

みんなえいNEWS

2017
Autumn
Vol.68

平成 29 年 11 月発行 (年 2 回発行)



めざせ健康長寿 健康は人生の質を変える!!

♥「輝け!! 第三の人生」

わが国は「人生 100 年」時代に突入しています。60 歳はたんなる通過点であり、そこから 40 年間を生きる、私はこの年代を「第三の人生」と呼び、イキイキと自分らしく生きるライフスタイルを「輝け!! 第三の人生」と呼びかけながら、人生の大先輩の皆様へ寄り添って、運動指導者として健康づくりに携わって参りました。

私は高齢者に有酸素運動の指導を始めて 30 年。あっという間にその歳月が流れ、運動指導も時代とともに変化しました。高齢者が一番なりたくない病気は「認知症」とのことです。医療の進歩などで寿命が延びた分「認知症状」によるさまざまな問題が浮上してきました。

超高齢化社会において、心身ともに健康長寿をめざすためには、身体のみならず、「頭の健康」にも気を配っていくことが必要不可欠な時代となりました。

♥「100 オバンザイ体操」の考案

2004 年から老人ホームやデイサービスなどの高齢者施設で機能回復や介護予防、認知症予防のための運動プログラムを私は展開してきました。

「いくつになっても自分のことは自分でしたい」「もう一度自分の足で歩きたい」「こんな私でも運動ができるのか?」等々、参加する人生の大先輩の声を真摯に受け止め、「いつでも、どこでも、だれでも」自由に参加できる、安全で効果の出る運動プログラムを「100 オバンザイ体操」としてマニュアル化しました。2016 年にこの運動プログラムを「100 オバンザイ体操」として商標登録。現在、全国に集う受講生にノウハウを伝え、インストラクター養成に全力を注いでいます。神戸や名古屋の介護施設で実施、大人気の運動プログラムとなっています。今後はさらに、良き指導者を育て全国に「100 オバンザイ体操」を広めていきたいと思っています。



内閣府 NPO 法人 日本フィットネス
コミュニティ協会理事長

熊谷 清美

Profile

スタジオ B・R・C 代表、生涯青春健康塾主宰、国際 CPR (救急法) / MFA (蘇生法) 認定 日本健康体操連盟健康体操指導士、ダイエットフィット認定インストラクター、All Japan Aerobic Shine-up Contest 主催 上級心理カウンセラーなどを兼務。月刊「すてきな奥さん」(主婦と生活社)、月刊「フィットネスジャーナル」(読売新聞)、「フィットネスなんでも相談コーナー」、「インストラクターの未来 - 光と影」に個人スタジオの夢と現実の取材を受けて掲載されるなど、雑誌・新聞などの掲載が多数。

♥「100 オバンザイ体操」とは

「100 オバンザイ体操」は呼吸を最も大切にしています。十分な呼吸運動で呼吸筋を鍛えることを目的とし、元気いっぱいの掛け声から始まり次の構成になります。

- ①十分なウォーミングアップ、②下肢の筋トレ (大腿四頭筋・前脛骨筋)、③脳トレ運動 (手指や言葉を使うデュアルタスク運動)、④懐メロビクス (音楽療法・回想法)、⑤ストレッチ、⑥感謝のメッセージ。

参加者の皆様の言葉を次に紹介しておきます。

- ①元気になる病院に行かなくなった、②薬が減った、③何だか幸せになり笑顔に、④達成感がある、⑤心身ともに健康に、⑥歩けるようになった、⑦良き睡眠になった、⑧居場所をここに見つけた、⑨若いね〜と褒められた、⑩「100 オバンザイ体操」で自分が好きになった、などです。

「100 オバンザイ体操」は座位 (椅子に座って) で行う方法と、座位と立位で行う方法があり、通常 1 時間行いますが、認知症などの方々も飽きることなく、笑顔いっぱいで最後まで参加されています。「100 オバンザイ体操」は身体と脳を同時に鍛えることができ、高齢者にとっても安全で効果のある運動プログラムです。現在 98 歳の方も元気に参加しています。私はこのように、高齢者の方が進んで運動に参加することが、国民医療費問題の解決につながると思っています。

