



東久留米事業所では、  
この4月から特養で  
「ユニットケア」を始  
めています。

利用者の気持ちに寄  
り添って、小規模グ  
ループでの個別ケアを  
実践すべく、試行錯誤  
の日々です。

## 気の合う 仲間とともに

テレビを見ながらの  
なごやかな食事

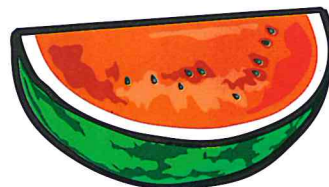
Kさんの  
絵画制作風景

## 自分だけの 大切な時間



## 遊びも 大切な運動

楽しく、皆、笑顔で





今年度より、広報誌『ひだまり』を東久留米・日野合同で発行する運びとなりました。今号では、法人が2つ目に開設した日野事業所についてご紹介いたします。



施設長 今澤 隆一郎

**施設長挨拶** 満5歳の日野事業所。建物や特養ホームの規模は東久留米事業所より一回り大きな弟分です。特養のほかショートステイ、デイサービス、ヘルパー派遣、居宅介護支援（ケアプラン作成）、在宅介護支援センターの各サービスを通じて、地域の要望に応えられる施設でありたいと頑張っています。

## ☆ ひとこと紹介 ☆

NHK 大河ドラマ『新選組！』に登場する土方歳三の故郷、日野市。今年は『新選組フェスタ』が開催され、街全体が活気づいております。施設は日野市の北に位置し、近くに多摩川が流れる自然豊かな環境のもと、様々なサービスを提供しています。



### 特養／ショートステイ：マザアス日野

特養 102 名、ショートステイ 18 名の方をお迎えし、日常生活の介護や行事・趣味活動の援助を行っています。楽しく快適な生活を送っていただけるよう、職員一同励んでおります。

### デイサービス：マザアス多摩川苑

利用者登録数 132 名！職員 20 名で運営。送迎、レクリエーションには力を入れており、接遇の良さは事業所一！5 階からの眺め（多摩川や富士山）は開放感でいっぱい！

### ヘルパーステーション：マザアス多摩川苑

提供責任者 2 名、ヘルパー 25 名で只今奮闘中！安心した人生と家族との絆を繋げていくサービスを目指し『介護を楽しんで』をモットーに日々熟女パワー全開で頑張っています。

### 居宅介護支援事業所：多摩川苑

介護保険サービスを利用したい時、最初に手続きを行うところです。その後、毎月のサービス利用のご相談に応じます。現在、2 名のケアマネージャーが在籍し 100 名の方のプランを作成しています。

### 在宅介護支援センター：多摩川苑

市内 8 ケ所のうち、3 番目に開所しました。担当地域が決まっており、在宅介護のよろず相談窓口となっています。訪問して近況をお聞きたり、介護予防教室を開催しています。介護展示室の品揃え・設備は必見！





# ヘルパーステーション特集

住み慣れた地域で、住み慣れた家で、暮らすお手伝いをします。

## <サービスの特徴>

### ・共に歩む援助

高齢者の皆さんの自らの意思を尊重し、もっている能力を最大限生かせるような「共に歩む援助」をしています。

### ・ニーズにあった援助

在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所、デイサービス、ショートステイ、特別養護老人ホーム、グループホームの部門を併設しており、これらの関係機関との連絡を密に取り合い、皆さんのニーズにあった援助を提供します。

### ・有資格者が援助

ホームヘルパーは、すべて2級以上の研修をしている有資格者です。常により良い援助の提供を目指し、継続的に研修を重ねて参ります。

4月1日現在

利用者数 135名

ヘルパー人数 36名

## Q&A

### Q1

申し込み方法は？

#### A

たとえばこんなとき、在宅介護支援センターまたは市役所へご相談ください。

- ・日中、家族が留守のため、介護ができない
- ・お年寄りが家にこもりがちなのを何とかしたい
- ・家族も介護疲れで困っている
- ・一人暮らしをしているが、家事が大変になってきた

