

豊かで成熟したライフスタイルを提案する

季刊誌

「五感の生活」夏号 vol.7

The Mature Life with Five Senses

2023年7月発行



特集／

- ・「過去の自分の救済のため、子育てママのコミュニティを創造」中島あきこさん
- ・五感の生活「季節のレクリエーション」
- ・生活リハビリ「生活リハビリ大賞」ハートフルホーム有東坂
- ・SDGs「すべての人に健康と福祉を」活動紹介



**AKUTAGAWA
HOLDINGS**
The Mature Life with Five Senses
株式会社アクタガワホールディングス



アクタガワ
—beyond—
株式会社アクタガワ



アクタガワHRM
株式会社アクタガワHRM

静岡の有名人

Interview

中島 あきこさん

中島あきこさんプロフィール

子育て支援団体 一般社団法人ママとね代表理事、あひる図書館（一箱本棚オーナー型の三島みんなの図書館）館長。小学生・中学生2人の母。埼玉県鴻巣市生まれ。

現在は、幅広い活動を展開されている一方、医師・医学博士という顔も持つ。

過去の自分の救済のため、 子育てママのコミュニティを創造

今回は、子育て問題という社会課題の解決に取り組まれている一般社団法人ママとねの代表理事を務める中島あきこさんにインタビューの機会をいただき、「ママとねを立ち上げた経緯」や「活動内容」について教えていただきました。

Q1 ママとねの言葉の意味は何ですか。

ママと一緒に何かをするという意味です。ママである前に、まず女性であり人であることを前提に、ママになったからこそその困っていることとか、ママになったから見える視点などを大切にしたいです。

「赤ちゃん0歳、ママも0歳、ママとね、一緒に育っていこう！」これが、ママとねの真の意味です。最初からママではないので、子どもが育っていくようにママと育っていこう、という意味で「ママとね」としました。また、ママになったからと言って急にダサくなって生活に潤いが無くならないためにも、自分らしさを追求しオシャレ感とか女性らしさが伝わるように、運営する子育て情報サイト名には、♡マークを付けました。



Q2 中島さんがママとねを発足した経緯を教えてください。

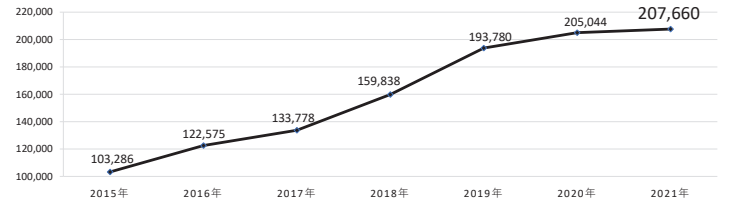
ママとねを発足した 2014 年当時、行政の支援センターのほか民間の子育て支援団体やサークルなどたくさんありましたが、そのような居場所の情報がママたちへなかなか届きませんでした。そこで、情報をママたちに届けるサイトを立ち上げたいということから、ママとねを発足させました。



ホームページは
こちらから

1. 児童相談所での児童虐待相談対応件数
近年社会問題となっている児童虐待の相談件数は207,660件で、過去最多。
このデータからも、子育てに悩む人々が増えていることがうかがえます。

2. 児童虐待相談対応件数の推移



年度	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年
件数	103,286	122,575	133,778	159,838	193,780	205,044	207,660
対前年度比	+10.6%	+18.7%	+9.1%	+19.5%	+21.2%	+5.8%	+1.3%

3. 主な増加要因

- 心理的虐待に係る相談対応件数の増加
- 家族親戚、近隣知人、自動車本人等からの通告の増加
- 虐待相談窓口の普及などにより、家族親戚、近隣知人、児童本人等からの通告が増加。

※厚生労働省の資料より一部引用「児童相談所での児童虐待相談対応件数とその推移」

Q3

転入してからママとねが発足されるまでの間に、どんなことに苦勞されたのですか？

私は他県からの転入者であり、孤独育児を1年ほど経験しました。誰も知り合いはいませんでした。当時、子育てにかなり苦勞をしていて、今から思えば、子どもに対して虐待寸前の状態でした。そのくらい大変な思いをしました。正直、子育てはあまり得意ではないというのが本音です。

