

# 東京高齢協 ニュース

2024年 夏号 No200

URL [www.t-koureiyou.or.jp](http://www.t-koureiyou.or.jp)  
E-mail [info@t-koureiyou.or.jp](mailto:info@t-koureiyou.or.jp)

Pick Up

- ヘルパーさん大募集
- 「思い出の食べ物」
- 新人紹介

## ヘルパーさん 大募集！

平成 12 年に介護保険が施行されて今年で 24 年になりました。東京高齢協は、平成 10 年ごろからヘルパー養成講座を都内数カ所で開催しました。そこから多くのヘルパー2 級の有資格者が巣立っていききましたが、現在もヘルパーとして活躍している方は多くはありません。

令和 7 年に団塊の世代が後期高齢者となり、介護を必要とされる高齢者はますます増えていきますが、介護事業所でのヘルパー不足と高齢化は逆に進んでいます。このままの状況では、介護を必要とする高齢者へ必要なサービスが行き届かなくなってしまいます。

そこで、東京高齢協の現状をご理解いただき、組合員のみなさまに是非ヘルパーさんを増やすお手伝いをお願いしたいと思います。

### 東京高齢協の待遇

東京高齢協の訪問介護事業では、当初より「身体介護」と「生活援助（家事援助）」との時給の違いはありません。現在は、一律 1 時間 1,750 円です。訪問介護だけでなく障がいサービス、自費サービスも全て 1 時間 1,750 円です。ヘルパーさんは、一所懸命にどんなサービスにも取り組んでいます。提供する内容で時給が変わるのはおかしいと考えています。

また、ヘルパーさんが利用者 A さんから利用者 B さんへ直接移動する時には、「移動手当」を支給しています。1 か月の合計時間に 1 時間 1,500 円をかけます。その他に「研修手当」「事務手当」などを支給しています。

### 東京高齢協の職員処遇改善加算

東京高齢協は、ヘルパーさんの処遇をできるだけ良くしようと「介護職員処遇改善加算」と「福祉・介護職員処遇改善加算」を取得しています。約 3 割の法人は事務手続きが煩雑で取得できていないとのこと。

私たちは、この加算を基に「介護福祉士手当」、「特定手当」、「一時金」などを支給しています。今年の 4 月からは介護福祉士の時給は一律 1 時間 1,800 円になりました。

### 東京都介護職員・介護支援専門員居住支援特別手当

東京都は、都内事業所で週 20 時間以上就労している介護職員・介護支援専門員に対して 1 か月 1 万円を支給します。5 年未満の職員にはもう 1 万円付きます。この手当の申請には就業規則の変更等の手続きが必要ですが、すでに各労基署に提出しています。

このように東京高齢協はできるだけ働きやすい環境づくりに取り組んでいます。

是非 東京高齢協と一緒に働いてみませんか？

安心な生活協同組合の訪問介護事業所です。

**生活援助でも この賃金！**

平日昼間	日曜昼間
1 時間 1,750 円	1 時間 2,363 円
45 分 1,350 円	45 分 1,823 円
30 分 1,100 円	30 分 1,485 円

処遇改善加算	介護福祉士なら
新加算 I 取得	1 時間 1,800 円

各種手当あり	社会保険
賞与、資格取得費補助 移動手当、会議手当	完備 

**ヘルパーさん！  
介護福祉士の方**  **有給休暇  
取りやすい!!**

お待ちしております。

 訪問介護事業所  
**東京高齢協 のぞみ**  
足立区谷中 4-13-11 南勢堂ビル 1 階  
☎ 03-5856-0886

# “90歳 なに( . . . )か めでたい”

## — 上落合地域交流館を訪ねて —

「これ 私が作ったのよ!」「あら 素敵な柄ね!」・・・これから始まるファッションショーを前に集まったメンバーの賑やかなおしゃべりの花が咲きます。お気に入りのワンピース、リメイクしたブラウス、お母さんの着物からジャンパースカートとバックを・・・と創意あふれる作品を披露する皆さんの楽しそうな会話が飛び交います。

軽快な音楽が始まり次々とステージに登場する皆さん。観ている人達の拍手と歓声に手を上げて応え堂々としたモデルぶり! この日参加した中に90歳の方が二人出演されていました。

真っ赤なマニキュアとレギンスの似合うお洒落なMさん、プロ並みの手作りのバッグをこれまで100個以上も作り上げたというYさん。みんな顔なじみのこの交流館で交わされる様々な話題や体験に素早く反応されて居られ、きっとこの館が若さと元気を養える場所になっているのではと思いました。

