



# 日向ぼっこ通信 第28号

【ジ・アール中田2号館 高田秀雄様のほりきり作品】



高田 秀雄さん(96才)

今回の「日向ぼっこ通信 第28号」は・・・

- ・「こうせい苑ケアプランセンター」8月オープン! (p 1)
- ・こうせい苑デイサービスセンター「夏祭り」 (p 2)
- ・人財発見／今回の人財は? (p 3)
- ・我らリハビリテーション部EP.19「杖の持ち方と階段(昇降)」 (p 4)
- ・飯地院長の一聞一湯 ※飯地院長の院外活動報告 (p 5)
- ・介護予防教室・家族介護教室開催の案内 (p 6)

# こうせい苑ケアプランセンター 8月オープン

ケアマネジャーが  
お伺いいたします。

ケアマネジャーが定期訪問し、サービスの提供状況や状況の変化によって計画の見直しを行う。

ご相談

契約

話し合い  
(アセスメント)

モニタリング  
サービスの評価

ケアプラン  
作成

## 居宅介護サービス 計画の流れ

サービス  
開始

居宅サービス  
計画担当者会議

ご本人やご家族にサービス提供事業者も交え、十分な説明と話し合い。

## ケアマネジャー紹介



足立 典子

**趣味** 自宅で映画鑑賞、  
ジムでぼちぼち運動

**好きな食べ物** お寿司 と  
チョコレート

**皆様一言**

住み慣れた街でいつまでも暮らしていけるよう地域の皆様に寄り添い安心して相談出来るケアプランセンターを目指します。



本田 千津子

**趣味** 体を動かす事、  
岩盤浴

**好きな食べ物** スイーツ

**皆様一言**

少しでも皆様のお力になれるよう、新しい職場で心機一転頑張ります。

8月、こうせい苑内でケアプランセンターを開設させて頂きました。今まで中谷ケアプランセンターで働いてくれていた、足立氏、本田氏がこうせい苑ケアプランセンターに異動となりました。経験豊富なケアマネジャーなので、安心して相談出来ます。何かお困りごとがあれば、こうせい苑に寄って頂ければ、親切、丁寧に対応しますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

お問い合わせ 072-923-0070

# こうせい苑デイサービスセンター ～ 夏祭り ～



## お泊りデイサービス 人気拡大中!

一泊 1,200円



夕食 550円

昼食 550円

朝食 300円

こうせい苑デイサービスセンターのお泊りは一泊1,200円で提供させて頂いております。お陰様で多くの方々に喜んで頂いています。現在は、定期的にお泊りされている方々も増えてきています。お盆や、年末、お正月などでお忙しい日のみの利用も可能です。相談があれば、迅速に対応させて頂きます。随時、無料見学会も行っています。

お問い合わせ 072-928-0313



## 探してみよう! (医)幸晴会の「人」「財」!

「人財」「人材」「人在」「人罪」組織における分類として以上のように職員の価値を表現することがあります。

医療法人幸晴会では、約300人の従業員が日々医療・介護が必要な方々の支援・援助を行っています。

・介護保険関連事業所13事業所      ・高齢者向け住宅4か所

その中の「人財」となる従業員をピックアップさせていただきます。

## 今回の「人」「財」は?

医療法人幸晴会になくてはならない存在! 常に光輝く存在! その方は!



“看多機”を愛してくださいね!

所属先 : 看護小規模多機能ホーム中谷

氏名 : 田中 しのぶ

職種 : 看護師

趣味 : 料理



この仕事に就いたきっかけ :

訪問看護に興味を持ったのがきっかけで、現在に至ります。

“看多機”ってわかりにくいって思われがちです。

慈愛に満ちた熱意あるスタッフが利用者様の生命を、ご家族様の負担を支えています。

まだ認知度は低いですが、みんなで大きく成長して、地域の中核になっていけたら良いと思います。

## 医療法人幸晴会における人材たる軌跡

平成29年1月  
看護小規模  
多機能ホーム中谷 入職

主治医と看護小規模多機能ホーム中谷との密接な連携のもと、医療行為を含めた多様なサービス(訪問看護、通い、訪問介護、宿泊サービス)を受けることができます。

そのため、要介護認定等を受けた方が、安心してご自宅で生活を送ることができます。特に医療フォローが必要な方々の援助を積極的に行ないます。



## 上司から部下へ

～心温まるメッセージ～

看護小規模  
多機能ホーム中谷  
河野ホーム長

利用者様に対し、いつも笑顔で細やかな気配りを持って接してくれています。

利用者様が在宅生活を安心して暮らすことができますよう、看護師一同でサポートさせていただいております。

真に“白衣の天使”、八尾市でNO.1、オンリーワンの看護師さんです。

# 我ら、リハビリテーション部!

## Episode⑱ - 杖の持ち方、階段昇降 -

### ～杖の基本～

杖の高さは前方20cmに杖をついたときに肘が30～40度に曲がるぐらいです。  
(身長×0.5+2～3センチ)