三島は特に外から来る人も多いので、自分と同じように繋がりがなくて苦しんでいる方が一人でも二人でも救われればという思いと「過去の自分を救済したい」という気持ちと重ねて活動を続けています。

Q4

ママとねの日々の活動を具体的に教えてください。

お母さんが幸せだったら、子育ても幸せになる。と思っています。逆にお母さんに余裕がなく不幸だと、楽しい子育てなど絶対できないと思います。そのため、子ども向けだけでなく、お母さんにアプローチする事業も大切にしています。

まず親子向けの事業としては、月2回の親子サークル、月1回の親子サロンを開催しています。親子サロンの良くないところなのですが、女性って固まるんです。私もそうですが、初対面の方が苦手だと固まっている中に一人の方は入れないんです。孤独な人ってそういうところでの一歩ってすごくハードルが高いので、親子サロンは初回の方限定にしました。

親子サークルは、先生を呼んで体操したり、ワークショップを開催したり、公園でお弁当食べたり、運動会をしたり、みんなのやりたいものを取り入れています。

その他、お母さんには子育てだけでなく、女性として人として、自分らしい人生を送ることで幸せになってほしいと願って、地域で活躍する先輩ママの話聞く「ママとねお茶会」という事業も定期開催しています。

Q5

ママとねは、ボランティアでやられているのですか？

ほぼボランティアです。スタッフは金銭的な見返りより、地域での繋がりが、やりがいを大切にしていると思います。メンバーは各自、自分の仕事があったうえで空いている時間で、地域のために何かやりたい、自分が大変だったから次のお母さんたちに何かしたい、という想いで運営スタッフを続けてくれています。

Q6

コロナ禍で取り組まれたことを教えてください。

コロナ禍において、子育て層に限らず繋がる場がなくなってしまいました。そこで繋がる場を作ろうと思って作ったのが、「あひる図書館」です。この図書館は、子育て層とか関係なく、地域の色々な人が繋がってほしいということが背景にあり、人と人との繋がりを作るために、「一箱本棚オーナー型図書館」というかたちにしました。

あひる図書館を作ったことで、多世代の繋がりができ、事業にも幅が出てきました。

ここでは、飲食の持ち込みも自由で、誰が来て何をするのも自由です。全然本を読まなくてもいいですし、ボードゲームを楽しんで帰るご家族もいます。本に囲まれてボーっと過ごすのも贅沢だと思います。

あひる図書館とは

一般社団法人ママとねが運営している「一箱本棚で街とつながるライブラリー」です。

静岡県三島市の飲食店「風土」の2階にできた、私設図書館です。一箱一箱オーナーさんがいて、自由に好きな本を並べています。街の人の個性が詰まった図書館です。

オーナーの条件は特になく、月額2,000円さえ払えば、どこに住んでいてもオーナーになることができます。自分の本を貸出するのに費用がかかるというユニークなシステムですが、本棚70箱はすべて埋まっており、10名ほどのキャンセル待ちとなっています。また、全国でこのシステムの図書館が50館くらいあり、いわゆる「みんなとしょ」と呼ばれています。





五感の生活

The Mature Life with Five Senses

～豊かで成熟したライフスタイルを提案する～



ホームページで
閲覧下さい。

春夏秋冬ごとに視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚といった五感を刺激する生活の提案により、美しさや喜びを感じ、より自由に「今、ここ、この瞬間」を、生きがいある人生として送っていただくことを目指しています。

五感に働きかける「夏の風物詩」を紹介します。

アクタガワでは各施設にて「五感の生活」を大切にしています。

五感を刺激することは、昔の記憶を鮮明に呼び覚まし、脳を活性化させ、認知症の防止、進行を和らげると共に、昔の記憶を思い出しながら話をする回想法は、情緒を安定させる効果もあります。また、脳の活性化は、免疫力を高める効果も期待されます。今回は「夏」をテーマに、アクタガワのレクリエーションや五感の室礼でも用いられている夏の風物詩を紹介します。

