

1 9 0
隔 月 刊

8月

<https://tokyo-magokoro.com/>

あたたかい介護をお届けします

まごころサービスだより

●発行 NPO法人東京山の手まごころサービス
●編集 広報 〒169-0075 新宿区 高田馬場1-32-7 信ビル 403
●受付 3205-6813(留守電共)・3205-7900 FAX 3205-6766

「今できること」を続けて
無理なく快適な毎日

代表 服部 万里子

日本の高齢化は世界で最も速いペースで進んでいます。2070年には国民のおよそ2.6人に1人が65歳以上の「超高齢社会」が到来するといわれています。長寿は喜ばしいことですが、加齢とともに1人ではできないことも増えてきます。但し、それはまた「できることがまだある」ことを示しています。自転車には乗れないが歩くことはできる、歩くことはおぼつかないが近場なら大丈夫、といったように、身体の不自由さは千差万別で、一概に、こうすれば快適に過ごせると断言することはできません。しかしながら、世の中の情報に注意を払うと同時に、知恵と工夫で暮らしを豊かに、便利にすることは可能です。実際、アプリやwebサイトを通じて注文できる、配達サービスは、辛いところに手が

届くほど、その内容は多岐にわたり、今や、買い物弱者にとって、生活を支える命綱になっています。また、生活協同組合を始め、地域のスーパーなども、食品はもとより日用品の類まで配達してくれるところが多くなっています。さらには、現代の利器ともいえる、見守り家電やセンサーなどの活用も、安心・安全な暮らしを保つために有効です。

肝心なのは、高齢になっても「できること(得意なこと、経験など)」を積極的に活用すること。介護が必要になっても、例えば、調理の盛りつけや洗濯物をたたむなど「今できること」を続けることが、自らの生活の質の向上につながります。

「伝統的七夕」の日に
星空を楽しむのも一興

今年は60年に一度巡ってくる丙午(ひのえうま)の年です。丙午は自分自身を輝かせる年ともいわれています。振り返れば、今年の七夕は、

蒔いた種が万倍に実るとされる、最強の吉日「一粒万倍日」が重なっていました。残念ながら、東京の空は、梅雨ならではのスッキリとしない天気で、織姫と彦星や天の川を肉眼で観測するのは難しい七夕になりました。皆さまはどのように過ごされましたか。なかには、短冊に願い事を書いて飾った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ちなみに、介護業界の願い事は、慢性的な人材不足の解消。「まごころ」を代表して「人手が欲しい」と短冊にしたためたいところです。

さて、国立天文台では、旧暦に基づいた、昔ながらの七夕を「伝統的七夕」と称して、広く報じています。今年は8月19日が旧暦の7月7日にあたります。梅雨時と異なり、まさしく、星空を楽しむのに最適な時期といえます。晴れていたら空を見上げてみてはいかがでしょうか。



令和8年度定期総会のご報告

令和8年度定期総会は5月29日（金）18時～19時30分新宿区戸塚地域センターにおいて下記の通り開催いたしました。総会の資料は事務局で掲示しています。

出席者数：正会員総数17名のうち12名出席、委任状5名で成立

審議事項 第1号議案：役員の改選

第2号議案：令和7年度事業報告

第3号議案：令和7年度決算報告及び監査報告

第4号議案：令和8年度事業計画（案）及び予算（案）

以上第1号議案から第4号議案まで原案通り全員異議なく承認されました。なお審議の前に、服部代表より永年勤続対象者6名の方を表彰いたしました。

<令和7年度事業報告>

令和7年度も人手不足は深刻です。基本報酬の引き下げによる影響は、現在も残っており、健全な事業運営が継続できるよう、抜本的な見直しが必要です。今後も早期見直しを要請していきます。質の高い人材育成や定着には、賃金を上げて処遇改善を行い、業務改善の取り組みを継続していくことが求められます。人件費、社会保険料等の高騰で負担が増大しており、事業運営に影響を及ぼしています。このような情勢の中でも、今期は全体の協力で結果を出すことができました。人手不足を補い、常勤職員のサービス提供時間が増加し、収益を押し上げました。さらに、新宿区移動支援の処遇改善加算の取得による増収もあり、事業全体で訪問回数が増加し、収益が改善しました。また、各種助成金等の積極的な申請により、生産性が向上し、業務改善を図ることができ、その結果、全体的に活動時間が増えて、黒字化することにつながりました。