力が出にくい、または痛みがある足と反対側に杖を持ちます。



### 階段昇降の基本

行き(上り)はよいよい(力が出る足)  
帰り(下り)はこわい(力が出にくい足)

上り



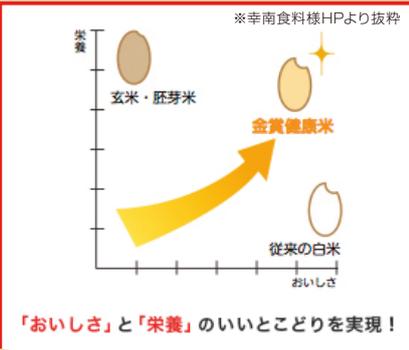
下り





# 幸晴会のお米は「金賞健康米」使ってます!

## 近大農学部×幸南食糧協同開発のお米です



**どこが新しいの?** 従来製法では除去されてきた栄養成分を残せる新米製法「ヘルスキープ製法」を導入し、見た目はちょっと色黒ですが玄米のようなクセもなく、炊き上がりはピカピカで美味しいお米とされています。特に、ビタミンEに含まれる「トコフェロール」は話題の栄養成分で、若返りの分野でクローズアップされることも。そんな栄養成分を、お米を食べて摂取することが出来るのが金賞健康米なのです。

そんな金賞健康米と共に食卓を彩る料理を少しだけご紹介いたします!



623kcal【たんぱく質23.4g】



**里芋とはんぺんの煮物**  
里芋は、免疫力を高めたり、便秘解消を助ける働きをします。

**おろしハンバーグ**  
大根は、消化を助け胃腸を整える働きがあります。

**チンゲン菜のサラダ**  
チンゲン菜には、高血圧や肌荒れ防止の効果や風邪予防にも良いとされています。

1日の摂取カロリーは、1600~1800kcal、たんぱく質は約60gを目安としています。



512kcal【たんぱく質29.1g】



**豆腐のふんわりしんじょ**  
豆腐のたんぱく質は、コレステロール値を下げ、動脈硬化予防にも期待できます。

**さばの醤油煮**  
さばは脳の働きに効果を与えたり、血液をサラサラにする効果があります。

**パンパンジーサラダ**  
鶏肉には疲労回復効果があり、キュウリにはむくみ解消が期待できます。

**枝豆ごはん**  
枝豆には糖をエネルギーに変える成分が含まれています。

## 介護予防教室・家族介護教室開催の案内

東中学校区高齢者あんしんセンター中谷(八尾市地域包括支援センター中谷)では、八尾市内在住の方を対象に定期的に、介護予防教室(65歳以上の方)、家族介護教室(介護をしている方)を開催しております。

今回は、9月5日(水)に開催された介護予防教室の様子をレポートさせていただきます。当日の教室では、『3B体操』の講師の方に来ていただき開催いたしました。『3B体操』とは、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。介護予防教室の中でも人気があり、いつも沢山の方に参加していただいております。音楽に合わせてたり、道具を使ったりする体操で皆さん、元気よく全身を動かされています。講師の先生もユーモアを交えて進行されるので、笑いいっぱいです。参加者の方から、「先生、吉本いけるで」と関西人には最高の誉め言葉を掛けられていました。もちろん、ユーモアだけでなく、運動の効果やどんな予防に繋がるかなどの知識もしっかりと教えて下さるので目的意識を持って身体を動かしておられました。



音楽に合わせての体操



ボールを使った体操

東中学校区高齢者あんしんセンター中谷では、毎月、各教室を開催しておりますので興味のある方はぜひご参加ください。下記の開催予定のスケジュール表を参照してください。東中学校区だけでなく、八尾市内全域の各校区高齢者あんしんセンターでも教室を開催しております。八尾市ホームページ・八尾市政だより等にも予定が掲載されていますのでご確認ください。

### 教室開催スケジュール

開催時間は  
すべて、13:30~15:30  
問合わせ・申込  
**072-943-0801**  
(地域包括支援センター中谷)

日時	教室名	開催場所
10月18日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
10月26日(金)	家族介護教室	東山本小学校集会所
11月7日(水)	介護予防教室	東山本小学校集会所
11月22日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
12月6日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
12月21日(金)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
1月9日(水)	介護予防教室	東山本小学校集会所
1月24日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
2月21日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷
3月6日(水)	介護予防教室	東山本小学校集会所
3月28日(木)	介護予防教室	地域包括支援センター中谷

