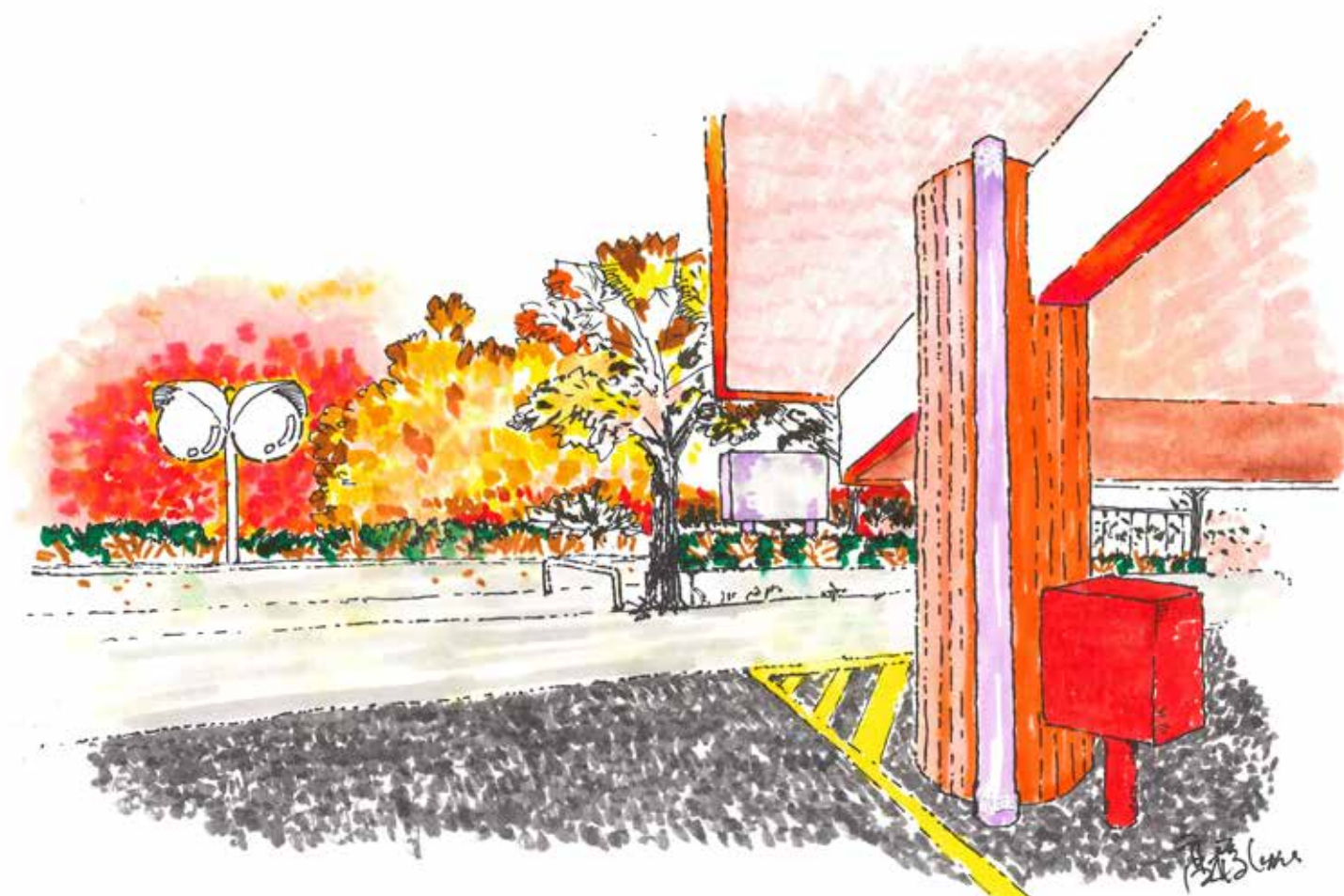


RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



「楽友会北側の風景」

採用特集 楽友会で働く！

経営者の視点から

自分らしく働く

私たち、産休育休とりました！

楽友会職員に聞いた、日々のほのぼのエピソード
介護っていいな。楽友会っていいな。

栄養士' Sキッチン

もっちりもち♪炊き込みおこわ

地域とともに

認知症の人も暮らしやすい街を作る

RUN 伴

介護のお仕事

介護職員初任者研修

介護っていいな。楽友会っていいな。 p 2

CONTENTS/ つるのひと声 p 3

■採用特集 楽友会で働く！

01 経営者の視点から p 4

02 自分らしく働く p 6

03 私たち、産休育休とりました！ p 8

■介護のお仕事

福祉業界の様々な資格や職種、仕事の内容をご紹介します

介護職員初任者研修 p 10

■地域とともに

楽友会と地域の関わりをご紹介します

認知症の人も暮らしやすい町を作る

RUN 伴～ランとも～ p 12

■栄養士’ s キッチン

もっちもち♪炊き込みおこわ p 14

アクティブ福祉 / 寄附のお礼 p 15

事業所案内 / ACCESS

楽友祭のご案内 p 16



表紙
「楽友会北側の風景」
7 階ケアワーカー
高橋 俊一郎 作

介護を取り巻く時代の流れを考える

つるのひと声



来年度は 3 年に一度の介護報酬の改定年となります。すでに国では報酬改定に向けた議論が本格化しています。

3 年前、前回の介護報酬改定では全体として報酬引き下げとなりました。今回の改定でも引き下げ基調で議論が進んでいるようです。しかし、これ以上の引き下げは東京の介護保険サービスの事業継続に支障を招く危険が高まります。

介護報酬の額は、地域係数などで差を設けている部分もありますが、基本的に全国一律です。しかし例えば人件費にかかる費用だけでも全国的には大きな差があります。時間当たりの最低賃金は東京が最高額です。一番低い最低賃金額とは 2 0 0 円以上差があります。これだけでも東京では事業に必要な費用が他地域に比べて大きいことがわかります。

介護報酬が引き下げ改定されるたびに、東京の介護保険施設は知恵を絞り体力を削りながら事業を継続してきました。しかし、それも限界を迎えています。