**いよよ華やぐ倶楽部 本多七海**



## 第26期第5回理事会報告

開催日時 令和6年6月20日(木) 13:30~15:10 於労働会館地下小会議室  
出席 理事 16名 ・ 監事 2名

**【報告事項】**

- ①中間監査報告  
上半期の収支報告
- ②訪問介護事業所の経営改善について ③出資金現在高通知について ④中期計画策定委員会報告

科目	26期上半期実績	26期上半期予算	予算比	25期上半期実績	前期比
福祉事業収入	190,567,838	206,270,500	92%	185,068,453	103%
事業収益 (補助金等含)	192,483,418			186,392,840	103%
福祉事業費用	176,233,897	188,043,750	94%	166,934,766	106%
事業経費	15,714,330	17,875,500	88%	14,223,553	110%
経常剰余金	535,191	351,250	152%	5,234,521	10%

**【決裁事項】**

- ①介護事業所就業規則変更の件 出席理事全員異議なく提案とおり可決承認した。
- ②東京まんまるとの覚書の件  
NPO 法人東京まんまるとの事業所・通信機器等付帯設備・住所の使用に関する覚書について 福地専務理事を除く出席理事全員異議なく提案とおり可決承認した。

## 指定管理施設の一日

東京高齢協は、11月1日から9か所の高齢者公共施設を運営することになりました。どの施設も区立の施設となっており、公共施設として「公平・平等」の対応が求められます。利用者からは働くのが楽な職場と思われがちですが、裏側では様々なことに気を配りながら一日の運営が進められています。

「さあ、施設の一日のはじまりです。」

### 1. 開館・午前中の準備

早い館では、8時半に早番職員が出勤します。各部屋の窓を開けて朝の新鮮な空気を入れます。夏場は、利用者の喉の渇きを潤す、冷たい麦茶の用意をします。

### 2. 朝礼

職員はシフト勤務となっているため、出勤してきた職員は非番の間の出来事を「業務日誌」や「連絡ノート」などから読みとります。毎朝行われる「朝礼」では、当日の講座や団体予約の確認、昨日あった出来事や最近気になる利用者について話し合います。

### 3. 貸出部屋の準備

公共施設は、利用者・住民の活動の場として部屋を貸し出しています。また、館で企画する「講座」(事業ともいいます)を実施します。健康体操、生涯学習、脳トレ、ダンス、ものづくりや遊び、館によって様々なアイデアを盛り込んだ楽しい講座となっています。職員は利用者の安全を第一に考え、椅子の間隔や配置、ハサミなどで怪我をしない工夫、換気の方法を、職員同士で何度も話し合いながら決めていきます。

### 4. お風呂

ほとんどの高齢者施設には浴室があります。大きな湯船に浸かりながら高齢者同士が交流を深めることを目的としています。午後12時から15時までの3時間(18時までの施設もあります)快適な入浴を提供しています。季節や気温によって変わるお湯の入れ方は老舗の秘伝レシピのようです。ベテラン職員の手には掛ければ、入浴開始の12時にちょうどよい湯加減で入浴を開始できます。しかし、お風呂は利用者のクレームや事故が多いのが悩み。「シャワーのお湯が掛かった」、「掛け湯しないで入っている」、「ぬるくして入っている」など受付には、多くのご意見が寄せられます。でも、風呂上りに「今日もいい湯だったわよ」と受付に残す利用者の一言が、職員の疲れを吹き飛ばします。



### 5. 各館の特色

練馬区、品川区、新宿区の高齢者施設は少しずつ設備に特色があります。屋上に菜園があって、多くの野菜を収穫しているところ。本格的な卓球台があり高齢者が猛烈なスピードで打ち合っているところ。大広間1つだけで、カラオケ、麻雀、将棋、テレビ鑑賞が同時に行われているところ。多世代型の施設となっており、授乳室があるところ。お風呂が無い代わりにキッチンがあるところ。

職員は施設の特色を活かしながら、日々知恵を絞って利用者満足度の高い館運営をしています。

### 6. 夕礼と閉館

利用者も少なくなった17時ごろ夕礼をします。今日起こった事故やトラブル、講座での失敗など様々な議題が話し合われます。そして毎日利用者と接している職員は、利用者のちょっとした言動の違いにも気が付きます。職員の見守りはフレイル予防活動にもなっています。

