



さいたま市介護支援専門員協会
ロゴマーク

STARTS NEW

Vol.38

2015年夏号

会長挨拶

宮本 好彦（三恵苑在宅介護支援センター）

今年度の会長職の指名、承認を受け就任いたしました。関係者の皆様にご指導、ご協力をいただきながら頑張つて務めてまいります。引き続きよろしくお願ひ申し上げます。延べ500名ほどの参加があった研修や事例検討会をはじめ、年4回の会報誌発行のほか法改正情報などもタイムリーに掲載したホームページの充実など、26年度の当会活動はよどみなく継続されました。また、役員の方々には夜間の役員会の他、市の第六期介護保険事業計画会議やシニアサポートセンター各会議及び医師会主催ネットワークショップのための部会等にも参画いただいています。

さて昨年度末の役員会での総括において協会活動はケアマネの底上げやネットワーク作りについて、発足当時からすると一定の達成を得たとのまとめをしました。が、一方で国からの実務・更新研修内容の大幅な見直しから見られるように、我々の実践技能が必ずしも研修と連動されてい



ないとの評価も現実です。「これでいいのかなあ」と自信が持てない仲間もいれば「そんな仕事ぶりでもよくやれてるなあ」と言われるケアマネのことを耳にすることもあります。

そこで昨年度からの引継ぎとしてこの27年度は『本分に帰り原点に戻る』を協会活動のスロー

さいたま市介護支援専門員協会

「平成27年度 通常総会」

開催日時 平成27年5月30日（土）13時45分～14時50分
開催場所 さいたま市民会館 8F コンサート室

5月30日（土）さいたま市民会館において「平成27年度さいたま市介護支援専門員協会通常総会」が開催された。

現在の会員総数は、286名、今年度の通常総会は、出席者と委任状を含め175名で、会則第20条第1項の会員過半数の同意を満たしており、総会は成立した。

来賓にはさいたま市保健福祉局長 山本信二様をはじめ、行政からも多数のご出席をいただき、また関係諸団体より、さいたま市介護保険サービス事業者連絡協議会 新井優様にもご出席いただいた。

行政を代表して山本様からご挨拶をいただき、さいたま市の現状と今後の取り組みについて述べられた。

さいたま市は、平成26年の3月に高齢化率が21%を超え超高齢社会となり、平成27年5月1

ガンとし、既述前者の仲間には本分を共有して自信をつけてもらいステップアップを、後者のような方には原点に戻り仕事の面白さに気づいてもらえるような研修など企画、展開してまいりますと思えます。

介護保険制度開始時に1700程度だった介

日現在、人口約126万人、65歳以上の高齢者約27万5千人、高齢化率21.8%。今後も高齢者人口は増加が続き、平成37年には、75歳以上（後期高齢者）15万人、65歳～74歳（前期高齢者）約14万8千人となり、前期高齢者よりも後期高齢者の人口が上回ることが予想されている。

このような状況の中、山本様は、「様々な施策を進めていくには、これからの5年、10年が重要な時期。今年の4月1日より、いきいき長寿推進課を新設し、従来の高齢福祉課、介護保険課との3課体制で今後の高齢者の福祉施策を進めていきたい。第6期の高齢者保健福祉計画、介護保険事業計画では、平成37年をめどに地域包括ケアシステムの構築に向け、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが一体的に提供できるしくみを早急に構築しなければいけない」と述べられた。また、「引き続きさいたま市の高齢者福祉、介

護サービスコードは今や約2万を数え、それを給付管理している私たちは給付費抑制に貢献している者と自負しつつ、それに加えて利用者の生活を支えるソーシャルワークをこなしている功績をこそしっかり認めてもらえるよう、さらなる自己研鑽に励みましよう。