特集

高齢者ケアのため「残薬」を考える

かかりつけ医とかかりつけ薬剤師の連携

年をとると病気になることが多くなります。そんなとき、複数の診療科にかかるでしょう。それぞれの診療科で薬が出されますから服薬も多くなります。いま、家庭での「残薬」が問題になっているのです。

- 医師から処方される
- 高齢者の薬を減らしたい

これまで、日本では高齢者に対して必要以上に薬を処方する医師たちが多く見られました。

それぞれの診療科では他の医師が何の薬を出したかを知らないために、10種類以上の薬を飲んでいる高齢者が多くいます。

患者は、医師から出された薬は全部飲まなければならないし、いったん開始した服薬を中止するわけにはいかないなどと考えた結果、高齢者の薬づけが多くなっているのです。東大病院老年病科によると、6から10以上薬剤数患者の6割以上が薬物有害現象を起こしているそうですから、服薬は5種類以内に抑えることが必要です。

薬は「毒」にもなるのです。多剤服用によって、高齢者の食欲が落ちたり、認知症に類似した症状が出たり、睡眠薬依存などの弊害が現れたりもしています。

長い間の投薬によって、飲み忘れや飲み残し、病気の

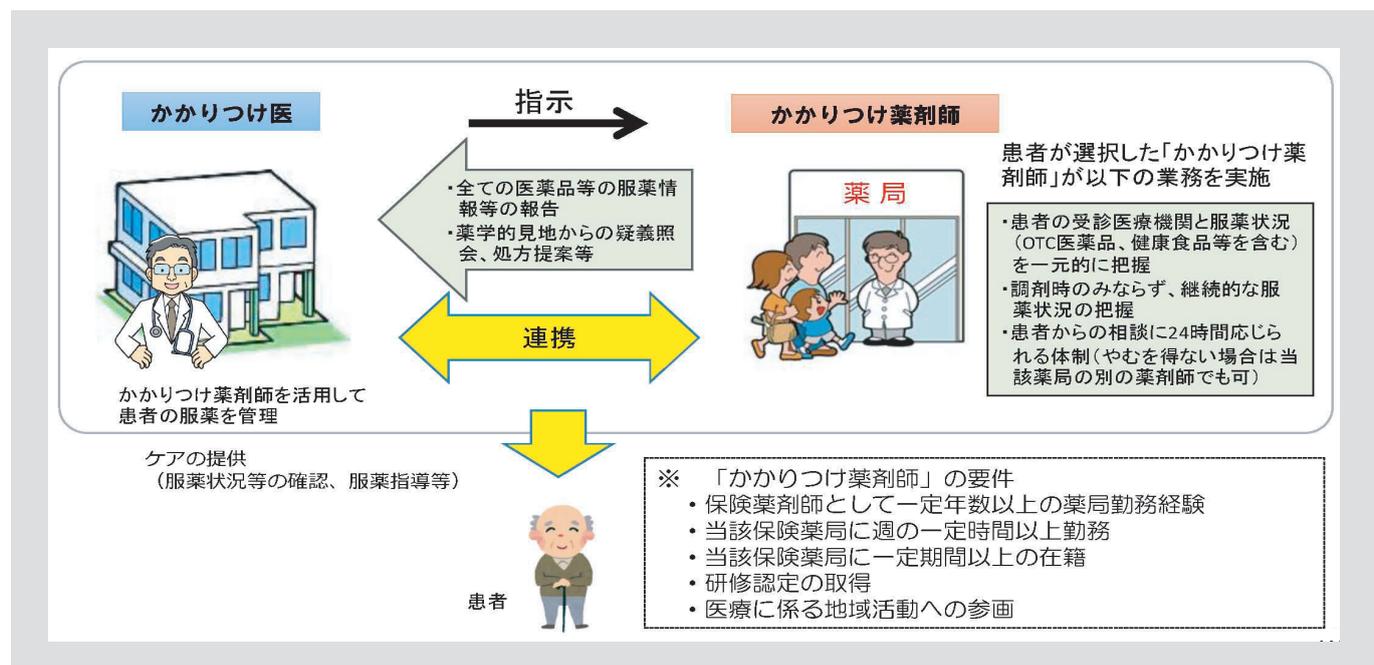
- 症状の変化による「残薬」の額が、日本では年間400億円を超えともいわれています。
- 「残薬」とは、調剤されたものの、服用・使用されなかった薬剤のことをいうのです。