花火は、夏の象徴として
楽しい思い出を想起させます



風鈴の穏やかで清涼感のある
音色により癒されます



扇子と下駄は、夏の風情を
表す道具として使われます



そうめんは、涼を求める人々の
心とお腹を満たします



梅雨が明けると、本格的な夏「盛夏」を迎え、花火大会や海水浴などで観光地が賑わう季節となります。アクタガワでは、この季節になると、夏の風物詩「花火大会」「花火鑑賞」をはじめ、ヨーヨー釣り・的当てなどのレクリエーション、かき氷を楽しむ「夏祭り」が開催されます。

季節の移ろいを感じ、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚といった五感への刺激が、人生をより豊かに感じさせてくれます。

五感の生活のホームページを上記QRコードより閲覧下さい。

アクタガワの生活リハビリ



ホームページで
閲覧下さい。

アクタガワの生活リハビリでは、身体能力の改善のみを目指すのではなく、お客様の「本当にやりたい事」や「生きがい」を会話の中から見出し、チームメンバー全員が伴奏者となり、日常生活の「～したい」の実現に向けて支援します。



生活リハビリ大賞努力賞エントリー

「ハートフルホーム有東坂」の取り組み事例を紹介します。

基本情報	年齢	80代(女性)	既往歴	H4子宮筋腫子宮全摘 H19右股関節人工関節置換術置換術 H29.6外傷性クモ膜下出血 H29.9左膝骨折手術 パーキンソン病 尿路感染症(バルーン使用)	
	介護度	要介護3	ご本人の希望	家に帰りたい	ご主人の希望
					家に戻ってきて欲しい

2022年6月:ご利用開始のいきさつ

尿路感染症で入院中にコロナに罹り、寝たきりから廃用症候群に。特養ショートでは車椅子生活を送っていたY様。ハートフルホーム有東坂には、令和4年6月から泊まり中心でご利用開始に。最初は座り方も後ろに反ってしまいがち。車椅子駆動は困難でしたので、手すりを使って直進する事が精一杯でした。横向きの手すりでは起立がまだ出来ず、縦手すりでは5秒ほど立位保持可能でした。



2022年12月:成果『ついに自宅へ!』

半年間で立位保持・起居動作・歩行・段差昇降の能力がUP!

評価結果	立位保持時間	起居動作	移動手手段	段差昇降
2022年6月	縦手すりで5秒	介助が必要	車椅子	困難
2022年12月	机に支持し5分	し手すりを使用し自立	歩行器歩行	マイカー乗降可能
	向上↑	向上↑	向上↑	向上↑

日帰りから試し始め、大丈夫そうでしたので次は1泊…2泊…と、ご夫婦にとって負担にならないよう配慮をしながら、自宅に帰る練習を積み重ねていきました。今後は週3回ほどハートフルホーム有東坂を利用しながらの在宅生活を送る予定です。これからも職員のチームワークでY様の楽しく安全な生活をサポートしていきます!



アクタガワの生活リハビリのホームページを上記QRコードより閲覧下さい。【動画あり】

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



エス・ディー・ジーズ

SDGs「持続可能な開発目標」への取り組み

アクタガワでは「人間の生きがいを追及し、豊かな地域コミュニティを創造する」という理念のもと、「豊かで成熟したライフスタイルを提案する」地域コミュニティ創造企業としてSDGs宣言をしています。



今回はSDGs「すべての人に健康と福祉を」に繋がる取り組みとして、4月18日に清水船越老人福祉センターにて「認知症について知る講座」、5月18日に長尾川老人福祉センターにて「ミエちゃんの健康寿命教室」、5月19日に清水北部交流センターにて「肩こり・腰痛知らずのカラダを作る講座」を開催しました。

「認知症について知る講座」を実施しました

清水船越老人福祉センター
(4月18日)

3 すべての人に健康と福祉を



講座内容

今回は、29名（女性26名・男性3名）の参加者に加え、藤田館長にもご参加いただきました。

認知症への皆様の関心は高く、認知症予防に効果のあるエクササイズとして、複数のことを同時に行うマルチタスクトレーニングの実践が、会場では大変盛り上がりを見せていました。