<令和8年度事業計画>

今年度、まごころサービスは常勤職員の新規採用を始め、人材確保と人材育成に取り組んでいきます。研修管理ソフトの見直しにより一層の効率化と経費削減を図っていきます。事業収益は移動支援事業の減少を勘案し、全体ではほぼ前期並みの計画になりますが、助成金等の増加、経費削減等により、前期に続き、黒字確保を見込んでいます。マイプラン（自費）事業を始め、各事業につきましては、ご利用者の意向に沿って、サービスの向上を図っていきます。さらには、関係事業者との連携を密にしていきます。

本年1月に発生した301号室の水漏れ事故につきましては、調査の結果、当事務所に非はなく、ビル・オーナー側の弁償により、本年3月より現状復帰することができました。関わる皆さまには大変、ご心配、ご不便をおかけしました。

今後も処遇改善のため、加算取得の安定化を強化していきます。同時に、業務の洗い出しにより体制を見直し、無駄を省き、IT化を進めていきます。また、人材育成、定着に力を入れ、本来業務の質の向上を図ります。さらには、地域包括ケアの一端を担うNPO法人として、多職種と連携をとりながら、住民参加型助け合い活動の理念に基づく、サービス提供に努めていきます。

（副代表：西野 智子）



教えてご隠居さん

知らぬことあらば「ご隠居に聞け」とばかりに今日もまた

“ハつつあん” がやってきた。【夏、安全・快適に】



ハつつあん『ご隠居を前にして何ですが、あまりに暑いんで、ちぢみの肌襦袢で来てしまいました』

ご隠居『この季節にもってこいじゃないか。木綿や麻といった天然素材は、肌に張り付かず、通気性もいい。意外に思うかもしれないが、スポーツウエアも優れモノだよ。最近をよく研究されていて、吸汗、速乾性のもとより、UV（紫外線）カットになっているものもある』

ハつつあん『紫外線カットといえば、そうだ、さっき、とつつあんに頼まれて、よしずを張ってきました』

ご隠居『そうかい。風は通すが、直射日光は入れないという工夫が大事だ。遮光カーテンをすとかね。一方で、エアコンの効いた部屋に居続けるというのも問題です。無理のない範囲で1日に1度は外に出て欲しい。凌ぎやすい時間帯に儘かでもいいので、外に出て、若干でも汗をかくことが夏に強い身体づくりの1つだ』

ハつつあん『とつつあんはまず、出不精で。とりわけ夏場はあまり外出しないんですよ』

ご隠居『出掛けるのが無理な人もいますからね。室内で

あれば、軽く身体を動かすことが大事。ちなみに、手首や足首の回転運動は末端の血行を促進するので、転倒予防にもなる』

ハつつあん『汗をかくといえば、入浴はどうですか』

ご隠居『体温を上げて汗をかくことで、身体が暑さに慣れるので、当然、入浴も熱中症予防になります。但し、入浴時は、入る前と後に水分を摂ること。湯温はぬるめ。40℃以下でも十分に温浴効果がある。そして、就寝時も水分摂取を。寝ているうちも水分は奪われるので、寝る30分～1時間ぐらい前に、コップ1杯の水（常温）をゆっくり飲むといい。基本的な健康管理といえば、バランスの良い食事と規則正しい生活、睡眠を十分に取ること。夏も同様で、これを丁寧に続けていくことが暑い日々を乗り切る秘訣』

ハつつあん『1日に必要な水分量はどのぐらいで』

ご隠居『食事とは別に、1日150～200ml（コップで約5～7杯分）程度を、こまめに飲んで欲しい。ちなみに、水分制限のある人は医師の指示に従うように』

厳しい猛暑となるこの夏、暑さへの対策を

環境省と気象庁は、熱中症を予防することを目的に、暑さの厳しさを表す指標「熱中症警戒アラート」を発表しています。熱中症警戒アラートが発表されたら、左記の5項目に留意しましょう。