介護人材が不足するなか、介護の需要はますます高まっています。その反面、各施設事業所が人材を確保するためにも、よりよいサービスを提供するためにも必要な資金となる介護報酬は減らされていく。こうした現象が少しでも改善できるよう、私たちも現場から精一杯の発信をしていきたいと思ひます。

ご利用者だけでなく、ご家族からも頼られていると感じる。ひとりのご利用者を私たち職員だけでなく、ご家族や周りの方たちと一緒に支援する。みんなの協力があって、素晴らしい支援ができる。それを達成した時に幸せを感じる。

職員同士、助け合って仕事ができる。学生のころからバレーを続けているのでチームワークを大事にしている。チームで仕事を成し遂げた時には達成感があり、やりがいを感じる。

人と人が関わる仕事。毎日同じことがない。大変な時もあるけど、楽しい。

ご利用者が年々重度の方が増えてきている。その人らしく、最後まで見守って送り出してあげられる。職員も離れるのが淋しくて涙を流したりするが、ご家族にも感謝してもらえる。

介護っていいな。楽友会っていいな。

楽友会職員、ボランティアさんに聞いた、日々のほのぼのエピソード。

ご利用者は人生の大先輩。子育てに関してもアドバイスをいただき、視野を広げてもらえる。

ご利用者が外出したい、外食をしたいなど、職員だけではご希望を実現することが難しい時がある。そんな時、ご家族と一緒に実現出来るよう、みんなで考える。ご利用者が息子さんの結婚式に出るために、職員とご家族で計画を立て、達成できたことがある。大変だけれど、とても喜んでもらえて、やりがいを感じた。今はお孫さんを連れてきて下さっている。楽友会で働いていてよかったな、と思う。

落ち着いた雰囲気与生活できる空間。施設を家のように感じて頂けていると思う。

現場の雰囲気が明るい。是非皆さんに見に来てほしい。



職員の挑戦をバックアップし、
評価できる経営者でありたい。

01 経営者の立場から



つるのひと声で
おなじみ！

鶴岡 哲也（平成8年入職）
在宅介護支援センター、ケアマネ
ジャー、包括支援センター職員等
を経て現在は軽費老人ホーム偕楽
荘施設長、経営管理本部長を兼任。
法人の常務理事も勤めている。

現場の意見を重視した経営

当法人は2015年、法人の「長期ビジョ
ン」を策定しました。法人の将来イメージは、
「介護や福祉の総合商社として確固たる拠
点を作り、地域においては地域住民の暮らし
に役立つ介護や福祉のコンビニエンススト
ア的な存在」としています。