認知症は、脳がうまく機能しなくなってしまった状態をいい、要介護状態になる最大の要因とされ、約20%を占めています。

認知症予防には、軽度認知傷害（MCI）の早期発見も大切です。MCIの時、いかに脳の働きを保つかが大事になり、この段階なら正常に回復される可能性もあるとされています。

また、認知症の予防には、脳をリフレッシュさせること、何よりも日常生活に運動を取り入れ、活動的な生活を送ることも大切です。あくまでも無理のない範囲内で、買い物・部屋や庭の掃除などで十分です。

日頃から運動などで活動的な生活を過ごし、認知症を予防しましょう。

〈今年度は7月・11月・2月開催予定〉



「ミエちゃんの健康寿命教室」 を開催しました

長尾川老人福祉センター
(5月18日)

3 すべての人に
健康と福祉を



講座内容

今回は、8名にご参加していただき、全員女性でした。「むくみ」に対する女性の関心の高さがうかがわれました。

むくみの原因には、運動不足・心臓疾患・腎臓疾患・リンパ障害・栄養障害・血行障害など、さまざまなものがあります。特に、顔のむくみは、かなりの疲労があるときに見られます。加齢と共に血管の老朽化で固くなり血圧も上昇し、むくみの原因となります。

「座ってばかりいてはいけません。」との講師の言葉。全員が立ち上がり、軽めの運動を行いました。30分に一度ぐらいい立った方が良く、昼寝は、30分程度が良いとされています。再び座り足の指を動かす「ゲー、パー、フー」運動にも皆様熱心に参加されていました。

講話の中では、日常生活の中での具体的な話もありました。

水分の採り過ぎは、心臓や肝臓に障害があると、むくみの原因となります。また、「ゴロンと寝ている時の方が身体は重くなる。」との出席者の声もありました。

むくみの予防には、日常生活の中で、ある程度動き、血液の流れを良くしていくことが大切です。

〈今年度は8月・11月開催予定〉



「肩こり・腰痛知らずのカラダ を作る講座」を開催しました

清水北部交流センター
(5月19日)

3 すべての人に
健康と福祉を



講座内容

今回は、16名にご参加していただき、全員女性でした。講話は、第1部「肩こり」、第2部「腰痛」の二部構成で実施されました。

肩こりは、筋肉の血行が悪くなると起こります。頭の重さは？という質問に、興味深く聞かれており、「体重にもよりますが、6～7キロある」という解答に驚かれていた様子でした。また、長時間の同じ姿勢も肩こりの原因となりますが、ここでいう「長時間」は20分ということにも、驚かれていました。

また、腰痛の原因は、圧迫骨折や内臓疾患などさまざまなものがあります。腰痛の予防として、意外な答えでしたが、趣味などにより「忘れること」があるそうです。

第1部・第2部共に、適宜皆様には身体を動かしていただきました。

まずは肩こり予防として、ゆっくりから速くの肩回しは、肩回りの筋肉が柔らかくなり、脂肪を燃焼する役割があります。イスを持って行う胸筋ストレッチには皆様も多少汗ばんでいました。また、腰痛予防として、座ったまま脚を上げる膝の裏のストレッチにも挑戦していただきました。

「股関節の柔軟性を高めるためには？」という質問がありましたが、そのための実践については、次回以降の宿題となりました。

〈今年度は8月・11月・2月開催予定〉



会社概要

- 社名 株式会社 アクタガワ
- 設立年月日 1999年6月14日
- 資本金 2,000万円
- 代表取締役 芥川 崇仁



事業内容

ライフケア事業（介護サービス）

- プレミアムハートライフ（介護付有料老人ホーム）
- ハートライフ（サービス付き高齢者向け住宅）
- ハートフルホーム（総合介護サービス）
 - ・訪問介護サービス
 - ・夜間対応型訪問介護サービス（ヘルパー通サービス）
 - ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護（定額ヘルパー通報サービス）
 - ・通所介護サービス（デイサービス）
 - ・生活リハビリテーション・ロコモーショントレーニング
 - ・小規模多機能型居宅介護
 - ・認知症対応型共同生活介護（グループホーム）
 - ・居宅介護支援事業
 - ・地域包括支援センター
 - ・在宅介護支援センター
 - ・その他福祉事業
- 脳梗塞リハビリBOT静岡

