Create together with
認知症サポーター

社会福祉法人 親の家

2026年4月
№3　無料

高齢者の高齢者による
高齢者のための情報誌

Brand New INFO Senior

日向ぼっこと木漏れ日 午後のひと時・お話ひとつ
　いつも一緒にいる僕のお話ひとつ

小さな小さなベスト5
　子供の頃の遊びを3つ教えてください

アイムソーハッピー
　生涯エンジニア
　我が人生と高度経済成長期

私の原風景
　北信五岳と飯盛松

高齢者福祉施設 AtoZ

認知症の人をサポートする心得

日向ぼっこと木漏れ日
午後のひと時・お話ひとつ

親の家の特別養護老人ホームとデイサービスセンターの
何気ないひと時の何気ないお話をご紹介します。

特別養護老人ホームには、4つの入居ユニットがあります。
「あけび荘」「かしわ荘」「さくら荘」「とちのき荘」と
窓から見られるシンボルツリーの名前が付けられています。
各ユニットには、キッチンとトイレなどが備え付けられ、
家庭に近い環境で過ごしていただけます。
個々の居室には、使い慣れた家具などを持ち込んで
快適なセカンドライフを過ごしていただけます。

今回は、生活必需品と一緒に引っ越しをした
小さな男の子の何気ない一言をご紹介します。

写真：親の家公式インスタグラムより

いつも一緒にいる僕のお話ひとつ

僕は、3年前から親の家の特別介護老人ホームで暮らしています。

ご主人は、手足と腰が不自由なので、車イスを使用しています。
職員さんとお話をすると「どうしよう」「だめなのよ」と言いながら、
手や足を摩ったり、腰を押さえたりしています。

時折「悔しい」と言います。
出来ないことが増えたからです。

僕は、手すりを支えに
歩く努力をしている様子に
「頑張って」と応援しています。

僕は車イスの左側の小さなテーブルの上にいます。
時々ご主人の膝の上にいます。
たまにベッドの上に置き去りになることもあります。
多くの時間をご主人と一緒に過ごしています。

親の家のユニットの広いリビングには、
大きなテレビがあって、利用者が番組を観ていますが、
ご主人は少し離れた場所にいます。

ご主人の前には、
小さなラジカセと「ベスト・オブ・昭和」
「懐メロ名曲集」「50年代・青春歌年鑑」などの
音楽CDがたくさんあります。

ご主人は音楽を聴くのが大好きです。
♪神田生まれでチャキチャキ江戸っ子♪
♪タベあの娘が泣いたのも♪
歌っているご主人も大好きです。
小さな声ですが。

職員さんとこんな話をしていました。
「石原裕次郎や美空ひばりが好きでした」
「友達と一緒に映画を観に行ったのよ」
「悔しい」

今度一緒に映画を観に行こうね。

ご主人の膝の上にいる僕です。
一般的にはスヌーピーという名前ですが、
その昔、ご主人に名前を付けてもらいましたが
ご主人も僕も思い出せません。
「汚れてしまったわ」とご主人は言いますが、
僕は気にしていません。

親の家
小さな小さなベスト5

デイサービスセンター
利用者15人に聞きました！
子供の頃の遊びを3つ教えてください

対象者：男性70歳代2人、80歳代2人、100歳代1人、女性80歳代6人、90歳代4人

○○○○○ 9人 ← 問題です。第1位に輝いた遊びは何でしょう？

ヒントです。家庭での炊事や食事、家族の交流を真似る遊びです。母親や父親だけでなく、料理、洗濯、買い物などの役割を演じることで、想像力や社会性、食育などの知育効果が期待できる、性別を問わない遊びです。（正解は6頁をご覧ください）

あやとり 8人

起源は不詳ですが、世界各地に見られる遊びです。日本では、江戸時代には普及していました。ほうき、はしご、東京タワーなどを作り、連続技を楽しむ「ひとりあやとり」、相手と交互に紐を取り合って形を変えていく「ふたりあやとり」があります。指先の細かな運動が脳を活性化させ、達成感や集中力を養えるといわれています。

おはじき 7人

平らなガラス製の小粒な玉を指で弾く、日本の伝統的な室内遊びです。かつては貝殻や小石が使われ、江戸時代から主に女の子の遊びとして親しまれてきました。指先の力加減や空間認識能力を養う、知育玩具としても知られています。 指で弾いて遊ぶことから「おはじき」と呼ばれます。