護保険事業、様々な面で今までも増して、ぜひ皆様のご協力をお願い申し上げます」とご挨拶をいただいた。

議事の進行は、三恵苑在宅介護支援センター

宮本好彦氏が議長となり、以下の3議案について審議を行った。

平成27年度 第1回全体研修

「師匠と弟子 親と子」

開催日時 平成27年5月30日(土) 15時00分～16時45分

開催場所 さいたま市民会館うらわ 8F コンサート室

本年度第1回目の全体研修は、落語家の三遊亭鬼丸師匠をお招きし、「師匠と弟子 親と子」をテーマにご講義をいただいた。

三遊亭鬼丸師匠は長野県出身で平成9年に三遊亭圓歌に入門し内弟子となり、3年後に2つ目に昇進、平成22年三遊亭鬼丸襲名にて真打昇進。FM NACK5の月々木の午後に放送しているゴゴモンズのメインパーソナリティとしておなじみだが、ラジオのみならず、新宿末広亭、上野鈴木演芸場等寄席の定期的な高座や、名人会をもじつた「タロ人会」等の独演会開催、落語会等で高座にあまり活躍されている。

出囃子(でばやし)と共に着物を着た鬼丸師匠が扇子片手に登場。共に拍手喝采が沸き起こり、普段の講義とは違い、舞台上に用意された高座に正座の形で講義が始まった。

議案第1号 平成26年度事業報告・収支決算

報告

議案第2号 平成27年度役員選出

議案第3号 平成27年度事業計画・収支予算

上程された3議案は、滞りなく承認可決された。会長には、宮本好彦氏が前年度に引き続き選任さ

れ、今年度は事業計画等の編成を行った。

さいたま市介護支援専門員協会「ロゴマーク」(広報誌表紙に掲載)は、さいたま市各区の十色を使用し、「人が支え合い、皆で力を合わせ色とりどりの花を咲かせよう」「ネットワークの和」の意味を込めている。思いを確かめ合い平成27年度の幕が開けた。

「今日は講演ということですが、そんな堅苦しくならないで・みなさんの介護のお仕事は大変だと思います。東の間の息抜きとして使っていただけばと思っております」とお話され本題に入った。

「学校卒業前からなりたくて仕方のない人もいるが、私は『落語家しかなれなかった』。小学校のときに本が好きで古典落語をそのまま文章に起こしている本を読み、声を出して笑った。本が好きだったのが、本を読んで声を上げて笑ったのは初めてだった。その頃のお笑いと言えばドリフかひょうきん族。漫才ブームだったので、落語の世界は笑点の大喜利程度で面白いとは感じていなかった。その後大学一浪や就職氷河期等で先が見えないときに『落語家にもなるのかな』と軽く思うことはあったが、地元長野で就職した。ファ

ミリーレストランの社員の仕事は夜勤帯12時間労働が毎日続き、やっと休めた一日に寝込んでしま、休み明けに大遅刻。職場に向かったが、頭では仕事に行かなきゃと思いつつも、身体が店とは逆に車を走らせ、そのまま大学時代に住んでいた南浦和の健康ランドへ向かい、無断欠勤7日間という失踪事件を起こしてしまった。地元に戻りこれからどうするかと言うときに『落語家になる』と言って会社を辞めた。

グダグダ過ごしていたら母親に『早く弟子入りしなさい』とはっぱを掛けられ、再度南浦和の健康ランドに泊まり込み、新宿の寄席に行った。普段寄席に出ている三遊亭圓歌師匠の高座を聞き、センスのいい笑いだなあと思え込んだ。健康ランドで夜な夜な手紙を書いて翌日寄席の楽屋入口で待ち構え、師匠に渡した。事務所の場所を教えていただき、翌日事務所に行ったら師匠からの質問は一つだけ。『お前さん、手癖は悪くないか?』自分で悪いと言う人は誰もいないだろうと思いつながら『大丈夫です』と答え、『いつからうちに来られるか?』と承認してもらった。



鬼丸師匠は、「どうしたら落語家になれますかと聞かれたら、運と度胸だと答える。運は自分が選んだ師匠に弟子入りできた幸運。弟子入りに第二志望は無いんです。一人目の師匠に断られて次の師匠に弟子入りさせてもらったという例はあるが、狭い世界で一人目に断られた話がすぐ広まる。広まると弟子入りさせた師匠は真打200人の中から自分を選んだ、この弟子から見たら俺がナンバーワンだから育てようという気持ちで冷めてしまい、関係が崩れやすい。落語家になろうと思っただ度胸と運があつて、修行が始まる。