長期ビジョン実現のために、様々な委員
会を立ち上げ、非常勤も含めた全職員にア
ンケートをとり、法人の改善点、チャレン
ジしたいこと、これからの法人について具
体案を話し合いました。以来、毎年秋には「充
実させたいことリスト」を職員に募り、職
員の意見を積極的に取り入れて次年度の事
業計画や予算を作成しています。

法人の認知度を上げる取り組み

出来るだけ多くの方に当法人を知ってい
ただき、社会福祉への理解を深めていた
きたい。そんな想いから当法人は、ホーム
ページのリニューアル、フェイスブック開
設、広報誌リニューアル、法人パンフレッ
トリニユール、地域のイベント参加、地
域の方対象のイベント開催等の他、大学へ

赴き、当法人の活動、社会福祉法人として
の役割や使命についてのお話をしたり等、
広報活動に力を入れています。

法人主催のイベント、「納涼祭」や「楽友祭」
は年々知名度が上がり、地域の皆様に親し
まれています。高齢者向けの講座「わくわ
くキッチン」や「GOGO体操」も人気が
あり、多摩市だけでなく、八王子市の方も
一緒に介護予防に取り組まれています。
介護だけでなく、介護予防の分野や、社
会福祉法人が担うべき、地域貢献にも力を
入れています。

「他者を思いやる心」と「好奇心」を

介護、福祉の現場では、人を思いやり、
自分より他人を優先させる場面が多いです。
そういう仕事なので、「他者を思いやる心」
が根底にある人を法人は求めています。

また、当法人は、高齢者福祉の相談から
看取りまで、全てを担うことを目標として
います。時代の流れと共に変化を求められ
ている業界にあって、既存のやり方にとら
われず、アイデアを生み出す想像力や好奇

「人とひとを笑顔でつなぐ」
をキャッチフレーズに、10年
後、20年後も法人に関わる全
ての人にとって必要な存在で
あり続けたい。

楽友会は創設50年。多摩市連光寺の施設
から、山王下に拠点を移して21年。介護保
険制度の導入など、大きな時代の変化の中
で、一つ一つの課題に向き合い、地域との
信頼関係を築いてきました。2年前、法人
職員から意見を募り「人とひとを笑顔でつ
なぐ」というフレーズが法人のキャッチコ
ピーとなりました。10年後、20年後も、ご
利用者、ご家族、地域の方々、そして職員
を笑顔でつなぎ、法人に関わる全ての人に
とって必要な存在であり続けるには、どう
すればいいか。介護需要がますます高まり、
福祉業界全体の人材不足という課題にどの
ように対応していくのか。法人として大き
な課題です。現在は法人の知名度を上げる
取り組みや、地域に開かれた法人であるた
めにどのような活動ができるかを法人全体
で考え、職員の意見を積極的に取り入れた
事業計画を作成するなど、日々の細かい提
案から大きな企画まで、新しい取り組みに
挑んでいます。