めんこ（面子） 5人

江戸時代から親しまれている日本の伝統的な子供の遊びです。円形や四角形の札を地面に置き、自分の札を投げつけて風圧で相手の札をひっくり返して奪い合う、男の子を中心に流行した遊びです。江戸時代の「泥めんこ」に始まり、明治時代には鉛製、その後、紙製が主流になりました。人気の英雄やキャラクターの絵が描かれていました。

かくれんぼ（隠れん坊） 4人

鬼役が目を閉じている間に他の参加者が隠れ、その後、鬼が隠れている人を探し出す、世界中で親しまれている遊びです。特別な道具を使わず、隠れるワクワク感や探すドキドキ感を楽しめる遊びで、空間認識能力や忍耐力などを養う効果も期待されています。

番外

おてだま 3人

小豆や米などを布袋に詰めた小袋を空中に投げ上げ、複数の玉を落とさずに、リズムよく取りさばく、脳の活性化に役立つといわれる遊びです。

ビー玉 3人

ポルトガル語のガラスを意味する「ビードロ」から「ビードロ玉」となり、それが略されたそうです。

ベーゴマ 2人

鉄で作られた直径3cmほどの円錐形のコマに紐を巻き、床と呼ばれる土俵へ投げ入れて回し、相手のコマを弾き出すか、長く回ることで勝敗を競う日本の伝統的な遊びです。江戸時代にバイ貝を使ったことが起源で、明治以降に金属になりました。

竹とんぼ 2人

竹の羽根と軸で構成された、手で回して空に飛ばす日本の伝統的な玩具です。江戸時代から親しまれ、工作や遊びを通じて知育玩具としても知られています。

人形あそび 2人

人形に食事や着替えをさせる遊びを通じて、想像力、言葉、共感力、社会性を育む大切な遊びです。子供の自己肯定感や他者理解を促進するといわれています。

生涯エンジニア
我が人生と高度経済成長期

柴原勝典さん（90歳）
武蔵野市在住
デイサービスセンター通所1年

取材：森本奈緒美（認知症サポーター）

I'm so happy
Katsunori Shibahara

高度経済成長期に、三種の神器として、洗濯機、冷蔵庫、白黒テレビが、3Cとして、カラーテレビ、クーラー、自家用車が普及して、国民の暮らしが大きく向上しました。中でも自動車は、単なる移動手段としてだけでなく、社会のあらゆる場面で活用され、日本のモータリゼーションが目覚ましく発展しました。全国各地の道路網が整備され、東名高速道路が全線開通しました。

この時代の自動車産業で仕事をしていたのが、デイサービスセンター親の家に、昨年から通所している柴原勝典さんです。

柴原さんは、昭和十一年に長崎県長崎市の小ヶ倉で生まれました。父親は小学校の校長先生、母親は元教員という家庭の五人兄弟の末っ子として育ちました。「厳しい家庭でした。勉強をしない僕が悪かったんですが、よく叱られました」。

昭和二〇年八月九日、長崎に原子爆弾が投下されたその日、小学校四年生の柴原さんは、防空壕で避難訓練をしていました。「爆心地から離れた場所にいたことと、長崎は山が多く入り組んだ地形なことから難を逃れました。家族全員が無事でした」

戦後まもなく一家揃って浦上天主堂の近くに引っ越しをして、父親が校長を務める小学校に転校しました。高校卒業まで長崎で暮らした柴原さんは、名古屋の大学の機械科に進学をして、エンジニアを目指しました。モータリゼーション発展の時代と自動車関連企業の多い名古屋。柴原さんは、導かれるように、大学卒業後に大手タイヤメーカーに就職して、埼玉県上尾工場に勤務しました。担当した仕事は、タイヤの転がり抵抗が自動車の燃費に与える影響の研究と開発でした。経済復興による自動車需要の高まりから、競合他社間の開発は、熾烈を極めたそうです。