- ① 外出は極力控え、暑さを避ける。屋内では昼夜を問わずエアコンを活用する。
- ② 屋外やエアコンがない場所での運動は原則中止、延期、変更のいずれかを判断する。
- ③ 普段以上に熱中症予防に気を配る。のどが渇く前にこまめに水分を補給する。吸湿性、速乾性のある通気性のよい服装を着用する。
- ④ 高齢者や子ども、持病のある人などは、熱中症にかかりやすいため、周りの人が熱中症予防に有効な方策を伝えるなど、声掛けをする。
- ⑤ 「熱中症警戒アラート」は、テレビやラジオの天気予報やニュース番組でも毎日報じられているので、都度、確認すること。発表された地域では、普段以上に熱中症対策を徹底すること。

2026年の夏は、全国的に平年より気温が高く、猛暑になると予想され、注意が必要です。秋になっても厳しい残暑が続く見通しなので、油断大敵です。「熱中症警戒アラート」が発表されたら、他人事と思わず、十分に対策して、早めに熱中症を予防する行動をとることが大事です。

《お知らせ》

営業時間外

緊急時のご連絡について

平日時間外及び休日のご連絡は左記の番号から留守電に転送されます。「お名前とメッセージ」を録音して下さい。休日の場合は時間がかかることがあります。なお、キャンセルのご連絡は営業時間内にお願いたします。

●東京山の手まごころサービス

電話03(3205)6813代表

●事務局の営業時間(平日)月曜日

～金曜日 10時～18時まで

●事務局の休業日(サービスは通常通り提供しております)土・日・祝日ほか、年末年始、夏季休業期間については、前もってお知らせいたします。

賛助会員としてご支援いただき

ありがとうございます

- 今泉 シナ様 ●高橋 圭子様
- 中野 直洋様 ●酒井 裕之様
- 高橋 美代子様 ●大河内 節子様
- 新倉 良江様 ●土屋 明子様

- 日高 實則様 ●山本 静子様
- 吉田 サツ様 ●山内 高一様
- 栗本 美智様 ●勝屋 千津子様
- 小林 紀久子様 ●西 栄子様
- 香山 誠志郎様 ●田岡 英一様
- 高木 朗雄様 ●今野 武様
- 小松 順子様 ●浅賀 登美様
- 中西 みづえ様 ●西村 博様
- 堀井 佳奈子様 ●石田 喬子様
- 松山 恵美様 ●堀 昭彦様
- 貴志 一雄様 ●高橋 千恵子様
- 莊司 朋子様 ●島田 允子様
- 石井 央様 ●安川 育子様
- 竹内 洋子様 ●齋藤 ヌウ様
- 國府 光子様 ●荒牧 ゆかり様

訪問介護員大募集中!

ヘルパーさんが不足しています。お知り合い、お友達、ご親戚の中に協力会員として登録可能な方がいらつしやいましたら、経験や資格の有無に関わらず、ご紹介いただければ幸いです。また、家事の得意な方も歓迎いたします。なお、心ばかりではございますが、謝礼を用意しております。(事務局)

活動実績報告・活動時間 (令和8年4月～6月)

	令和8年 4月	令和8年 5月	令和8年 6月	令和8年 4月～6月	月平均
移動支援	212.5	155.0	226.5	594.0	198.0
介護保険	438.0	409.7	420.4	1268.1	422.7
回復・リフレッシュ	76.0	72.0	72.0	220.0	73.3
自費・マイプラン	85.0	71.0	80.5	236.5	78.8
重度訪問介護	143.0	109.0	207.5	459.5	153.2
居宅介護	594.8	525.0	659.0	1778.8	592.9
同行援護	241.6	218.5	234.0	694.1	231.4
総合事業	251.8	205.3	221.3	678.4	226.1
合計	2042.7	1765.5	2121.2	5929.4	

編集後記

梅雨明けの週は、熱中症の救急搬送がそれまでの2倍に増える傾向があるそうです。一気に高温多湿になるため、体温調整が追いつかず、熱中症になりやすく、特に注意が必要です。最近では「過去に例のない危険な暑さ」「人の健康に関わる被害が生じるおそれがある」といったように、天気予報の表現はもとより、危険度が格段にレベルアップしています。熱中症は、何より予防が肝心。正しく対処して自らの健康を守りましょう。 西野(智)

夏季休業日のお知らせ

誠に勝手ながら事務局は左記の日程でお休みさせていただきます。この期間のご連絡は留守番電話で承ります。尚、留守番電話は転送されますので、発信音の後に、お名前とご用件をお話してください。

8月10日(月)～8月16日(日)
※電話03(3205)6813