心、主体的に問題に取り組み、考えて行動、
努力の出来る人材が求められているのが現
状です。

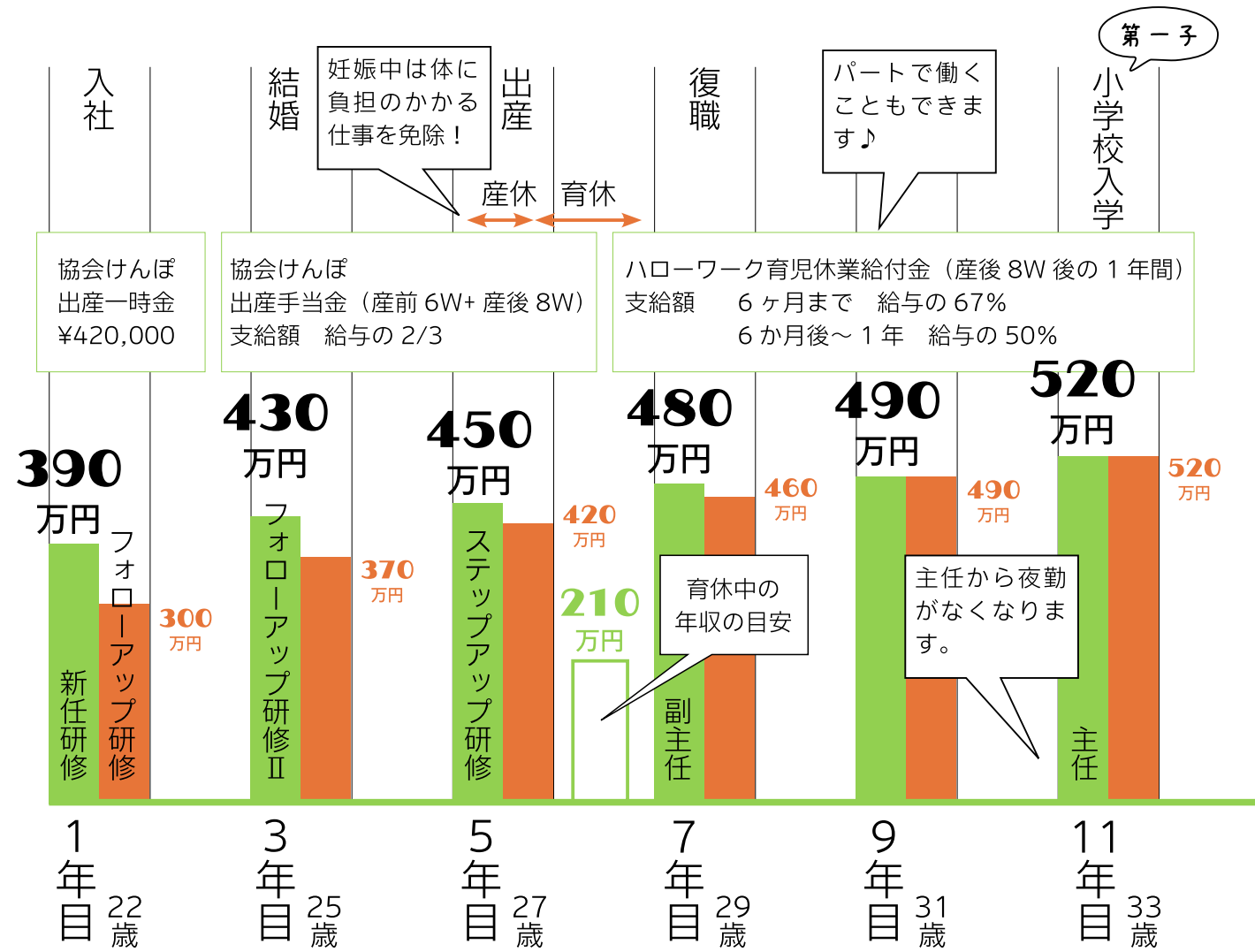
「社会、地域、人の為に、自分は何ができるのか」

「自分には何に向いているのか」を考えて
いるのなら、「社会、地域、人の為に自分に
は何が出来るのか」を考えてみてください。
他人の喜びに共感し、他人のことに一生懸
命に取り組む仕事は、数字では表せない喜
びがあります。

当法人は、施設サービス、在宅サービ
ス、相談事業と、様々な事業展開があるた
め、一つの事業所にとどまらず、多様な職
種を経験することが出来ます。若い世代が
今後の法人経営に積極的に関与し、新しい
時代を築いていけるよう、現場職員の意見
に耳を傾け、やりたいことをバックアップ
し、評価できる経営者でありたいです。こ
れから介護業界に「挑む」気持ちがある方は、
是非当法人を選び、活躍していただきたい
ですね。

介護の仕事は年収が低い、
が低い・・・とい
う先入観はありま
せんか？

介護の仕事は年収が低い、
という先入観のある方、こ
のグラフから、東京都の平均
年収と比べても、楽友会の年
収は遜色ないと思いませんか？
入社1年目～7年目は
東京都平均を上回り、その後
ほぼ並びますが、定年の時期
にはかなり上回ります。これ
から超高齢化が始まる多摩
市。介護業界の人材不足は深
刻な問題です。当法人では、
職員が安心して長く働ける
よう、キャリアパスの整備に
取り組んでいます。年間休日
数は現在118日。産休、育休、
介護休暇等、ライフスタイル
に合わせた待遇があります。