落語は弟子を取っても師匠は儲からない。内弟子は自宅に住み込み、食費を米代として月一万円貰い『おかず代は自分で稼げ』と言われていた。相撲は弟子を取ると協会から一人いくらと費用を支給されるが落語世界はそんな制度はない。内弟子・前座時代が4、5年続き、2つ目10年、真打に昇進してもギャラは本人管理。師匠が弟子のギャラに介入することはない。そこで、じゃあ何で弟子を取るのかと聞かれますが、師匠に弟子入りさせてもらったおかげで今の自分がある。圓歌の弟子という後ろ盾があるから亭号に三遊亭をもらい活動できている。自分のように路頭に迷っている若者が噺家になりたいと言われたら、住む所と食べることを支えながら、落語を生きてく手立てとして生業になるよう教えていくと思います。我々の世界は下のものに何かを返してもらおうと思っていない。下の連中に師匠にしてもらったことを師匠への恩返しだと思つてやっつけていけばいい。その思いが脈々と200年続いているんです。師匠関係の信頼の深さが落語文化の継承、歴史に繋がっていることがうかがえた。

「親子関係で考えると、落語の世界は、内弟子を子と考えると子が親である師匠を選んでいい。うちの一門は、他は半分食べていければいい方だと言われているが、『落語で食べていける人が多い。みんな売れてるね』と言われる。人材育成の話でいえばうちの師匠は放任。かわいい弟子に自分がした苦勞をさせたくないと手取り足取り近道を教えたくないが、それをしない。教えてもらえなかった部分をいろんな兄弟子等に聞いて試行錯誤し、自分で練り上げることで自分の技や芸になった。自分にも小学生の子供がおり、塾の先生との話しで、親がああしろ、こうしろとルールと引き、大学を出て就職後、どうしたらいいかを自分で決められず、親にも『社会人なんだから自分で決めろ』と言われ、ひきこもりになる人が多いう。落語界でも近道を教えてしまうことが、かえって成長の妨げになってしまう。

入門して3日後におかみさんから一人で留守番を頼まれ、その2日後に振込に行くと300万円渡された。入門して数日しかたつていないのに、何かを盗んだり、300万円持ち逃げする隙もあつた。真打になった後に師匠に持ち逃げされるとは思わなかったのかを聞いてみたら『覚悟をもつて弟子を取っているから持ち逃げされたら自分が悪いと思うまで』自分も人の親になって親の苦勞がわかり、師匠のためになることは何でもしようと思つている」。

師匠の弟子に対する深い信頼と見守る温かな気持ち、弟子を育てる自分の覚悟があつて師弟関係がより熱く強固に結ばれている。多くを語らず、互いに覚悟をもつて信頼し合う上下関係の話を聞き、親と子の関係もフレンドリー化している昨今、何が足りないのか改めて一考し、勉強させていただいた。

その後は古典落語の粗忽長屋（そこつながや）をオレオレ詐欺のエピソードにアレンジした創作落語の新粗忽長屋、古典落語の禁酒番屋、色恋物の紙入れの三席を聞かせていただいた。

講演・高座の後の質疑応答では落語家の弟子入

りは落語協会では30歳までと説明され、弟子入りを断念し肩を落とした男性ケアマネや利用者さんが、ゴゴモンズリスナーで姑から見た嫁の工

ピソードを送りたいが、採用してもらえるか等の数々の質問に花が咲いた(笑)。
終始笑いが絶えず、枕から落ちへと深く引き込

まれながら展開していく落語の世界、噺家鬼丸師匠の芸や話術に感動し、楽しく仕事の活力をいただいた研修会であった。

桜区・西区活動報告

「行政とのサロン開催に向けて」

開催日時 平成27年6月30日(火)

開催場所 特別養護老人ホームさいたまロイヤルの園会議室

昨年度のサロン活動で「行政に伝えたいこと」を今年度は、行政とのサロン活動に繋げていきたいと考え、まずケアマネ業務において実務で困っていること、整理したいこと、愚痴から提案まで何でもグループごとに挙げていただいた。今年度は大きな改正もあり多く意見が上がり、例えば