そして、18時ぴったりに館は施錠され、年末年始以外休館日の無い館は、また明朝を迎えます。



## 思い出の食べ物



私が「思い出の食べ物」と言われて思い浮かんだのは、川に釣りに連れて行ってもらった時のことです。

当時小学生だった私は川釣りが趣味だった父に車で30分ぐらいの川によく連れて行ってもらいました。父が釣りをしている間、弟や友達と河原で石を投げたりして遊んでいた記憶があります。魚釣りに出掛けたんだから河原で魚を焼いて食べたんだろうと思われる方が多いかもしれませんが、私の思い出の食べ物は「骨付きもも肉」です。その日は父と弟と3人で川へ行き、お昼近くになると父がスーパーで買った骨付きもも肉をたき火で焼いてくれました。塩を振っただけのシンプルなものでしたが自然の中で食べたあのもも肉は小学生の私には衝撃的な美味しさでした（なぜ魚じゃなかったのかは思い出せませんが）。



あれから何年も経って、今同じ物を食べてもあの感動は味わえないと思います。とてもいい思い出です。

町田地域センター 飯森まゆみ

「地元の安くておいしいお店」、最近行ってまた次も行きたいと思ったお店を紹介します。場所は、荻窪駅から歩いて10分程のところにある「てんぷら祥天」。カウンター席とテーブル席があり、どちらに座っても1品ずつ揚げたてが出てきます。卓上に、天つゆ、岩塩が置いてあり、自由に好んで食べられます。

私は8品盛り合わせ2,750円（税込）のコースを頼みました。最初に海老2尾と頭が出てきました。海老は小振りですが身がプリっとして少し甘い感じがしました。



最初に海老が出てくるとは思っていなかったので驚きました。でも最も驚いたのは、ウニをしその葉で包んだ天ぷらです。フワッと揚って、口の中でウニの風味が広がり絶品。初めての食体験でした。その後も、大きなアスパラ、ふっくらしたキスなどなど。最後は穴子の一本揚げ。大きな穴子に大満足です。

別注文で水ナスを頂きました。とってもみずみずしくて、箸休めに最高の一品でした。みなさんも近くに行かれたらぜひ立ち寄ってみてください。

高田馬場シニア活動館 鈴木由美

これは思い出深い話ではないのだが、学生の時によく買っていた安い商品の話をする。業務スーパーの店内を久しぶりに見て回ったが、昔と同様に飲料が安く売っている。写真はスジャータの1リットルパックの飲料である。1本あたりの価格は税込92円。とあるセブンイレブンでも同じものが売っていたが、価格が162円なので業務スーパーの方がお得である。値引きを売りにする店の特徴は今も変わっていない。

ドラッグストアにもよく通った記憶がある。最近は物価高なので過激な販売をしなくなったが、20年ほど前は2リットルペットボトルのアミノ式（当時のスポーツドリンク）が150～160円で売っていた。店員に聞いてみたが、客寄せのために売っているもので儲けはないと話していた。安すぎるので何度も買いに行っていた。



学生と思われるグループが格安スーパーで買い物をしている姿を見ると、自分も格安品を買いに走っていた頃を思い出す。

信濃町シニア活動館 佐藤拓

今年の春、惜しまれつつ閉店してしまった地元の純喫茶。

今時珍しく、喫煙可の静かで落ち着いた店。コーヒーはもちろんだが、食事も美味しい。特にナポリタンは絶品だった。

2月下旬、店の前を通りかかると人だかりができていた。時々撮影に使われているので、有名人でも来ているのかと気にも留めなかった。数日後、家族から喫茶店の閉店のお話を聞き、あの日の行列も閉店を惜しんだ客が並んでいたのだと気付いた。

3月上旬の日曜日、閉店前にもう一度ナポリタンを食べようと店に向かうと長蛇の列。数時間待ちだったため、平日に改めようと諦めた。そこからはもう閉店日に向かって平日も5、6時間待ちは当たり前、土日に至っては8時間以上待つような状況だった。地元の小さな店に8時間並んで入るのは「何かちがう」と思い、来店を諦めた。

老朽化による閉店だったが、まだ建物は残っている。今でも時々店の前を通り、ナポリタンの味を思い出している。

中落合地域交流館 土屋彰子



東京生まれ、東京育ちの私にとって故郷と呼べる所もなく、「思い出の食べ物」と言われてまず頭に浮かんだのは、母の味です。母が作ってくれた料理の中で一番好きな物を挙げるとしたら、それは「煮込みハンバーグ」です。子供のころ、母に「今日の夕ご飯は何？」と聞いて、「ハンバーグよ」と言葉が返ってくると嬉しかったものです。作り方はハンバーグを焼いた後にその肉汁とウスターソース、ケチャップで煮込みます。ごくごく普通の作り方で、特徴と言えるのは煮込むことくらいです。その味は今でも大好きです。