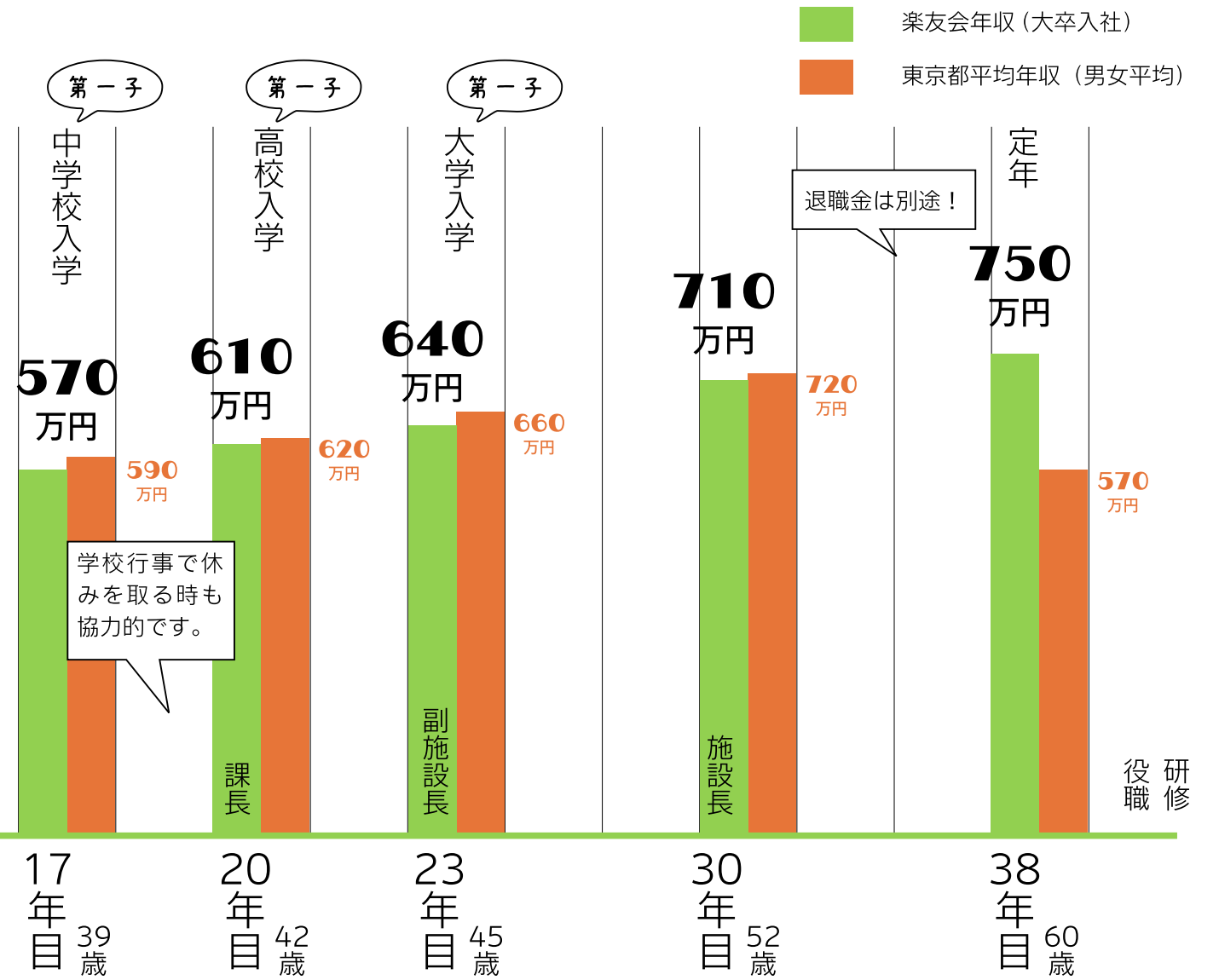
自分らしい働き方を
みつけよう！

当法人では、ライフステージ
の変化に合わせてフルタイムや
パートタイムなど、多様な働き
方が可能。事業所が多岐にわた
るので、資格要件を満たせばケ
アワーカーから相談員、ケアマ
ネジャーやサービス提供責任者
など、様々な職種を選ぶことが
できます。子育てや家事と仕事
を両立できる、自分らしい働き
方がきっとみつかります。

また、学校や塾、習い事など、
教育費がかかる今、共働き世帯
が増えています。ご家族だけで
なく、職場も、あなたのライフ
スタイルを応援する。それが当
法人の基本的な考え方です。当
法人は長く働いている職員が多
く、産休育休実績も多数。学校
行事での休みも取りやすく、み
んなで協力して仕事と子育てを
両立しています。

02 自分らしく働く！

一生楽友会で働く！あなたがそう考えた時、給与は？研修は？待遇は？と、不安になる事があるかもしれません。ここでは、楽友会で働くケアワーカーの平均的な収入例、研修、待遇例をライフプランに合わせてご紹介します。