「特定事業所集中減算(80%)について、利用者主体に反し、さらに利用者の不利益になるのではないか。地域ケア会議で根拠を示すということは、地域ケア会議の趣旨に矛盾するのではないか。または開催方法を教えてほしい」

「福祉課・支援課の縦割りによるケアマネへの負担」

「区分変更の認定が遅い。特に末期がんなの方は時間がない。亡くなってから認定が下りる事例数件あり。主治医の意見書を早めてもらおう働きかけをしてほしい」

「電話問い合わせ等で担当ケアマネに介護度を教えてほしい」

「資料提供が遅くプラン作成に影響している。他市では申請時に受け取れるところがある」

「区変や緊急時のときに、時間外や土日の窓口があるとよい」

「独居の方はどこまでやればいいの? 代理人・保証人の枠組みを行政で作ってほしい」「行政の文面が分かりづらい、お泊りデイ、ロングショート減算、二割負担等々…」

良い意見として、

「他区間で連携を図ってくれありがたかった」

「以前より窓口、電話対応が丁寧になった」

また、「行政からのケアマネに対する意見や疑問も聞きたい」との意見もあり、今後行政と前向きな意見交換ができることを目的に、行政との交流会を開ければと考えている。

最後に宮本会長より、「世田谷区より困難事例集、同じく独居・家族のいる利用者の生活援助事例集」「川崎市よりすこやかエチケット集」「その他自治体よりヘルパーさんの生活援助の考え方、外出介助に関する事例集」等の紹介をいただいた。

そして1週間後、桜区・西区の役員で、宮本会長の助言をいただきながら、行政に、①伝えたいこと(分かっていたらよかったこと)。②聞きたいこと(資料提供が遅いこと等)。③一緒に考えたいこと(本庁でも答えられないこと等)の仕分けを行った。



平成 27 年度 さいたま市介護支援専門員協会【年間事業計画】

「社会的使命と自己研鑽を協会活動を通じて意識を高め合うことを目標として実施していく」

主な事業		内 容	実施予定	
1	通常総会	平成 26 年度事業報告及び収支決算 平成 27 年度事業計画（案）及び収支予算（案）	5 月 30 日	
2	会議	執行部会	会務の執行の統括・その他の決定に関すること 随時	
		研修・ネットワーク推進委員会	6 月 8 月 10 月 12 月	
		広報委員会	随時 6 月 9 月 12 月 3 月	
		事務局	随時	
	役員会	総会施行・本会の運営に関する事項について 6 月 8 月 10 月 12 月		
		各区居宅ケアマネ幹事会 区内活動（研修）の企画・調整を行い区内会員への連絡に関すること 随時		
		施設ケアマネ幹事会 施設活動（研修）の企画・調整を行い会員への連絡に関すること 6 月 8 月 1 月		
	その他	さいたま市「介護の日フォーラム」実行委員会 さいたま市内研修実施機関連絡会 大宮包括ケアネット会議 さいたま市地域包括支援センター運営協議会 さいたま市（各区）地域包括支援センター連絡会 さいたま市社会福祉審議会 ・高齢者福祉専門分科会 ・さいたま市高齢者福祉計画等検討協議会作業部会委員 随時		
	3	研修	全体研修（順不動）	「基調講演」…『師匠と弟子 親と子』 【講師】 三遊亭鬼丸 師匠 調整中 7 月 「新人研修」…『ケアマネジャーの理念について』 調整中 9 月 「講演」…『ケアマネジャーとソーシャルワーカーの違い』 調整中 11 月 「ケアプラン研修」 調整中 1 月 「人材育成研修」 調整中
			各区居宅ケアマネ幹事会活動・研修	各区居宅ケアマネサロン活動（研修） 随時
施設ケアマネ活動・研修			施設ケアマネ活動 検討中 7 月 施設ケアマネ研修 検討中 9 月 施設ケアマネ研修（講義） 【講師】 峯尾 武巳 氏 2 月	
協賛研修			さいたま市介護保険サービス事業者連絡協議会 その他団体 随時	
4	その他の事業	さいたま市「介護の日フォーラム」への参加 各医師会研究等 その他、必要と判断した場合 11 月 12 日 随時		

さいたま市介護支援専門員協会会則

第1章 総則

(名称)