### Q2

サービスの内容は？

#### A

下の[サービスの内容]をご参照下さい。

### Q3

どんな資格の人がいるの？

#### A

- ・ホームヘルパー2級
- ・ホームヘルパー1級
- ・介護福祉士 です。

### Q4

いつも同じ人が来るの？

#### A

曜日、時間が決まれば半年から1年は変わりませんが、交替することもあります。

### Q5

男性のヘルパーさんは？

#### A

現在は登録者がいません。

### Q6

どのような人が利用していますか？（平成15年度）

#### A

要介護1の方がいちばん多く、(約36%)、次いで要支援(約17%)、要介護2(約16%)の順です。

### Q7

苦情は誰に話せばいいの？

#### A

サービス提供責任者が下記窓口までお申し出下さい。

ヘルパーステーション  
マザアス氷川台  
(電話)0424-77-7260  
東久留米市東部在宅介護  
支援センター  
(電話)0424-73-9996  
東久留米市介護福祉課  
(電話)0424-70-7777(代)

## [サービスの内容]

### 身体介護の援助

- ・食事の介護
- ・排泄の介護
- ・更衣の介護
- ・入浴の介護
- ・身体清拭、洗髪
- ・体位交換
- ・通院等の介助
- ・健康状況の把握

### 生活援助

- ・調理
- ・洗濯
- ・掃除
- ・買い物
- ・その他必要な家事

### その他のサービス

- ・介護相談
- ・関係機関との連絡

## [サービスの提供時間]

- ・通常時間帯 8:00～18:00
- ・早朝 6:00～8:00
- ・夜間 18:00～21:00

※土・日・祝日もサービスの提供をします。

※12/31～1/3は休業します。  
(緊急の場合はご相談ください)

## [利用料金]

介護保険からの給付サービスを利用する場合は、原則として基本料金(料金表)の1割です。また介護保険の給付を超えたサービス利用は全額自己負担になります。

|                    | 身体介護   | 生活援助   |
|--------------------|--------|--------|
| 30分未満(巡回型)         | 2,351円 | —      |
| 30分以上1時間未満         | 4,092円 | 2,117円 |
| 1時間以上1時間30分未満      | 5,945円 | 2,962円 |
| 1時間30分以上(30分増すごとに) | 844円   | 844円   |

○早朝(午前6時～午前8時) 25%加算

○夜間(午後6時～午後9時) 25%加算



# 筋力向上トレーニングが始まりました!!

東久留米市では、高齢者の方が要介護状態にならないため、または要介護状態を改善するためのサービスとして生活支援事業に取り組んできましたが、事業開始から4年が経過し、サービスの内容、対象者の見直しが行われました。

機能回復訓練事業では、今年度から新たに高齢者用トレーニングマシンを取り入れ、今までの個別訓練から、身体機能の向上を目的としたトレーニングに変わりました。

筋力向上トレーニングは、マザアス氷川台をはじめ、市が委託している施設や病院で行い、期間は3ヵ月間、週2回（火曜日と金曜日）の利用となります。（送迎あります）

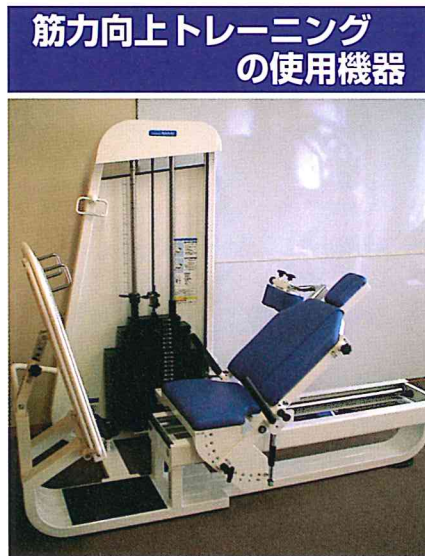
軽度の認定者の方（要支援から要介護2）を対象とし、訓練終了後に効果測定を行いますので、訓練の効果が分かるようになります。



【ローイング】

引っ張り（ボートこぎ）

舟をこぐような動きをし、腕や背中中の筋肉を使うことで上体の安定を促す。



筋力向上トレーニング  
の使用機器

【水平レッグプレス】

立ち上がり

立ち上がる動作に近い運動をし、立ち上がりに必要な筋肉を動かす。立つ動作をスムーズにできるようにする。



【ヒップアダクション】

閉脚（脚を閉じる）

【ヒップアブダクション】

開脚（脚を開く）

脚を閉じたり開いたりする運動。立っている時に必要な筋肉を使います。

## 筋力向上トレーニングとは？

人は加齢により、体全体の運動機能や感覚機能が低下してきます。

筋力向上トレーニングは、衰えやすい筋肉（体）に再び動きを学ばせることによって、要介護の高齢者の方などの動作性と体力の向上を目的として、介護予防・自立回復・介護軽減を目指しております。