その母もかなりの高齢になり、キッチンに立って料理をすることはなくなりましたが、レシピは私、義妹へと受け継がれ、孫たちの「ばあばのハンバーグ」となっています。

でも、孫たちは自分たちでは作らないでしょう。そういう私も最近はお惣菜店やスーパーで買うことが多く、滅多に作らなくなりました。今度、久しぶりに作ってみようかなと思っています。

高野台敬老館 山下真貴子



夏が来ると思い出すのは、1960年代後半の小学生時代に、茨城の国鉄水郡線は下小川で過ごした夏休み。現在の常陸太田市盛金である。久慈川から丘陵を登ったところに建つ母の長姉夫婦の農家に数週間滞在した。

川遊びから戻った昼下がり。井戸水で冷やしたスイカを、従姉妹たちと縁側に並んで思いっきりかぶりつく。果肉は赤いものあり、黄色いものあり。黄色だと珍しかったので嬉しかったものだ。塩をさっと振ってあるので、甘みと共に汗で失われた塩分が口いっぱい広がるのを感じた。口に含んだ種は、庭の土の上に競争でぷっぷつと飛ばしこした。甘い汁に誘われて蟻たちの行列ができる。庭の向こうには濃い青空の中に立つ入道雲。青々と風にそよぐ稲穂が広がる田園。

井戸水で良く冷やした胡瓜も味噌を付けて丸かじりした。茹でたのとうもろこしも冷めるのを待ってかぶりつく。

あの頃は無心に夏を丸ごと食べていた。そうした夏を思い出しながら、また今年も都会の酷暑の夏を過ごしている。

新宿地域交流館 柳川修



私の田舎は、両親とも群馬県沼田市と言う、山奥の村です。今は市町村合併して、全部沼田市になっています。

今でこそ、高速道路も整備されて、セブンイレブンなどのお店が多くなりましたが、昭和時代は沼田の駅前まで、車で行かなければならないなど不便でしたので、自分で運転できるようにならなければ、休んで田舎にかえるとその間、特に用がなければ買い物につれていってはもらえませんでした。

その時に町に仕事に行っている叔母さんがお土産を買ってきてくれることが、とてもうれしかったです。

お土産は味噌まんじゅうです。饅頭と言ってもなかに餡がはいっているわけではなく、饅頭の白い皮の部分だけを串にさして、甘じょっぱい味噌を全体に塗って焼いただけの素朴な饅頭ですが、焼かれた味噌の香ばしいにおいが食欲を呼びます。

先日お土産を買ってきてくれた叔母が亡くなり香典のお返しのなかに、味噌まんじゅうがありました。

自宅で焼きながらいろいろなことが蘇り、時代の移ろいを感じましたが、味は懐かしいままでした。



東京高齢協 のぞみ 鈴木正史



Q1.紅葉の名所、それぞれどの都道府県にあるか下から選んでください。

- ①鳴子峡 ②嵐山 ③高尾山 ④赤城山 ⑤昇仙峡

東京都	福島県	山梨県	京都府
群馬県	長野県	滋賀県	宮城県



Q2.秋の俳句です。どの作者が詠んだ句か下から選んでください。

- ①柿食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺  
②秋深き 隣は何を する人ぞ  
③名月を とってけれると 泣く子かな

小林一茶	与謝蕪村	正岡子規	松尾芭蕉
------	------	------	------



Q3. □の中に+、-、×、÷を入れて計算式を完成してください。

- ①  $10 \square 1 \square 6 = 5$     ②  $3 \square 6 \square 3 = 6$     ③  $8 \square 4 \square 2 = 0$

## 新人紹介

初めまして。3月下旬から中落合地域交流館で働かせていただきます、中村淳子と申します。

出身は東京都、練馬区在住です。若い時は幼稚園で働き、子育て時代は、子どもとともに幼稚園や学校に通いPTA活動に熱中したこともありました。前職は郵便局で配達員が所属する部署の事務職です。定年退職後、たくさんの求人票をみました。こちらの業務に魅力を感じ、やってみたいと思った唯一の場所でしたので、願いが叶い幸せです。

神社仏閣を巡り独特の空気を味わうことを楽しんでいましたが、コロナ禍で中断したまま、今は健康維持のためにやっている女性専用体操教室での適度な筋トレが体と心のリフレッシュの時間です。

「明るく元気なあいさつと笑顔」をモットーに、精いっぱい業務に励みます。どうぞよろしくお願いいたします。

中落合地域交流館 中村淳子

### 田中 司（副館長：令和6年4月～）

山吹町地域交流館に勤務して3か月、やっと慣れてきました。館は、とても活気があり、利用者さんたちの笑顔が絶えません。

私も、利用者さんから元気と笑顔をもらい、毎日楽しく仕事をさせてもらっています。

担当している「健康麻雀入門教室」の人气が凄いです。歳を重ねても、新しいことに挑戦する意欲を持つことは大切なのだと思います。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



