

# ひまわり

Vol.89  
新春号

1 新年のご挨拶

3 真野選手 陸上クリニック&講演会  
愛生館グループ公式キャラクター決定!

4 感謝の打ち上げ花火

5 秋の味覚!さつまいも収穫祭  
特養ひまわりスログで振り返る2021年

7 これならできる!  
生活習慣病予防

8 さつまいも収穫しました  
在宅介護センター事務課

9 チャレンジデー&フレイル予防講座  
開催しました

10 塩分を取りすぎない鍋の食べ方



迎春

小林清彦

愛生館グループ 代表



新年あけましておめでとうございます。

昨年も新型コロナウイルス感染症によって、世界中が様々な制約を受けた中で生活をせざるを得ない一年でした。この大変厳しい状況下において、なんとか医療・介護を提供し続けることができました。これは、もちろん国民の感染症対策やワクチン接種の効果に違いありません。しかしそれ以上に、各専門職が過酷なストレス環境の中でも矜持をもって奮闘したからだと思っています。心から感謝いたします。

## 地域包括ケアシステムの 更なる推進

地域包括ケアシステムとは、住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように、地域内で助け合う体制のことです。その為、それぞれの地域の実情に合った医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される体制を目指しています。

この背景には、日本が諸外国に例を見ないスピードで少子高齢化が進んでいることが挙げられます。これは、支援を必要とする人は増えるけれども、それを



支える人達が減少するということを意味します。

また、この西三河南部西医療圏※での地域医療の最適化を考え、安城更生病院や碧南市民病院、新川中央病院などでは、それぞれの機能を変化させながら、最善のサービスを提供する改革も進められております。

一翼を担う愛生館グループは、地域の包括的な支援・サービス提供体制「地域包括ケアシステム」の構築を今年も推進していく所存です。

※碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高浜市の6市

## 小林記念病院の 機能充実に向けて

愛生館グループの中核をなす小林記念病院は、1980年に本館を建築した後、変わりゆく医療ニーズに応えるため、2度の増改築を行ってきました。そして本年は、今ある機能の更新とともに、健診機能と在宅医療の充実を視野に入れた新病棟の増築を行います。新しい病棟には、身体を治すための基本となる食事を作る厨房機能や、打ち合わせスペース・会議室の充実を行います。

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護事業所を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。

HAPPY  
NEW  
YEAR!!



新病棟外観予想図



複合施設 CORRIN 予想図

## 地域共生社会の 実現に向けて

現在、日本の福祉の仕組みは、高齢者は介護サービス、障がい者は障害福祉サービス、子どもは子育て支援といったように、対象者ごとに相談窓口やサービスが分かれています。しかし、長寿化や核家族化などの変化によって、複合的な課題を抱える家族が増えています。その上、個人情報保護法等によって個人の状況を把握しづらくなっており、地域から孤立して問題が深刻化してしまうケースも少なくありません。

このような課題を解決するために、「地域共生社会（地域に暮らす人たちが共に支え合う社会）」という考え方が、厚生労働省から提言されています。この地域の支え手の一員である愛生館としても、この地域の社会的課題を少しでも解決したいと考え、今年の4月に開園する複合施設 CORRIN には、こども園だけでなく、高齢者デイサービスや放課後等デイサービス、発達支援事業所を同じ敷地内に併設します。また、園児の保護者や地域の方々などが、交流の場として利用できる「地域交流サロン Harmony Hall」も設けました。

## 未来に向けて

愛生館グループは地域の方々が求める時代のニーズの一つでも多く応えられるよう、たくさんのお力添えをいただきながら事業を続けてきました。そして77年目を迎えた本年は、新たに「児童」と「障がい」という社会課題の解決に取り組む事業を行います。

「地域を本気で支える専門職集団」である愛生館グループは、これからもこの地域にある「行政」「企業」「事業所」等の多くの方と共に、「0歳から100歳までの方々を支援する仕組みづくり」に向けて努力していきます。本年も引き続き、ご支援のほどよろしくお願ひします。



あいきん  
グループ  
の  
未来  
を  
目指  
す





## ドクターハードラー真野悠太郎選手による 陸上クリニック&講演会

12月11日(土)臨海公園・体育館にて真野選手による陸上クリニック&講演会が開催されました。

陸上クリニックには、小学生から高校生までの約80名が参加。日本のトップアスリートの指導に子ども達は真剣そのもの!スタート時や走る時の足の使い方など、ポイントを分かりやすく解説してくれました。真野選手の話をよく聞き、動きをよく見て、身体を動かし、あっという間の1時間半でした。