- 高齢者のQOL
- 口から食べられることの幸せ

在宅で高齢者の世話をするヘルパーや家政婦（夫）によって、「残薬」が発見されることを皆様もよくご存じでしょう。そうしたとき、どのように感じられますか。

日本は病気に対する薬への依存性が高い傾向が長く続いています。

高齢者のQOL（生活の質）を大切にするには、「最期まで口から食べられる」ことが重要です。医療は治療を中心に行われていますが、これからの医療は「キュアからケア」へ、治す医療から支える医療へ、さらに「薬から食」への転換が必要になります。



高齢者が食べられないということは、投薬では解決できない問題なのです。高齢者が食べられない状況としては、次のような理由があります。

①食欲がない、②口腔内が痛い・義歯が合わない、③呼吸器疾患、④認知症、⑤財政問題・社会的孤立、⑥ポリファーマシー（多剤投与）、などです。

● 地域包括ケアシステムの一環で ● 「残薬管理」もテーマにあがる

そこで、厚生労働省では「地域包括ケア」の一環として残薬管理などのため、在宅対応への取り組みを積極的にすすめることになりました。

2015年の介護保険の改正では、地域包括ケアシステムが重要課題でした。その中で、かかりつけ薬剤師の「地域ケア会議」への参加が位置づけられました。

厚生労働省では、「患者のための薬局ビジョン」実現のためのアクションプラン検討委員会を立ち上げて、かかりつけ薬剤師・薬局の今後の姿を明らかにするなどの報告書を発表（2017年3月31日）しました。

同報告書では、①服薬情報の一元的・継続的把握、②24時間対応・在宅対応、③医療機関などとの連携、などを掲げていて、介護と医療機関と連携することが必要であるという、具体的な対応策が示されています。

住み慣れた地域の中にいるかかりつけ薬剤師を患者が指名することで、いつでも気軽に相談でき、責任をもって薬の管理をしてくれることになっています。

● かかりつけ薬剤師と ● 薬局の果たす基本的機能

かかりつけ薬剤師がその役割を発揮するためには、組織体としてのかかりつけ薬局が重要です。

同左の報告書では、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる2025年をめどに、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができることを目的として、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステムの構築」が推進されているとまとめています。

医療機関と薬局が連携して、円滑に残薬確認と残薬に伴う日数調整を実施できるように、処方などの仕組みを見直すとして、次の項目をあげています。

①処方医と薬局の薬剤師が連携して、円滑に患者の残薬確認と残薬に伴う調剤数量調整等が実施できるよう、処方せん様式に調剤時に残薬を確認した場合の対応を記載する欄を設ける。

②当該欄にチェックがある場合は、薬局において患者の残薬の有無を確認し、残薬が確認された場合には、a. 医療機関へ疑義照会したうえで調剤、b. 医療機関へ情報提供、のいずれかの対応を行う。

最後に、複数の医療機関で受診している人は、『お薬手帳』を上手に活用しましょう。薬局でもらえるこの手帳にはいつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかが記録されていますから、ヘルパーや家政婦（夫）は確認して、過剰投与を防ぐように見守りましょう。