## 高齢者用トレーニングマシン導入!!

マザアス氷川台では、ローイングMF、水平レッグプレス、ヒップAB/A D Dの3台の高齢者用トレーニングマシンを導入し、6月11日から筋力向上トレーニングを始めました。

## Q & A

- Q** 訓練時間は？  
**A** 午後1時30分から3時までの間に行っております。
- Q** どのような内容ですか？  
**A** 訓練の前後には、準備体操と整理体操を行い、3台のマシンを使用した訓練を行います。初回と最終回の2回は、体力測定（評価）になります。
- Q** 用意するものはありますか？  
**A** タオルと運動靴（上履き）をご用意下さい。
- Q** 費用はどのくらいですか？  
**A** 1回あたり、580円となっております。

- Q** 興味があるのですが、どちらに問い合わせればよいでしょうか？

- A** ケアマネージャーもしくは、下記窓口までお申し出下さい。

デイサービスセンター  
マザアス氷川台  
（電話）0424-77-7263

東久留米市東部在宅介護  
支援センター  
（電話）0424-73-9996

東久留米市介護福祉課  
介護サービス係  
（電話）0424-70-7777  
内線2553～2557



# 声の欄

東久留米事業所では、毎年「職員研究発表会」を開催しています。今回の「声」の主である児玉先生は、毎回発表会の講評を担当なさり、その的確な助言を通して研究活動をいっそう活性化させてくださっています。今回は、去る2月20日におこなわれた研究発表会に寄せて書いていただきました。

## マザアス職員研究発表会7年の歩み

日本社会事業大学教授・マザアス理事 児玉 桂子

マザアス開設の翌年からスタートした職員研究発表会も今回で7回目を迎え、ご家族、ボランティア、オンブズマンの方々など年々参加者も増え、大変盛況となっています。高齢者ケア現場の声が国のユニットケアの施策を動かすなど熱心な職員が全国的に増えていますが、施設職員が全員参加で日頃のケアの中で気になるテーマを取り上げ、研究を進め、実践に反映させている施設は少ないと思います。今年の発表会は例年に比べ、大きな進展があったように感じました。それが何なのか振り返ってみましょう。

今年は4つのテーマの発表がありました。①通所サービス課による「デイサービスにおける個別ケアへの取り組み」では、通所された方々を少人数単位に分け、各人にあったプログラム活動を行うことにより、その人らしさが見えてきて、利用者の満足度も高まることが報告されました。②生活介護課・生活相談課による「快適な車いす生活を送っていただくために」では、車いすの座席の工夫により、良い座位姿勢が保持され、利用者の方に笑顔が生まれたビデオ報告には、その大きな変化に会場からも感動の声が上がりました。③東久留米市東部在宅介護支援センターによる「男性高齢者の食の自立に向けた取り組み」では、食事づくりを通じた仲間づくりの楽しさが報告され、会場の男性参加者から活発な

意見が出されました。④「接遇とマナー気持ちの良い挨拶」は、総務課による取り組みであり、直接援助以外の部署も参加することがマザアスの特徴と言えましょう。

今年のテーマに共通な点は、何回おむつを替えているかといったような最低必要水準ではなく、その人らしさ、快適性、楽しみ、気持ちの良さなど、マザアスを利用される高齢者のケアや生活の質に関わることを、どのグループも問題としたことでしょう。各テーマに沿って、ケアや生活の質の向上に向けた取り組みがなされ、その結果、利用者の方々の自立や満足感が高まり喜ばれる様子に、職員も達成感を得て、明日への大きなエネルギーを頂いた様子でした。研究面からみると、高齢者の方々のケアや生活の質向上に向けた介入研究であり、介入前後（取り組み前後）が数量的なデータや画像データで客観的に示され、職員の自己満足に留まっていなかった点良かったと思います。

福祉の先進国と言われる北欧などを訪問して驚かされることは、重い障害を持つ高齢者の方々の可能性やその人らしさを、職員が改めて引き出していることです。本年度から、マザアスはグループケアへと大きな変革に取り組もうとしています。その中で、職員は長年の研究で培った力や視点を発揮していきたいものです。

### 日野事業所からのお知らせ

### 配食サービスが始まりました！

今年度より、日野市の委託を受け「高齢者食事宅配サービス事業」を始めました。当施設の栄養課が考えた多種多彩な献立で、美味しい食事（昼食）を提供しています。

1日平均15食、配食の際には①温かいものは温かく、冷たいものは冷たく②定時にお届けする③食事をお届けした際に皆様の健康状態を確認する、以上3点を心がけています。この事業を通じて地域住民の健康維持に役立ちたいと願っております。