### 前田 万美子（非常勤職員：令和6年7月～）

山吹町地域交流館に勤務して、まだ数日です。

利用者さんの名前を覚えるのに精一杯ですが、早く仕事に慣れ、少しでもお役に立てるよう頑張ります。

よろしくお願いいたします。



## 編集部より <大塚駅周辺のレストランの紹介>

### 「おにぎりぼんご」

言わずと知れた1960年に創業した老舗のおにぎり専門店です。店内のカウンターで食べるおにぎり屋さんです。具は「いか明太」、「まぐろ角煮」、「スタミナ焼肉」など350円から450円、650円は1つのおにぎりに具が2種類入れられるそうです。いつも行列で、週末は何時間も待つそうです。



### 「創作麺工房 鳴龍（なきりゅう）」

2012年5月にオープンした「担担麺」で有名な、ミシュランガイド東京で1つ星のお店です。ここもいつも行列が絶えなかったのですが、最近店舗改修と同時に整理券方式に変えたようです。



どちらのお店も、常に大行列なので編集部でもなかなかその味を愉しむことが出来ません。

東京高齢協介護福祉事業所		
東京高齢協	のぞみ	03-5856-0886
東京高齢協	世田谷訪問介護 青い空	03-5426-6831
東京高齢協	ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協	国立地域センター ふあみり～・さぼーと	042-577-0399
東京高齢協	町田地域センター	042-789-5303
東京高齢協	ひなた	03-3577-2800

東京高齢協指定管理者受託施設		
信濃町シニア活動館		03-5369-6737
上落合地域交流館		03-3360-1414
山吹町地域交流館		03-3269-6189
新宿地域交流館		03-3341-8955
中落合地域交流館		03-3952-7163
高田馬場シニア活動館		03-3362-4560
早稲田南町地域交流館		03-3208-2552
高野台敬老館		03-3996-5135
大崎ゆうゆうプラザ		03-5719-5322

**入会案内**

生活協同組合・東京高齢協は「最期まで自分らしく輝いて生きたい」の思いを実現する、ささえあいの協同組合です。

ぜひ、東京高齢協の活動と一緒に参加しませんか？本部にご連絡ください！

① 所定の加入申込書に必要事項を記入してご提出して下さい。

② 出資金（1,000円/1口）を1口以上お預けいただきます。

**ためして脳トレ<答え>**

Q1 ①宮城県 ②京都府 ③東京都  
④群馬県 ⑤山梨県

Q2 ①正岡子規 ②松尾芭蕉 ③小林一茶

Q3 ①+・- ②×・÷ ③÷・-

地域・活動グループからのお知らせ		
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	9月30日(月) 12時開場、13時開演「秋のつどい」新宿区四谷区民ホール 出演予定
版の会	03-5904-9011(本部)	お問合せ下さい
練馬かんらんの会	090-2661-0991(本多)	お問合せ下さい
東京フロイデ合唱団 (関係団体)	03-5940-0731	8月30日(金) 19:00開演 第24回「第九」演奏会 東京芸術劇場 コンサートホール
ふじみサロン	03-6905-7858	お問合せ下さい
サロン木曽の里	042-789-5303	町田市本町田2507-7 八-14
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	お問合せ下さい

## 東京高齢協ニュース

### 2024年・夏号

8月10日発行(通算200号)

生活協同組合・東京高齢協  
理事長 庭野吉也

〒170-0005豊島区南大塚3-43-12  
Tel 03-5904-9011  
Fax 03-5904-9012  
Mail info@t-koureikyoku.or.jp  
URL http://t-koureikyoku.or.jp/

**編集後記**

連日、日本列島は沸騰している。熱中症にならないようにエアコンを動かしているが、エアコンを見るたびに電力供給は大丈夫かと心配になる。

先日、敦賀原発の再稼働について原子力規制委員会はストップをかけた。原子炉建屋の真下を活断層が走っているからだ。また、日本海側で大地震の恐れがある海域活断層が公表された。新潟県上越地方沖の活断層近くには、再稼働を待っている柏崎刈羽原発がある。元旦の能登半島の地震がいつ上越沖で発生するかはわからないが、福島第一原発事故が繰り返されてはいけない。

でも今日もエアコンを付けている。安全安心な電力供給のためにどうしたらいいのか？

地球沸騰化 待ったなし！