CLIPPING

「かかりつけ薬剤師」とは

** かかりつけ医とかかりつけ薬剤師の連携

「かかりつけ薬剤師」は、患者の服薬状況を一元的に、継続的に把握します。それらに基づいて患者へ指導などを行う薬剤師のことをいいます。

さらに、得られた患者の情報に基づいて、かかりつけ医に服薬情報などを報告します。

同時に、薬学的見地から処方内容の疑義照会や処方の提案などを行います。時間外でも、薬の副作用や飲み間違い、服用のタイミングなどに随時、24時間対応、在宅対応の相談も行います。

なお、かかりつけ医はかかりつけ薬剤師の情報などを活用して患者の服薬を管理して連携します。

** かかりつけ薬剤師としての役割

その役割は、薬中心の業務から患者中心の業務へと移行します。具体的は次のとおりです。

- ①処方内容チェック（重複投薬、飲み合わせ）
- ②医師への疑義照会
- ③ていねいな服薬指導
- ④在宅訪問での薬学管理
- ⑤副作用・服薬状況のフィードバック
- ⑥処方提案
- ⑦残薬解消

かかりつけ薬剤師が役割を発揮するために「かかりつけ薬局」は、業務管理（勤務体制、薬剤師の育成、関係機関との連携体制）、構造設備等（相談スペースの確保等）を確保することが重要です。

TOPICS



日本民営看護家政連合会 ● ● ●

【平成 29 年度 定時社員総会】

一般社団法人 日本民営看護家政連合会 平成 29 年度（第 4 回）定時社員総会を 5 月 24 日（水）、㈱日本介護センター研修室において開催しました。

総会では、平成 28 年度の事業報告・会計報告及び平成 29 年度の事業計画案・収支予算書案の審議が行われ、満場一致で承認されました。

【所長研修旅行】

5 月 28 日～ 29 日、北陸新幹線に乗って富山・黒部方面へ。研修・宿泊は「宇奈月国際ホテル」。研修テーマは、「東京都の人材確保支援施策」など。その他、依田明子所長研修会会長が研修の総括ならびに家政士検定試験の合否結果発表を行いました。

初日は宇奈月から、トロッコ列車に乗車。晴れわたる青空、あふれる新緑、黒部峡谷の雄大な景色に魅了されました。翌日は、「日本のベニス」と呼ばれる風情ある“内川 12 橋巡り”を遊覧船で。圧巻は、海の貴婦人・総帆船「海王丸」見学。地球を 50 周年余りも航海したという、商船学校の練習船が現役のまま公開されていました。

立山連峰の大パノラマと富山湾を眺めながら、新湊で食事と買い物を楽しみ、帰途につきました。



初日はトロッコ列車に乗って▶



▲ 2 日目は、遊覧船で橋巡り

▼ 「海王丸」にも乗船



昼食メニューは、富山湾の新鮮な白海老！

【準会員対象の勉強会】

6 月 21 日（水）、理事会終了後の 15 時から㈱日本介護センター研修室で準会員 13 名及びオブザーバーとして数名の理事の出席を得て行いました。

今回のテーマは「職業紹介で使用する帳票類の確認・検討」、各紹介所で使用されている帳票類（紹介状・労働条件明示書・雇用契約書 etc.）を各自持参し、内容の検討・意見交換を行いました。

次回の勉強会は 11 月 15 日（水）15 時から。テーマは「職業安定法改正について」、講師は民紹協に依頼し、㈱日本介護センター研修室で行います。準会員以外の所長さんなどの受講も大歓迎です。



日本民営看護家政連合会 所属紹介所一覧

・㈱アーチ福祉&サービス人材センター

- ・(有)アイケアサービス青梅
- ・(有)相仁介護・支援サービス
- ・㈱アンシンケアサービス
- ・(有)石川ケアサービス
- ・(有)永仁看護婦家政婦紹介所
- ・(有)エンゼルケアアシスト城南

