



デイサービスエプロン便り

2026年3月10日号

春らしくなってきました！

この3ヶ月のようすを、いつものようにコラージュ風にご案内させていただきます！



お正月は氷川神社へ



如月 鬼退治や観蔵院さんへ寒梅見物



弥生 三月 桃の節句とハートいっぱい



一句できました。

本物と見紛うばかりの紙つばき



新ホームページ
はこちらから！



ボランティア交流会!

デイサービスエプロン

日頃のボランティアに感謝を込めて！

2026年3月15日 日曜日 13時より

日頃の皆様のボランティア活動に感謝の気持ちを込めて！
ボランティアの皆様同士の交流を企画しました！

日 2026年3月15日(日曜日) 13:00-15:00
場 所 エプロンボランティアセンター
対 象 エプロンボランティアにご参加いただける方
参加方法 この機会にぜひご参加ください
プログラム ●懇話会 ●ボランティア保険のご案内

東京都江東区豊洲1-1-1 エプロンボランティアセンター
TEL: 03-5541-1111

左記の通り、日頃デイサービ
スでボランティア活動のご協
力を頂いている皆様へ感謝の
意味を込めまして、ささやか
ながら会を開かせていただき
ます。曜日異なるボランテ
ィアの方々もお互いの交流の
場として頂けると、なお嬉し
く思います！

「介護離職ゼロ」って？

介護保険豆知識

『介護離職ゼロ』の政策を、第二次の高市政権も引き続き掲げています。

介護のために離職しない「仕事と介護の両立」について連載しています。

さて今回からは、AIと「ワーキングケアラー」について語ります。2023年から世界でいきなり広まった、米OpenAI社よりリリースされた『ChatGPT』。昨年は「チャッピー」と親しみを込めた愛称で呼ばれはじめ流行語大賞にノミネートされたほど普及しています。読者の皆さんも仕事に、プライベートにお使いと思います。

ワーキングケアラーにとって、ChatGPTなどの生成AIは、時間と精神的な余裕を生み出す強力なツールとなり得ます。AI活用は仕事と介護の両立に、いきなり重要なツールになりました。

最初に確認しておきますが、あまりAIを妄信してはいけません。物事には、必ずメリット・デメリット、使用上の注意点が存在します。常にそのことを頭の隅に置いておきます。筆者はヘソ曲がりの性格を有しますので、そのことは常に頭の「中央」に置いてありますが。また「プロンプト」と言うそうですが、生成AIに尋ねるには「お作法」があるようで、どこかで聞いたフレーズ「良い答えは、良い質問から」、即ち聞きかたが大事だそうです。

ワーキングケアラーにはどのような生成AIの活用シーンがあるのでしょうか。メリットデメリットは後述するつもりでしたが、これだけはまず。活用するのは24時間いつでも可能！これは大きいです。スマホならどこでも…(電波の届く範囲なら)

まず一つ目に、情報収集すなわち検索・整理が挙げられると思います。■介護制度(介護保険や介護休暇制度など)の複雑な内容を分かりやすく要約してくれます。要介助者の症状の特性や、ケア方法も要約してくれます。

二つ目に、■事務・手続きのサポートが挙げられます。ケアマネジャへの相談メールや会社に提出する申請書の草案作成など、膨大なデータをお持ちの生成AIさんには得意中の得意ではないでしょうか。 続く

3~4月の予定

お花見🌸三昧外出
ソメイヨシノ/八重桜
ツツジ/ヤマブキ…

地震訓練・避難訓練
各月生まれの
利用者様誕生日会

♪デイサービスエプロンは定員
13名の小さなデイサービスです。
細やかな心配りとゆったりした
雰囲気大切にしています。
見学は随時受け付けております。
お気軽にお電話をどうぞ。

空き情報	月	火	水	木	金	土
利用	△	△	△	△	○	○
入浴	×	×	×	○	○	×

○空きがあります ×待機ができます △ご相談ください

デイサービスエプロン

〒177-0041 練馬区石神井町8-53-24
電話 03-6915-9320 FAX 03-6915-9316



※次号は5月10日発行予定です！