ライフサポート事業（介護関連サービス）

- ・福祉用具貸与・販売・住宅改修（べんぎん福祉用具サービス）
- ・住まいの110番（暮らしのお困りごと）
- ・シニアのリフォーム

子育て事業

- ・べんぎん保育園
- ・セノバ保育園

アクタガワカレッジ（教育サービス）

- ・介護職員初任者研修
- ・介護福祉士実務者研修



介護事業



介護関連事業



子育て事業



人材紹介・派遣事業

事業所

本	店	〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1	〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 10-10 (生活リハビリ八幡)
		〒420-0034 静岡市葵区常磐町二丁目 13-4 TEL : 054-280-5588 FAX : 054-280-2676	TEL : 054-204-0688 FAX : 054-204-0689 (居宅介護支援事業所)
		ライフケア事業本部 TEL : 054-280-5588 FAX : 054-280-2676	TEL : 054-284-0540 FAX : 054-204-0689
本	社	メディカル・スタッフ事業（株式会社アクタガワHRM） TEL : 054-654-5088 FAX : 054-282-4288	
		ライフサポート事業部 TEL : 0120-894-888 FAX : 054-270-7010	
		管理本部（株式会社アクタガワホールディングス） TEL : 054-204-1388 FAX : 054-204-1387	
		〒420-0886 静岡市葵区大岩一丁目 8-14 TEL : 054-200-8300 FAX : 054-200-2808	
		〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-7 TEL : 054-207-8288 FAX : 054-207-8388	
		〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL : 054-654-5488 FAX : 054-654-2205	
		〒420-0803 静岡市葵区千代田六丁目 14-4 TEL : 054-265-1700 FAX : 054-265-1518	
		〒424-0008 静岡市清水区押切 845-2 TEL : 054-348-1688 FAX : 054-348-1692	
		〒426-0041 藤枝市高柳三丁目 29-31 TEL : 054-631-6821 FAX : 054-631-6824	
		〒426-0033 藤枝市小石川町三丁目 19-23 TEL : 054-639-5398 FAX : 054-639-5198	
		〒433-8112 浜松市北区初生町 720-2 TEL : 053-523-8570 FAX : 053-523-8579	
		〒411-0944 駿東郡長泉町竹原 360-1 TEL : 055-971-6388 FAX : 055-971-6360	
		〒420-0936 静岡市葵区池ヶ谷 6-20 TEL : 054-249-1188 FAX : 054-249-1189	
		〒420-0916 静岡市葵区瀬名中央一丁目 4-3 TEL : 054-655-0588 FAX : 054-655-1388	
		〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1丁目 8-1 TEL : 054-205-1988 FAX : 054-205-1989	
		〒422-8021 静岡市駿河区小鹿 927-1 TEL : 054-654-2220 FAX : 054-654-2206	
		〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10 TEL : 054-286-8788 FAX : 054-202-5032	
		〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋二丁目 1-28 TEL : 054-349-6880 FAX : 054-349-6881	
		〒424-0873 静岡市清水区有東坂一丁目 224-45 TEL : 054-349-3188 FAX : 054-349-3110	
		〒424-0817 静岡市清水区銀座 13-30 パルシテイ 2F TEL : 054-361-2188 FAX : 054-361-2180	
		〒421-0526 牧之原市大沢 565-1 TEL : 0548-53-1588 FAX : 0548-53-1589	
		〒427-0011 島田市東町 1394 番地 TEL : 0547-54-5575 FAX : 0547-54-5559	
		〒419-0201 富士市厚原 179-1 TEL : 0545-32-8588 FAX : 0545-32-8887	
		〒416-0912 富士市加島町 8-16 TEL : 0545-32-6866 FAX : 0545-32-6855	