(古賀 道)
(五十嵐 洋子)
(相田 満佐江)
(清宮 京子)
(石川 要子)
(三崎 孝子)
(板井 仁志)

・㈱かたばみ西東京ナース&ホームヘルパーセンター

- ・(有)神奈川ケアサービス
- ・北島家政婦紹介所
- ・(有)キャリアコネクト
- ・(有)経堂ケアサービス家政婦紹介所(鳥居 佐智子)
- ・㈱ケアメイト大岡山
- ・㈱コイワ介護家事サービス

(方波見 正彦)
(須永 久美子)
(北島 クニ子)
(渡邊 義弘)
(徳永 洋子)
(鎌田 菊江)

・(有)高円寺ケアサービス

- ・(有)佐賀看護婦家政婦紹介所
- ・(有)三和看護婦家政婦紹介所
- ・城西家政婦紹介所
- ・(有)城南ケアサービス
- ・㈱仁済
- ・(有)関看護婦家政婦紹介所
- ・(有)高野ケアサービス

(渡辺 和益)
(佐賀 美代子)
(米村 葵)
(白根 日出子)
(板井 和子)
(依田 明子)
(酒井 ひろみ)
(高野 マサ子)

【教育部主催 喀痰吸引等基本研修（第3号）】

今年度第1回目は6月3日（土）・4日（日）の2日間、第2回目は9月16日（土）・17日（日）の2日間、いずれも（株）日本介護センター研修室において開催しました。なお、次年度の基本研修は、日程が決まり次第、ホームページでお知らせします。

【教育部主催 家政士検定試験 試験前講習会】

11月18日・19日に実施の第2回目の検定試験受験に際しての講習会（勉強会）を、9月3日（日）9時30分から16時30分までのほぼ終日、（株）日本介護センター研修室で、講師を山田京子氏（株）日本介護センター取締役事業部長）にお願いして行いました。なお、受講者27名でした。

関係・上部団体の活動 ● ● ●

【公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会】

6月15日（木）、TKP ガーデンシティ品川において定時社員総会が開催されました。

総会終了後に、初の試みとして「百貨店における苦情・クレームへの対応」のテーマで、伊勢丹新宿本店お客さまサービス担当の福井勝三部長の講演があり、たいへん貴重なお話でした。

その後、「協会長表彰」の表彰式及び懇親会が行われ、日本民営関係では、次の方々が優良求職者として表彰されました。

斎藤雅子 様（株）アーチ福祉& サービス人材センター）

小林かよ子 様（有城南ケアサービス）

松田玉枝 様（株）やさしい手）

安田千代子 様（〃）

マチャカ明子様（〃）

保坂キヨ子 様（経堂ケアサービス家政婦紹介所）

秋山キミ子 様（〃）

匂坂順子 様（〃）

早川けい子 様（株）日本介護センター職業紹介所）

多胡笑美子 様（〃）

おめでとうございます。



▲戸町看家協会
会長から代表へ
賞状が手渡され
た



受賞された方々

【東京ブロック協議会】

5月19日（金）、看家協会協会3階会議室で定期総会が開催されました。平成28年度の事業報告・決算報告及び平成29年度の事業計画案・予算書案の審議が行われ、満場一致で承認されました。家政士検定関連では、東京ブロック内で99名受験、54名が合格。今後の家政士の活用などが討議されました。

【ふくし会】

関係団体のふくし会の平成29年度定期総会が6月14日（水）に、代々木駅近隣の中国料理店キングスランドで開催されました。平成28年度の事業報告・決算報告及び平成29年度の事業計画案・予算書案の審議が行われました。