楽友会の一般的な収
入と東京都の平均年
収（男女平均）を比
較。

楽友会の年収例は黄緑、東京
都の年齢別平均年収（2016
年賃金構造基本統計調査より）
はオレンジ色で表示しました。
楽友会の年収は大卒の基本給を
基準とし、産前産後の休業や育
児休業を取った場合の年収（社
会保険による補填あり）も示し
ています。

このグラフには、特殊業務手
当、夜勤手当（月4回分）、住
宅手当、車で通勤した場合の通
勤手当、結婚後は扶養手当、役
職手当などが含まれています
が、時間外手当、退職金等は含
まれていません。

03 私たち、産休・育休とりました！！

新卒で楽友会に入職。結婚、出産を経て、現在主任、副主任という立場で活躍している職員に、結婚、妊娠、出産、育児、仕事との両立などをインタビューしました。



行事の時、お子さんが病気になったとき等、家庭を優先にできましたか？

「佐藤」 育休から復帰後すぐ、子どもが気管支炎で何度か入院しました。「悪いな」と引

け目を感じていましたが、「子供にとって、お母さんはあなたじゃない。仕事は代わる人がたくさんいるから！」と、早退や休みを取らせてもらいました。それからは思い切って休みを取り、出勤した時に一生懸命頑張りました。一人で育児と仕事の両立はできない。職場の人、家族、みんなに頼って助けてもらいました。

「堀内」 仕事が夜遅い時や夜勤の日は、両親に家に来てもらい、仕事をつづけました。行事の時は譲り合って休みをとりました。仕事と育児の両立がしやすい環境だと思っています。

復職してよかったと思いますか？

「堀内」 習い事など、これから子育てにどんなお金がかかる時期。独身のころと同じ環境ですと勤められることは、自分にとってもストレスが少なかった。家にずっといるより、外に出て働くことで視野が広がり、子育てにも良かったと思います。



安川 留美
特別養護老人ホーム白楽荘 主任
お子さんの年齢：12歳



佐藤 静江
多摩市白楽荘在宅サービスセンター
通所介護部門 副主任
お子さんの年齢：14歳・10歳



堀内 麻衣子
軽費老人ホーム偕楽荘 主任
お子さんの年齢：10歳・6歳

結婚するとき、仕事を続けるかどうか迷いましたか？

「3人」 特に迷いませんでした。結婚後も職場の近くから通うことが出来たので、今までの生活とあまり変わりはありませんでした。

妊娠、出産のとき、職場の待遇や周囲の反応はいかがでしたか？

「佐藤」 妊娠した時、「仕事どうしよう」「夜勤もあるし」と悩みましたが、上司に相談すると、オムツ交換や夜勤等、体に負担のかかる仕事を免除してもらい、事務仕事や見守りなど、出来ることを担当させてもらいました。

「堀内」 産休・育休をとっている職員が多かったので、産後に働き続けるイメージができていました。

産休から育休、復職にあたって、職場の理解はありましたか？

「安川」 保育園がいっぱいで、なかなか入園することが出来ませんでした。上司に相談し、育休の期間を延ばしてもらいました。

「堀内」 子供が0歳の時に職場復帰を決めました。0歳児は保育園で延長保育が出来ないので、1歳になるまで勤務時間を8時～17時にしてもらいました。

仕事と子育て両立の秘訣は？

「佐藤」 「無理をしない」「人を頼る」「寝る」。子供を産んで、育てるうちに、以前より優しくなれたように思います。自分も助けてもらおう。だから相手にも完璧を求めない。以前とは考え方が変わりました。お互い様ですから。

復職後、主任になることに迷いはありましたか？

「安川」 主任を打診された時、「みんなに迷惑をかけるかも・・・」と思い、一度お断りしました。その時、上司が「一緒に頑張るから」と言って下さり、決断しました。上司や仲間、周りの協力がなければできませんでした。

これから仕事と育児の両立を考えている方たちへ

「3人」 楽友会の職員は、結婚、出産、育児の後にも復職する方がほとんど。仕事も子育ても一人ではできません。私たちが出産、育児の時に助けてもらったように、これから仕事と育児の両立を考えていらっしゃる皆さんにも、出来る範囲で仕事を続けていただきたいと思います。みんなで助け合い、乗り越えていきましょう！！

今回は介護のお仕事の第一歩。介護職員
初任者研修をご紹介します。

介護職員初任者研修

介護職員初任者研修は、専門学校等の養成機
関とは別に、介護人材を育成するための研修
です。在宅・施設を問わず介護についての
最低限の知識・技術と介護を行う際の考え方
のプロセスを身につけ、基本的な介護業務を
実践できるようになることを目的としていま
す。

キャリアアップ♪

介護職員初任者研修
受講：130 時間

実務者研修

受講：450 時間
初任者研修資格
取得者は 320 時間

介護福祉士
(国家資格)

まずは
ここから！



やってみよう!!