第1条 本会の名称は、さいたま市介護支援専門員協会とする。

(目的)

第2条 本会は、介護支援専門員の資質の向上と介護支援専門員間のネットワーク化を図ることによる、介護支援業務の円滑な推進に資することを目的とする。

(事業)

第3条 本会は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。

- (1) 介護支援専門員の専門的知識及び技術の向上に関すること。
- (2) 介護支援専門員間のネットワークの構築に関すること。
- (3) 介護支援専門員の業務を遂行するうえで必要となる情報の収集と提供に関すること。
- (4) 上記に掲げるもののほか目的を達成するために必要なこと。

第2章 会員

(会員及び賛助会員)

第4条 本会は会員及び賛助会員（以下「会員等」という。）をもって構成する。

2 会員は、次に掲げるものであって第2条の目的に賛同する者とする。

- (1) さいたま市に住所又は勤務先を有する介護支援専門員実務研修受講試験合格者であつて、実務研修を終了している者。又は入会年度内に実務研修を終了する見込みの者。
- (2) その他本会が特に入会を認めた介護支援専門員。

3 賛助会員は、次に掲げるものであって第2条に掲げる目的に賛同する者とする。

- (1) 企業・民間業者等の団体組織に所属する個人
- (2) 学識経験者
- (3) その他本会が入会を認めた者。

(入会)

第5条 本会に入会を希望する者は、会費を添えて入会申込書を本部事務局に提出し、役員会の承認を得なければならぬ。

2 入会申込書による登録事項に変更があつた場合には、本部事務局に書面により届け出なければならない。

(会費)

第6条 会員は会費を納入しなければならない。

2 会員の会費の額は、1人年額5,000円とする。但し、年度後期（10月1日以降）入会者は2,500円とする。

3 賛助会員の会費の額は、1人年額5,000円とする。但し、年度後期（10月1日以降）に入会した場合についても同額とする。

4 会費の納入方法は、指定の口座振込みとする。

(退会)

第7条 会員等は、退会しようとするときは、本部事務局に書面によりその旨の申し出を行い届け出なければならない。

2 会員等が死亡したときは、退会したものとみなす。

3 正当な理由がなく前条に規定する会費を1年以上納入しなかつたとき。

(除名)

第8条 会員等が次の各号のいずれかに該当するときは、会長は、役員会の協議を経て、本会から除名することができる。但し、その場合には、当該会員に対して弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 本会の運営に著しい支障を与えた場合
- (2) 本会の名誉を著しく傷つけ、又は会則及び倫理に反する重大な行為のあつた場合

(抛出金品の不返還)

第9条 退会し、又は除名された会員等が既に納入した会費、その他抛出金は返還しない。

第3章 組織

(役員)

第10条 本会に、次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 事務局長 1名
- (4) 研修・ネットワーク推進委員長 1名
- (5) 広報委員長 1名
- (6) 各区の代表幹事 10名

2 本会の役員は、会長、副会長、事務局長、研修ネットワーク推進委員長、広報委員長、各区居宅介護支援専門員並びに施設介護支援専門員を代表幹事とし、総会において会員の中から選出する。

3 会長は役員会で選出し総会で承認する。

4 副会長、事務局長、研修ネットワーク推進委員長、広報委員長、各区居宅ケアマネ幹事会並びに施設ケアマネ幹事会の代表幹事は会長が指名し、総会で承認する。

5 監事は2名とし、総会において役員以外から選出する。

(職務)

第11条 会長は本会を代表し、会務を統括する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長が不在の時、会長に事故がある時、会長が欠けた時は、その職務の代行を行う。この場合において、職務を代行する副会長は、あらかじめ会長が指名するものとする。

3 事務局長は、本会の運営業務を遂行する。

4 役員は、役員会を構成し、会務の執行を決定する。さらに、役員のうち、第10条1項の(1)から(5)については、執行部を組織して、運営の中核となる。

5 研修ネットワーク推進委員長は、研修ネットワーク推進副委員長並びに、第10条1項の(1)から(4)並びに、会長より指名された居宅各区並びに施設代表者と研修ネットワーク推進委員会を構成し、研修計画、研修会の開催、講師依頼の調整を行う。又、各区より研修会の希望があった場合、研修ネットワーク推進委員会と協議の上、研修計画の調整及び把握に努める。