		〒410-0004 沼津市本田町 2-52 TEL : 055-929-1805 FAX : 055-929-2588	
		〒420-0801 静岡県静岡市葵区東千代田 1丁目 7-12 TEL : 054-295-5455 FAX : 054-295-5559	
		〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10 TEL : 054-202-6677 FAX : 054-202-5032	
		〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1 TEL : 054-289-6588 FAX : 054-270-7010	
		〒419-0201 静岡県富士市厚原 179-1 TEL : 0545-30-6108 FAX : 0545-32-8887	
		〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1丁目 8-1 TEL : 054-269-6306 FAX : 054-270-7010	
		〒420-0841 静岡市葵区上足洗三丁目 14-39 TEL : 054-294-7188 FAX : 054-294-7288	
		〒422-8027 静岡市駿河区豊田一丁目 1-41 TEL : 054-266-3268 FAX : 054-266-3263	
		〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 1-11-11 静鉄鷹匠アネックス2F TEL : 054-255-7575 FAX : 054-266-7050	
		〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 10-10 TEL : 054-204-0688 FAX : 054-204-0689 (居宅介護支援事業所)	
		〒424-0066 静岡市清水区七ツ新屋二丁目 1-28 TEL : 054-349-6880 FAX : 054-349-6881	
		〒424-0873 静岡市清水区有東坂一丁目 224-45 TEL : 054-349-3188 FAX : 054-349-3110	
		〒424-0817 静岡市清水区銀座 13-30 パルシテイ 2F TEL : 054-361-2188 FAX : 054-361-2180	
		〒421-0526 牧之原市大沢 565-1 TEL : 0548-53-1588 FAX : 0548-53-1589	
		〒427-0011 島田市東町 1394 番地 TEL : 0547-54-5575 FAX : 0547-54-5559	
		〒419-0201 富士市厚原 179-1 TEL : 0545-32-8588 FAX : 0545-32-8887	
		〒416-0912 富士市加島町 8-16 TEL : 0545-32-6866 FAX : 0545-32-6855	
		〒410-0004 沼津市本田町 2-52 TEL : 055-929-1805 FAX : 055-929-2588	
		〒420-0801 静岡県静岡市葵区東千代田 1丁目 7-12 TEL : 054-295-5455 FAX : 054-295-5559	
		〒422-8032 静岡市駿河区有東二丁目 12-10 TEL : 054-202-6677 FAX : 054-202-5032	
		〒422-8063 静岡市駿河区馬淵一丁目 8-1 TEL : 054-289-6588 FAX : 054-270-7010	
		〒419-0201 静岡県富士市厚原 179-1 TEL : 0545-30-6108 FAX : 0545-32-8887	
		〒422-8063 静岡県静岡市駿河区馬淵 1丁目 8-1 TEL : 054-269-6306 FAX : 054-270-7010	
		〒420-0841 静岡市葵区上足洗三丁目 14-39 TEL : 054-294-7188 FAX : 054-294-7288	
		〒422-8027 静岡市駿河区豊田一丁目 1-41 TEL : 054-266-3268 FAX : 054-266-3263	
		〒420-0839 静岡市葵区鷹匠 1-11-11 静鉄鷹匠アネックス2F TEL : 054-255-7575 FAX : 054-266-7050	

関連会社

- ・株式会社アクタガワホールディングス
- ・株式会社アクタガワHRM（医療・福祉専門人材紹介・派遣）
労働者派遣事業（一般労働者派遣業般22-010039） 有料職業紹介事業（有料職業紹介22-ユ010033）
- ・株式会社芥川ビル

SDGs への取り組み

持続可能な社会の実現に向けた取り組みを推進しています。



ダイバーシティ経営企業認定
(経済産業省)



女性活躍えるぼし認定
(厚生労働省)



ISO9001
認証取得



CSRパートナー企業
(静岡市)



しずおかランニングパトロール
(静岡県警)



お問合せはこちら 054-204-1388



アクタガワホームページ

アクタガワ

検索