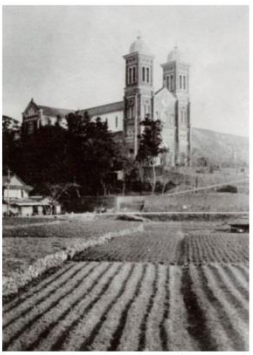
柴原さんにタイヤの研究で一番苦労したことを聞くと。

「微妙な原材料の配合の割合で、タイヤの品質が変わるんですよ。エンジンの性能が良くても、タイヤの品質が悪ければ燃費は下がりますからね。研究と開発の日々でした」

武蔵野市のマンションで奥さんと二人暮らしの柴原さんは、今でも自動車が大好きで専門誌で勉強をしているそうです。

自家用車の普及で交通量が増えた高度経済成長期の街並み。昭和41年の吉祥寺の公園通り。中央は、柴原さんの愛車と同車種の日産のブルーバード

写真：武蔵野市提供



長崎市の浦上天主堂と周辺の戦前の様子。柴原さんは、戦後に浦上天主堂近隣の小学校に転校して、高校卒業まで長崎で暮らした。

写真：米国陸軍病理学研究所返還写真
長崎原爆資料館所蔵

私の原風景

特別養護老人ホーム　埴原三代子さん98歳

長野県中野市から望む北信五岳

写真：写真AC

北信五岳と飯盛松

取材：森本奈緒美（認知症サポーター）

埴原三代子さんの原風景は、長野県中野市大熊の仙化山から望む、北信五岳の景色です。北信五岳とは、新潟県と長野県の県境にある、斑尾山、妙高山、黒姫山、戸隠山、飯縄山の5つ独立峰の総称です。遠くに見える標高1,400mから2400mの深い青色の山々と、眼下に広がる長野盆地が、印象的な美しい景色です。

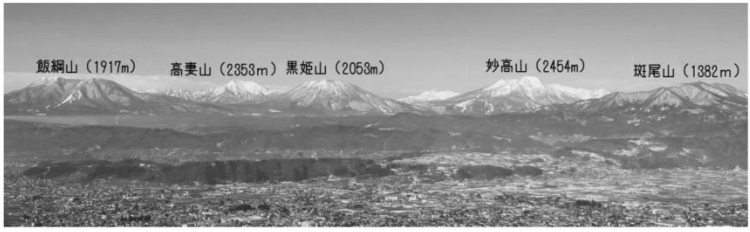
昭和2年に長野県延徳村（現中野市大熊）で生まれた埴原さんは、通っていた延徳小学校の遠足で仙化山を訪れて以来、今でも忘れられない景色だそうです。子供の頃に、北信五岳の名前の頭文字から「ま・み・く・と・い」と語呂合わせで覚えたそうです。

埴原さんには、もうひとつ忘れられない風景があります。それは「飯盛松」という樹齢500年の松の木です。昭和10年に天然記念物に指定された、高さ40m、幹まわり10mの赤松です。

飯盛松は、小学校から仙化山に向かう山道の途中にあり、大きな松の木の根もとに腰を下ろして、汗をふいたり、水筒の水を飲んだり、みんなで休憩した場所です。

飯盛松は、昭和10年に天然記念物に指定され、昭和40年頃の大雪で折れ、その後に枯れてしまいました。今では大きな根っこも姿を消し、石碑だけが残っています。

根っこだけが残っていた頃の飯盛松。写真：日本の名松・巨松・老松



北信五岳のひとつの戸隠山は、戸隠表山、西岳、高妻山を含む一連の岩山。本紙では、戸隠連峰で群を抜いて高い高妻山を表記。

小さな小さなベスト5　子供の頃の遊びを3つ教えてくださいの第1位は「ままごと」でした。

アットホームな
少数制入居ユニット

住み慣れた武蔵野で
気ままな健やかライフ

見学＆相談
随時開催中

特別養護老人ホーム 親の家

親の家のセカンドライフ
これまでの暮らしの延長こそが快適

親の家は「生活のリハビリ」を基本とした定員45名規模の特別養護老人ホームです。家庭的な雰囲気でゆったりと暮らせる少人数制ユニットケアを採用しています。また短期入所介護（ショートステイ）は、定員3名での受け入れを行っています。ご家庭と変わらない日常をお過ごしいただけます。

地域に開かれたケアの場
多種多様なリクレーションを開催

親の家オリジナルの新年会、敬老会 クリスマスパーティーなどの季節を楽しむレクリエーションを開催しています。近隣の小学校や保育園のイベントを行い、地域の方々にも参加をいただいています。親の家は、地域に開かれた施設として、昨年11月に開所25周年を迎えました。