6 広報委員長は、広報副委員長と広報委員会を構成して、協会の広報活動を行う。又、各区居宅並びに施設広報委員からの各区居宅並びに施設の活動状況を把握し、広報誌の発行、協会の普及・PR活動に努める。

7 各区居宅ケアマネ幹事会並びに施設ケアマネ

幹事会(以下区内並びに施設という)の代表幹事は、副幹事と連携し活動の中心となる。又、会長より氏名された代表者は、研修ネットワーク推進委員として委員会に参加し、連携に努める。区内並びに施設での活動を行う際は、活動計画の企画や調整を行い、区内並びに施設の会員へ連絡を行う。但し、区内並びに施設の会員の規模や代表幹事、副幹事のみで円滑な活動が困難な場合は、代表幹事の判断で区内並びに施設活動に協力できる会員を指名し、協力を得ることとする。

8 監事は、本会の会計及び業務の執行を監査する。

(任期)

第12条 役員の任期は、1年とする。但し補欠役員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 役員は、再任することができる。

3 役員は、辞任した場合又は任期満了の場合においても、後任者が就任するまでは、その職務を行わなければならない。

(解任)

第13条 役員が、次の各号のいずれかに該当するときは、任期の途中であっても総会の評決により解任することができる。

(1) 心身の故障等のため職務の執行に耐えられないと認められるとき

(2) 役員としてふさわしくない行為があると認められるとき

(補助組織の設置等)

第14条 会長は、役員会の承認を得て、委員会、専門部会等の補助組織を設置することができる。

(事務局)

第15条 本会の事務局は、さいたま市北区日進町2

丁目1864-10 JS日進 さいたま市社会福祉協議会内に置く。

(顧問)

第16条 本会に専門的な知識のサポートを目的に顧問を置くことができる。

2 顧問は、会員以外の者を充てることことができる。

3 顧問は、学識経験者、保健・医療・福祉経験者等、本会の運営に指導・助言者として貢献することとして、役員会において役員の承認のもと決定する。

第4章 会議

(種別及び構成)

第17条 本会の会議は、総会及び役員会とし、総会は通常総会及び臨時総会とする。

2 総会は、会員をもって構成し、役員会は、役員をもって構成する。

(権能)

第18条 総会は、次の事項を議決する。

(1) 事業計画に関する事項

(2) 予算及び決算に関する事項

(3) 会則の改正に関する事項

(4) その他、本会の円滑な運営に関する重要な事項

事項

2 役員会は、次の事項を協議執行する。

(1) 総会に付議する事項

(2) 総会において議決した事項の執行に関する

こと

(3) その他、本会の円滑な運営に関する事項

(招集及び開催)

第19条 総会の会議は会長が招集し、その議長となる。

2 総会を招集するには、会員に対し、会議の目的たる事項及びその内容並びに日時及び場所を示して文書をもって通知する。

3 通常総会は、毎年1回開催する。

4 臨時総会は、役員会が必要と認めたととき、又は総会員の4分の1以上の者から会議の目的たる事項を示して請求があったとき開催する。

5 役員会は、必要とき随時開催する。

(客足数及び議決条件)

第20条 会議は、総会においては会員、役員会においては役員それぞれ2分の1以上の出席によって成立し、出席者の過半数の同意をもって議決する。但し可否同数の場合は、議長の決するところによる。

2 やむを得ない理由により総会に出席できない会員は、予め通知された会議の付議事項について、書面をもって評決することができる。この場合は、前項の適用において出席したものとみなす。

第5章 会計

(経費)

第21条 本会の経費は、会費、寄付金その他の収入をもって充てる。

(会計年度)

第22条 本会の会計年度は、毎年4月1日から翌年の3月31日までとする。

(決算)

第23条 本会の収支は、毎年度、監事の監査を経て、総会の承認を得るものとする。

第6章 個人情報保護に対する取扱い

(個人情報保護の取扱い)

第24条 本会は会員の個人情報保護に関し、以下にあげる事項について、会員が本会に入会している期間及び本会を退会した後も第三者に対して個人情報の開示、提供又は漏洩のないよう適正かつ適切な取扱いを行なう。