今年度は役員改選の年度でしたが正副会長は留任、一部の理事等の入れ替え（案）を提案、役員人事を含めたすべての案件が拍手をもって承認されました。

総会終了後に同一会場にて懇親会を行い、相互の親睦を深めました。



- | | | | |
|------------------|----------|-----------------------|------------------|
| ・宝ケア（株） | （木村 たま子） | ・平賀家政婦（夫）紹介所 | （平賀 せつ） |
| ・有茅ヶ崎ケアサービス | （岩崎 正子） | ・（株）福住家政婦紹介所 | （野口 千栄） |
| ・株）日本介護センター | （藤本 里海） | ・（有）府中ケアマネジメント | （白石 知恵子） |
| ・野沢サービス家政婦紹介所 | （肥後 サダコ） | ・（有）福生ふれあいの友 福生家政婦紹介所 | |
| ・畑中ケアサービス | （畑中 公子） | | （濱尾 憲一） |
| ・（有）八王子メディカルサービス | （秋好 順子） | ・（有）ヘルパーサービス和知 | （和知 祥子） |
| ・（有）美德介護サービス | （杉本 京子） | ・みゆき看護婦家政婦紹介所 | （晝間 みゆき） |
| ・日の出家政婦紹介所 | （岩崎 キクエ） | ・（株）モチギ家政婦紹介所 | （茂木 芳枝） |
| | | | ・（株）やさしい手 大橋サービス |
| | | | （香取 真恵子） |
| | | | ・よふき看護婦家政婦紹介所 |
| | | | （和田 美成子） |
| | | | （50音順） |



TOPICS



【公益社団法人 全国職業紹介事業協会】

6月16日（金）、民紹協定時総会・表彰式・懇親会が台東区の浅草ビューホテルで開催。平成28年度の事業報告・決算報告及び平成29年度の事業計画案・収支予算書案の審議が行われ、承認されました。

なお、恒例の大臣表彰等について、日本民間関係では、次の方々が表彰されました。

《厚生労働大臣表彰》

日本民間の会員紹介所には被表彰者はいません。

《厚生労働省職業安定局長表彰：求職者表彰》

高山末子 様（有城南ケアサービス）

福永幾子 様（株やさしい手）

《民紹協会長表彰：求職者表彰》

中谷安子 様（株やさしい手）

おめでとうございます。



受賞された方々

8月23日（水）中野サンプラザにて、東日本ブロック交流会講演会が開催されました。厚生労働省職業安定局需給調整事業課中野知基課長補佐が「職業安定法改正」について、丁寧な解説の講演。続いて、東京労働局需給調整事業部磯浩之課長補佐により「職業紹介事業の現状と指導監督」について、講演がありました。

その後、懇親会が行われ、大いに親睦を深めました。



受賞された方々



今後の予定

- ◆11月 7日 公益財団法人 介護労働安定センター 「介護労働シンポジウム」
- ◆11月15日 準会員セミナー
- ◆11月18日・19日 公益社団法人 全国職業紹介事業協会 / 厚生労働大臣認可 家政士検定試験
- ◆11月24日 福祉対策部 秋の日帰りバス旅行
- ◆12月20日 忘年会
- ◆2018年 1月24日 新年会

Books Books

「地方創生」への まちづくり・ひとづくり



袖井孝子 編著・
佐藤滋、高橋英與 他著
ミネルヴァ 書房
定価：本体2200円＋税

魅力あふれるコミュニティ社会をめざして！！

東京への一極集中を避け、誰もが住みよいまちづくりめざしてまちを元気にする。住民1人ひとりの力の結集が必要。活力ある「まちづくり」と地域を支える「ひとづくり」で「地方創生」を、とまちづくりの専門家たちが本書で語っています。

本書の構成は、序章「地方創生のためのまちづくり」袖井孝子、1章「まちづくりのこれまで・これから」佐藤 滋、2章「自治体とどう上手に組むか」木村清一、3章「地方創生と企業の実践」高橋英與、4章「まちを元気にするNPO活動」辻利夫、5章「住民が担うまちづくり」澤岡詩野、6章「まちづくりのための資金調達」戸田達喜、終章「まちづくりのための『ひとづくり』」袖井孝子。

