根)

清し汁(花びらしんじょう・三つ葉)

巨峰

葛まんじゅう



エネルギー	664	Kcal
タンパク質	23.4	g
脂質	14.2	g
塩分	4.2	g