(1) 会員個人の自宅の住所、電話番号、FAX番号等

(2) 会員からの申し出による所属事業所名及び住所、電話番号、FAX番号等

2 会員は協会会員の知り得た個人情報に関し、会員が本会に入会している期間及び本会を退会した後も第三者に対して個人情報の開示、提供をしてはならない。

3 会員は協会会員の知り得た個人情報に関し、会員が本会に入会している期間及び本会を退会した後も個人情報を私的な営業活動や営利目的に使用してはならない。

第7章 会則の変更及び委任

(会則の変更)

第25条 この会則を改正するときは、役員会の発議により、総会において議決しなければならない。

(委任)

第26条 この会則に定めるもののほか、この会則の施行について必要な事項は、役員会の協議を経て、別に定める。

附則

1 この会則は、平成15年6月14日から施行し、平成15年4月1日から適用とする。

2 この会則の施行日以後、最初に選任された役員
の任期は、第12条第1項の規定にかかわらず、平成16年3月31日までとする。

附則

1 この会則は、平成16年6月19日から施行し、平成16年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成17年6月18日から施行し、平成17年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成18年5月28日から施行し、平成18年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成21年5月23日から施行し、平成21年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成22年5月29日から施行し、平成22年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成23年5月28日から施行し、平成23年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成25年5月18日から施行し、平成25年4月1日から適用とする。

附則

1 この会則は、平成26年5月17日から施行し、平成26年4月1日から適用とする。

ちょっと coffee break

会員T

このお仕事をしているとどうしてもある時は休み返上！なんてことがありますよね。でもそんなことも繰り返し数年も過ごしていれば、それもまた自分のペースと思っていたときの出来事です。

その日も「あ～早く休みの日が来ないかな…」と思いつつもいつものように仕事へ向かう準備をしていると、突然の不快感が！頭がフワフワするというか、血の気が失せるというか、とにかく血圧を測ってみようと測定したところ、上が160台・下も100台！！

数値を見ただけで更に上昇しちゃいますよね。落ち着いて何度かトライするものの依然160台は変わらずでも待っている仕事は担当者会議、会議が終わったら受診しようと・・・

仕事上でもお世話になっているクリニックに、受診したところ138 / 96。決して低いとは言えない数値。「薬人生の始まりだあ・・・」と覚悟を決めました。先生から手渡されたのが“血圧手帳”一週間朝夕測って薬飲むか決めようね。と薬人生

決定まで1週間の猶予をいただきました。

そこからの1週間、何とか自力で血圧を下げようと思いあらゆる療法にチャレンジしました。減塩に血圧の下がるお茶、ふくらはぎを揉んだり歩いたり、でもなかなか成果が出ません。

半ば諦め気分で疲れのたまった体を癒しに整体・鍼灸院に行った。そこで「脳に全然酸素が行ってないよ～ちゃんと呼吸してる？」疲れやストレスがあると人って呼吸が浅くなるんだそうです。それからはハッと気づけば腹式呼吸、寝る前10分腹式呼吸するとラスト2日で劇的に血圧が100台に下がりました。

呼吸を意識する生活をはじめたら確かに何か集中してたり、考え事をしているときって息を止めているんですよね。腹式呼吸は、体調も良くなるだけでなく空気を体の中に入れ替えするイメージで行うと、とーっても気分爽快になります。

呼吸の大切さを知りました。良かったら、皆様もお試してください～。

あとがき

平成27年度初回の広報誌は、「会則」「年間事業計画」「役員名簿」を掲載させていただきました。また、広報誌の「ちょっと coffee break」コーナーですが、今年度も引き続き掲載していきます。会員がリレー式で担当していきますので、あなたの番がきたらよろしくお願いします。

事務局

〒331-0823 埼玉県さいたま市北区日進町2丁目1864-10

JS日進 さいたま市社会福祉協議会内 さいたま市介護支援専門員協会

電話 048-782-6839 FAX 048-782-6840

リニューアルしたので見てくださ～い！！

ホームページ

<http://www.saitamashi-keamane.jp>

さいたま市介護支援専門員協会

検索