年をとっても活躍できるまちを実現するための総論から各論まで、まちを元気にしたNPO活動で高齢者の住まいづくりやデイサービス、子育て支援のケースなど、著者たちの体験に基づいて必要な知識や情報がたっぷりつまっています。

デイサービスにママちゃんがやってきた！ (株)ケア・シーン/デイサービス“ふれあ”

TEL(03)3744-2151

京急羽田空港線「糀谷」駅前のビル5階に株式会社シーンのデイサービス“ふれあ”があります。入浴設備は当初から作らず、「体操をはじめ生き生きと活動できる場所にしたかったし、社員も利用者さんも地域の人も集える場所も確保したかったんです」と本部長の千阪愛さん（社長は古賀道さん）。

100歳を超えて、元気な方が何人かいて、男性の利用者さんも多いのが特徴とのこと。

*

そんな元気印のデイサービスに、歯に衣着せぬ毒舌でお馴染みの、あの毒蝮三太夫さんがTBSラジオの公開生番組『毒蝮三太夫のミュージックプレゼント』で、来てくれました。ディレクターとマイク係、そしてゾロゾロと追っかけファンなど、10人くらいのギャラリも一緒です。

毒蝮さん、裸足になって、トレードマークの高下駄に履き替え、いよいよ本番！

1人ひとりに「どこに住んでいるの？」「連れ合いはいるの？」「戦争中は大変だったね。この辺りにも焼夷弾は落ちたね」「俺は近くの大森高校出身なんだよ」「元気だねー、今いくつ？」などと言葉を投げかけます。

答えがトンチンカンで、利用者さんと毒蝮さんの絶妙な掛け合いに回りは大爆笑、大盛り上がり。“ママシワールド”全開です。で、「勝手にしゃべるな、このばばあ」ときます。ただし、「かわいいおばあちゃんになりなよ。かわいがってもらえるよ」とフォローも忘れません。気配りはさすが。毒蝮さんの人気の高さ、長寿番組（何と49年目に入る）の秘密がこんなところにあるのでしょうか。

15分の番組の最後に、87歳の男性利用者に、「奥さんいるの？ ガンバしょ。奥さん何て言うの？」男性「よしえ」と答えます。「よしえー、愛しているよ」といってあげな。ラジオ聴いているだろう？」男性「よしえー、愛しているよ～！」と叫びます。

冷やかしの悲鳴が上がり、賑やかにラジオは終了しました。本番後は、上着を脱いで座り込み、愉快的なブレイク生トーク。およそ1時間以上にわたりました。サービス精神旺盛です。

「利用者さんはもちろんのこと、デイサービスのスタッフたちも楽しそうだったのが嬉しい。こんな企画があったら、ぜひまたやりたい！」とは、施設長の河西昭さん。活気あふれたデイサービスでした。



▲あこがれの毒蝮三太夫さんに会って、緊張気味でしたが……。



▲テレビで見たままの「たまらない笑顔」で。



▲河西昭施設長（中）が、番組ホームページへ応募して出演が決まりました。
▼千阪愛さんとのツーショット。



▲そして、しばしば大爆笑の渦に！



Information ★ インフォメーション

★ 育児休業が2歳児まで取れるように

2017年10月1日から「改正育児休業法」がスタートし、育児しながら働く男女の労働者が働きやすくなりました。

①これまで例外的に1歳6カ月まで延長できた育児休業期間が1歳6カ月に達した時点で保育所に入れられないなどの場合、会社などへ申し出ることによって、「**最長2歳まで**」延長できるようになりました（育児休業給付の支給期間も同様に延長）。

②育児目的休暇が新設されました。男性の育児参加促進のため、就学前までの子をもつ労働者の育児休暇が新設。配偶者出産休暇、入園式などの行事参加などでも多目的に使えます。