収支計算書総括表（自 平成15年 4 月 1 日 至 平成16年 3 月31日）

収入の部

（単位：千円）

| 科 目            | 法 人 全 体   | 東 久 留 米 | 日 野     |
|----------------|-----------|---------|---------|
| 介護福祉施設介護料収入    | 717,351   | 324,381 | 392,970 |
| 居 宅 介 護 料 収 入  | 459,539   | 268,925 | 190,614 |
| 居宅介護支援介護料収入    | 33,363    | 22,834  | 10,529  |
| 利用者等利用料収入      | 39,831    | 28,523  | 11,308  |
| その他の事業収入       | 90,302    | 55,821  | 34,481  |
| 寄 付 金 収 入      | 3,108     | 2,735   | 373     |
| 借入金利息補助金収入     | 43,399    | 18,977  | 24,422  |
| 受取利息補助金収入      | 4         | 3       | 1       |
| 雑 収 入          | 22,378    | 9,668   | 12,710  |
| 施設整備等補助金収入     | 15,684    | 11,763  | 3,921   |
| 設備資金借入金償還補助金収入 | 92,228    | 44,428  | 47,800  |
| 他会計区分繰入金収入     | 7,000     | 7,000   | 0       |
| 当期収入合計         | 1,524,187 | 795,058 | 729,129 |

支出の部

| 科 目            | 法 人 全 体   | 東 久 留 米 | 日 野      |
|----------------|-----------|---------|----------|
| 人 件 費 支 出      | 945,560   | 498,752 | 446,808  |
| 経 費 支 出        | 324,431   | 163,424 | 161,007  |
| 借入金利息支出        | 45,228    | 19,811  | 25,417   |
| 固定資産取得支出       | 34,644    | 27,669  | 6,975    |
| 設備資金借入金元金償還金支出 | 117,228   | 44,428  | 72,800   |
| 長期運営資金借入金償還金支出 | 46,439    | 21,162  | 25,277   |
| 他会計区分繰入金支出     | 7,000     | 3,500   | 3,500    |
| 当期支出合計         | 1,520,530 | 778,746 | 741,784  |
| 当期資金収支差額       | 3,657     | 16,312  | - 12,655 |
| 前期末支払資金残高      | 461,239   | 274,421 | 186,818  |
| 当期末支払資金残高      | 464,896   | 290,733 | 174,163  |

〒203-0004 東京都東久留米市氷川台2-5-7

**特別養護老人ホーム マザアス東久留米**

Tel 0424-77-7261 Fax 0424-77-7500

**デイサービスセンター マザアス氷川台**

Tel 0424-77-7263 Fax 0424-77-7500

**東久留米市東部在宅介護支援センター**

Tel 0424-73-9996 Fax 0424-73-9986

〒203-0004 東京都東久留米市氷川台2-6-6

**ヘルパーステーション マザアス氷川台**

Tel 0424-77-7260 Fax 0424-77-7500

**グループホーム ひかわだい**

Tel 0424-77-2150 Fax 0424-77-2150

**居宅介護支援事業所 マザアス氷川台**

Tel 0424-70-1740 Fax 0424-70-1740

〒203-0011 東京都東久留米市大門町2-10-5

**デイサービスセンター マザアス大門**

Tel 0424-70-0065 Fax 0424-70-8024

〒203-0032 東京都東久留米市前沢5-25-14

**グループホーム たきやま**

Tel 0424-77-1525 Fax 0424-77-1525

〒191-0021 東京都日野市大字石田403-19

**特別養護老人ホーム マザアス日野**

Tel 042-582-1661 Fax 042-582-1730

**デイサービスセンター マザアス多摩川苑**

Tel 042-582-1675 Fax 042-582-1730

**ヘルパーステーション マザアス多摩川苑**

Tel 042-582-1673 Fax 042-582-1730

**居宅介護支援事業所 多摩川苑**

Tel 042-582-1672 Fax 042-582-1730

**在宅介護支援センター 多摩川苑**

Tel 042-582-1707 Fax 042-582-1730

**発行／社会福祉法人マザアス**

〒203-0004

東京都東久留米市氷川台2-5-7

Tel 0424-77-7261

Fax 0424-77-7500

HP <http://www.moth.or.jp>

発行責任者／高原 敏 夫

編集責任者／萱 野 彰一郎