自宅送迎
昼食 入浴
レクリエーション

心身機能の維持を
専門スタッフがサポート

見学＆相談＆体験
随時開催中

デイサービスセンター 親の家

ゆったりとした家庭的な雰囲気で
日常生活と生活向上の支援を日帰りで提供

落ち着いた雰囲気の空間で、専門スタッフが、食事、入浴、排せつ等の生活機能維持と心身機能向上を目指して、各種サポートを日帰りで提供しています。デイサービスに通うことで、家族の介護負担の軽減だけでなく、外出して人と触れ合うことでひきこもりと孤立の防止に効果があるといわれています。

楽しく笑顔で過ごせる
レクリエーションとイベントを開催

介護スタッフによるネイルケアなどの美容レクリエーションをはじめ、社会参加とコミュニケーションの促進を目的に、フラチームや音楽家などの地元密着型のイベントを多数行っています。地域の方々と利用者が交流を深め、充実した日々を送れるよう心掛けています。

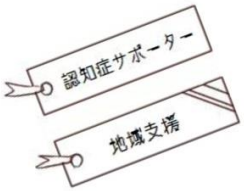
人に感謝する心と優しさに満ちた誰でも受け入れていく温かい場
最期までその人らしく必要とされ
自立して生きていける生活の場を目指しています

〒180－0011
武蔵野市八幡町3-4-18
社会福祉法人 親の家　電話：0422-55-0507

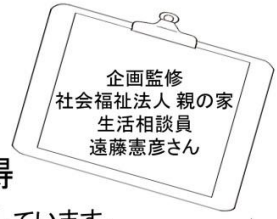
社会福祉法人 親の家

公式
ホームページ

公式
インスタグラム



住み慣れた武蔵野市で
自分らしく暮らし続けたい



＜連載＞
認知症の人をサポートする心得

高齢化の急速な進行とともに、認知症の高齢者も増加しています。
武蔵野市においても、65歳以上の約8人に1人は、
何らかの認知症の症状があると推定されています。
住み慣れた武蔵野市で自分らしく暮らし続けたいという思いを叶えるためには、
地域のみなさんの支援は欠かせません。
認知症の人をサポートする上で、
必要となる知識と役に立つ情報をご紹介します。

＜第一回＞
認知症ケアの真髄

連載企画「認知症の人をサポートする心得」を監修させていただく、社会福祉法人親の家の生活相談員の遠藤憲彦です。認知症の人をサポートする心得の1回目は、私が認知症の人とかかわる上で大切にしていること、心がけていることをお伝えします。認知症の人をサポートする、ノウハウの基本とご理解ください。

認知症の人は、以前から覚えていた知識や、これまでの人生の中で印象深かった出来事の記憶などは、まだまだ残っています。特に趣味や家事などご本人が、それまでの生活で長く続けていたこと、楽しんでやってきたことは、身体が自然に動くほど、その人にしみついているものです。そして、ほんの少し前の出来事を忘れてしまっても、今いる場所がどこだか分からなくなっても、うれしい、たのしい、かなしい、さみしい、いやだ、といった感情は、いつも感じています。

また感情の記憶は心に残りやすいもので、できていたことができなくなったつらさや不安、覚えのないことで叱られた嫌な気持ち、自分らしさを発揮できた嬉しさをいきいきと感じる心、そして、それまでの人生を生きてきた誇りはもち続けています。認知症の人にかかわる私達は、認知症について正しい知識をもち、その人を理解し受け入れて尊重する、といった基本的な態度をもつことが大切です。

次回の認知症の人をサポートする心得は「コミュニケーションの基本」です。

Brand New INFO Senior
2026年4月
№3　無料

企画・編集：はたせいじゅん
取材：森本奈緒美（認知症サポーター）
発行：社会福祉法人 親の家
〒180-0011
東京都武蔵野市八幡町3-4-18
0422-55-0507

本紙掲載の写真・図版・記事を弊社の許可なく無断で複写・転載することを禁じます

表紙モデル：デイサービスセンター利用者 柴原勝典さん

本紙記事は、親の家の通所者と入居者の声を尊重し、高齢者の生活環境に理解を深めていただくことを目的に取材を行いました。プライバシーと尊厳に最大限配慮し、一部の記事で仮名を使用していることをご了承ください。