③育児休業を取得しなかった労働者が、「職場が育児休業を取得しづらい雰囲気だったので」と希望しながら取得できず、取得しづらい雰囲気であることが理由で、育児休業の取得を断念することのないようにと、労働者やその配偶者が妊娠・出産した場合、事業主は個別に育児休業取得の周知・勧奨するように努めることが規定されました。

★ 東京都の最低賃金は「958円」になった

毎年10月には最低賃金の改定が行われます。最低賃金額

は昨年度に引き続いて全国的に大幅増額となりました。引き上げ額の目安は都道府県別に22円～26円となっています。

全国トップの最低賃金額である東京都の場合には、26円アップの「958円」が目安となります。最低賃金割れとならないように、既存の従業員の給与や求人の際に提示している賃金額の見直しを行って、改定に合わせておきましょう。

★ 配偶者特別控除が150万円以下に引き上げ

2017年3月に税制改正法が成立して、2018年1月からの配偶者控除が改正されます。

「配偶者控除廃止」そのものは見送られましたが、この改正で「配偶者特別控除」の仕組みが拡充されて、2018年1月から、世帯主の所得からの満額控除（38万円）が適用される配偶者の所得の上限が、103万円以下から150万円以下に引き上げられました。配偶者の年収が103万円を超えた場合に、103万円～141万円へと段階的に適用されていた控除も、「103万円超～201万円以下」へと拡大します。

これで、「103万円の壁」を遠ざけて働くパートの主婦などの女性がより働きやすくなるともいわれています。



ワレコラム よよ木

題字デザインは茂木真理さん

私は、ウィンターシーズンが近づいてくるとウキウキし、天気図に雪マークがつくとワクワクします。そして遂に、スキーシーズンが到来すると「来た～来た～っ！」という感じで心が躍ります。

若いころには感じたことはありませんでしたが、今はスキーができることが嬉しくてたまりません。私はここ数十年、冬タイヤを装着し、毎週末ひとり新潟の石打丸山スキー場に通い続けています。

私が高校生のときに初めてスキーをした場所も、石打丸山スキー場です。今や私のホームグラウンドになりました。

私はスキー場に行くとき毎年必ずやると決めていることがあります。それは、リフトを5回乗り継いで、標高約1000メートルの山頂にある鐘を鳴らすことです。この鐘は、オーストリア・チロル州のセルデン町より、姉妹都市である塩沢町に贈られたものだそうです。

山頂から見る360度のパノラマ、山々の雪景色、眼下に広がる箱庭のような街並み、何ともいえない素晴らしい銀世界。

この景色は山頂まで来なければ味わうことができません。最高の気分です。「今年も1年間、一生懸命頑張っここにいられた！」と感慨深く思うのですが、周りを見渡すと驚くことに私と同年代がそれ以上の熟女たちが優雅にスキーを楽しんでいるではありませんか。そんな姿を見かけると、私もまだまだ！と頑張る力が湧いてきます。

スキーができることが今は嬉しくてたまりません。

しかしながらスキーシーズンは短い。シーズンが終わると次のシーズンに向けて体力づくりをします。これからも目標設定を高くしてジムに通い続け、体力づくりに励み、楽しくスキーが続けられるように日々努力中です。

最後に、健康に恵まれスポーツも楽しめる体力があることに感謝。ちなみに、4歳のころから私が一生懸命スキーを教え込んでいた、わが孫1号は、小学校3年生で難関のスキー1級を取得し、今では私の専属インストラクターです。エヘヘ～。

(白石知恵子)

一般社団法人 日本民営看護家政連合会

理事長 藤本 里海
副理事長 香取 真恵子
副理事長 木村 たま子
副理事長 依田 明子

みんえいニュース秋号 2017年11月発行（年2回）

発行／一般社団法人 日本民営看護家政連合会
〒151-0053 渋谷区代々木1-36 代々木駅前ビル7F
TEL03 (3374) 5691
制作協力／株式会社ミス総合企画

頒価200円