研修の内容は？

介護職員初任者研修は、以前のホー
ムヘルパー2級に相当する研修で、
2013年から始まりました。初任
者研修の科目は実務者研修、介護福
祉士資格へのキャリアアップを考慮
して組み立てられており、講義と演
習で介護の基礎を習得します。ホー
ムヘルパー2級にはなかった「医療
との連携」「認知症の理解」に関する
科目が新設され、研修の学習効果を
高めるために終了評価が行われます。
全科目（130時間）終了後に必要
な知識の修得ができているかを確認
する1時間の筆記試験が行われます。

資格を取ると

何が出来るの？

介護職員初任者研修終了後は、老人
ホームやグループホームなどの施設

でケアワーカーとして勤務したり、
訪問ヘルパーとして高齢者の家庭を
訪問して、身体介護や生活援助を行
う業務が一般的です。また、派遣会
社に登録して派遣社員として働く方
法もあります。

キャリアアップについて

2012年4月に、介護保険法施
行規則が改正され、介護人材のキャ
リアパスが見直されました。従来は
様々な介護資格が混在していました
が、介護人材のキャリアパスをわか
りやすくし、介護人材の定着をはか
るため、介護職員初任者研修として
研修を一本化しました。介護職員初
任者研修を修了すると実務者研修の
受講時間の免除が130時間認めら
れます。実務者研修を修了すると、
介護福祉士の受験資格を得ることが
できます。

楽友会で取得できます！

介護職員初任者研修は、楽友会で受
講できます。当法人で受講終了後、
当法人の職員に採用されると、受講
料は免除となります。（テキスト代
のみ負担いただきます）

研修期間 平成30年1月29日～平成
30年3月15日

研修形式 通学（130時間）

受講料 三万八千四百六十九円
（税込 テキスト代含む）

場 所 多摩市山下1-18-2
楽友会

申込受付 平成29年11月29日～

平成30年1月15日

※詳しくはお気軽にお問い合わせく
ださい。

楽友会 042-374-4649

臨みました。

ご利用者の社会参加を

昔はリレーの大会にも出場されていた井上様。今回のイベントにも積極的に参加して下さいました。応援の旗はデイサービスご利用者の力作。折り紙のゴールテープにゴールすると、歓声が上がりました。記念の花束を受取り、写真撮影。タスキに名前を記入して、次の走者（ロイヤルハウジング）へつなぎます。その後、多摩中央公園には、多くの参加者が集い、地域交流の場となりました。

RUN伴が目指すこと

RUN伴の目指すこと、それは、「認知症になっても安心して暮らしていける街」をつくること。地域に暮らす人たちがお互いを知り、それぞれが考え、そして同じビジョンを描きながら繋がりあうこと。「認知症が怖い」「認知症になるのが怖い」「認知症の方の行動が怖い」「認知症のことがよくわからない」「勉強しないと対応できない」「関わったことがない」「自分には関係ない」・・・そんな方もまだ多いのではないのでしょうか。しかし、出会った人がた

「認知症になっても安心して暮らしていける街」をつくる

RUN 伴 ～ランとも～

RUN 伴（ランとも）は認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しずつリレーをしながら一つのタスキをつなぎ、ゴールを目指す全国的イベントです。



チーム白楽荘応援団!!

スタート!



タスキを繋ぐ



みんな笑顔



ゴール!



RUN伴とは

RUN伴とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症の人もそうでない人も、みんなでタスキをつなぎ、NPO法人認知症フレンドシップ主催の全国イベントです。

今回は7回目を迎え、北海道から沖縄までタスキをつないできたRUN伴。今年は初の海外進出を遂げました。

RUN伴東京多摩2017は、9月16日（土）に開催。永山コース、日野・聖蹟コース、唐木田コースに分かれ、ゴールの多摩中央公園を目指します。

13時30分。あい介護老人保健施設からタスキを受け取ったチーム白楽荘。施設の前では大勢のご利用者、ご家族が応援の旗を振ります。井上様がタスキを受け取り、小雨の降る中、チーム白楽荘（白楽荘 ご利用者井上様、相談員倉田、ケアワーカー金成）がゆっくりと進み始めました。井上様の娘様、お孫様たちは、前日から井上様の奥様のご自宅へ泊まり、RUN伴の応援に

頑張ります!



多摩中央公園へ





アクティブ福祉 in 東京 ‘17

主催 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会 東京都高齢者福祉施設協議会

日時 平成 29 年 9 月 27 日

主題 自立高齢者の健康寿命増進に必要なこととは

副題 みんなで取り組もう。いきがい、やりがい、はたらきがいの相乗効果

発表者 篠原明子（偕楽荘ケアワーカー）

介護予防を前面に出すのではなく、役割や責任を負って「はたらきがい」を感じることが結果的に介護予防として機能する。元気な高齢者にとって、それが介護予防の理想的な形ではないでしょうか。自立高齢者対象の軽費老人ホーム偕楽荘の取り組みから、日ごろの研究の成果を発表しました。

寄附のお礼

落合自治連合会 福）永明会いなぎ苑 形如式典侑 福）啓光福祉会 福）東京すみれ会 ㈱ライフページ桜ヶ丘

竹内良治様 田中登様 中村勝政様 松本健二様 他匿名 2 名 （順不同）

総額 99,760 円

貴重なご厚志ありがとうございました。（平成 29 年 7 月～ 9 月）

事業所案内

社会福祉法人 楽友会

施設サービス

特別養護老人ホーム 白楽荘 042-376-1811 軽費老人ホーム 偕楽荘 042-376-1711

在宅サービス

多摩市白楽荘在宅サービスセンター
通所介護部門 042-376-2942 訪問介護部門 042-376-1866

相談事業

白楽荘居宅介護支援事業所 042-376-4968 多摩市多摩センター
地域包括支援センター 042-376-2941

ACCESS



電車でお越しの場合

京王相模原線「京王多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
小田急多摩線「小田急多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
多摩都市モノレール「多摩センター」駅下車 徒歩約 15 分
各駅より約 1 キロの距離です。ニュータウン通り側
職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用下さい。

社会福祉法人 楽友会

〒 206-0042 多摩市山王下 1-18-2

042-374-4649

HP <http://www.rakuyuukai.com>

fb <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル 4 番乗場

多 11 〔京王〕 松が谷循環

多 17 〔京王〕 松が谷高校循環

桜 85 〔京王〕 聖蹟桜ヶ丘駅行

「松が谷南」または「松が谷」下車 徒歩 5 分



栄養士’ s キッチン

お餅と麺つゆで簡単にできる炊き込みおこわを紹介。今回は山菜ときのこで作りましたが、さつま芋・筍・ツナ缶等、季節の食材や常備してあるもので手軽に作ることができます。お正月にお餅が余ってしまった時などにもおススメです。

もっちもち♪炊き込みおこわ

エネルギー 244kcal 塩分 0.7 g [中くらいのお茶碗 1 杯分]

材料（2 合分）

米 …… 2 合
切り餅 …… 1 個
麺つゆ（3 倍濃縮） …… 大さじ 2
しめじ …… 1 パック
山菜水煮 …… 1 袋（80 ～ 100 g）

麺つゆの 3 倍濃縮って？

3 倍濃縮の麺つゆの場合、
麺つゆ 50 ml に対してど
れ位の水をいれると思
いますか？
正解は 100 ml です。3 倍
濃縮とは、「出来るだけ
の量を原液の 3 倍にする」
という意味です。水を 3
倍入れる訳ではありません
ので、注意下さい。

作り方
1 米は、炊く 1 時間位前に研
いで浸水しておく。
2 山菜はさっと洗い、しめじ
は小房に分ける。餅は 1 cm
位にカットする。
3 米をざるに上げて水を切り、
炊飯器の内釜に入れる。し
めじ・山菜・餅・麺つゆを
加え、水を 2 合の線まで入
れて炊飯する。
4 炊き上がったら餅と具材が
均一になるように混ぜる。

余ったご飯はお
にぎりにして冷
凍保存できます。



移動動物園 和太鼓 ハンドマッサージ カレー
日本茶利き茶 地域活動サークル発表 焼きそば
バザー 焼き芋 チョコバナナ キッチンカー
お菓子すくい 雑貨販売 ペッパーくん 作品展示

楽友

祭

11/26日

10:00 ~ 15:00

場所：楽友会



さわる？



社会福祉法人 楽友会
多摩市山王下1-18-2
042-374-4649