そして、講演会は『やるもやらぬも自分次第!心を突き動かせ!』をテーマに、これまで真野選手が“医師とアスリート”という二つの夢を追いかけてきた話を聞かせてくれました。まさに文武両道!並々ならぬ努力があったからこそ今の真野選手があることを痛感しました。

真野選手と過ごした時間は、子ども達の夢や希望が広がる貴重な時間となったことでしょう。



## 愛生館グループ 公式キャラクター決定!

愛生館グループ公式キャラクターを公募したところ、小さなお子さんから社会人まで全国各地よりご応募いただきました。皆さん素敵なアイデアをありがとうございました。応募総数243作品より従業員投票の結果、見事第1位に輝いた“あいちゃん”に決定しました。

制作者の塩崎榮一さん(80歳 大阪府在住)は、「幅広い年代の方に親しまれ、愛されるキャラクターになって欲しい。見る人にやさしさや温かさが伝わるように」という願いを込めて考えてくれました。あいちゃんは、愛生館の「愛」と医療・介護・福祉をイメージした“ハート”に虹とひまわりを配した帽子を被り、可愛らしさ満点です!

これから着ぐるみやグッズ制作を行い、愛生館グループのイベントなどにも登場する予定です。どうぞよろしくお願いいたします。

あいちゃんです!  
よろしくね!



公式キャラクター  
あいちゃん



# 小林記念病院だより

急性期・回復期の患者さんを広く受け入れるケアミックス型の病院の情報です。

# 感謝の打ち上げ花火

## 小林記念病院からのサプライズ花火。

2021年12月28日年の瀬の夜、ドーン!と大きな音が響き渡りました。小林記念病院の従業員からのサプライズ企画で、日頃私たちを支えて下さる地域の方々に向けた“感謝の打ち上げ花火”を開催しました!

今年1年みなさんが笑って上を向いて過ごせますように願いを込めて!



防寒対策をしっかり行い、屋上や病棟内からも鑑賞してもらうことができました。

現場はこんな感じになっていました





秋の味覚

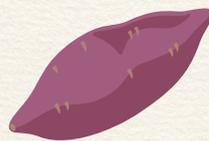
## さつまいも収穫祭



老健ひまわりトレーニングセンターのプランターで育てたさつまいもを使い、『さつまいも餅』を作りました。今回はさつまいもを蒸すのに、炊飯器を使用してみました。

蒸し上がったさつまいもは「とっても美味しそう」「このまま食べたい～」との声が続出！丸く形を作っている時には皆さん「大きすぎかや～」「小さいかや～」とお話しながら作っていました。大きささまざま個性あふれる形に出来上がり、部屋中にバターとさつまいもの匂いが広がり「おいしそう匂い」「はやく食べたい」と皆さん待ちきれない様子でした。作ったさつまいも餅は昼食のおやつでおいしくいただきました！

今回は砂糖の代わりにパルスweetという甘味料を使用しました。砂糖と同じ甘さでもカロリーや糖質を抑えてくれます。カロリーを抑えながらも美味しいさつまいも餅が出来ました。次は何が収穫できるか楽しみです。



おすすめレシピ

## さつまいも餅



さつまいも…………… 中2本  
水…………… 100cc  
パルスweet（砂糖でも可）…… 適量  
片栗粉…………… 大さじ4  
牛乳…………… 20cc（芋のふかし加減で調整）

- 1 炊飯器にさつまいもと水を入れてスイッチをピッ。あとはお米が炊けるのと同様、待つだけです！
- 2 皮をむいて、潰します。潰し終わったら、バター、パルスweet、牛乳を加えます。
- 3 全部入れたら丸く形を作り、フライパンにバターを引き焼いて出来上がり！



## 特養ひまわりブログで 振り返る2021年

「食べる事」=「生きる事」

特養ひまわりでは、食べる機能が衰えても、季節を感じながら、おいしく、楽しく食べる事を応援しています！日々の生活を支える介護の従業員はもちろん、社会福祉士、看護師等、所属する全ての従業員の積極的な協力が自慢です。特に、食を支える専門職（管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士）の存在が推進力になっています。ブログの一部をご紹介します。QRコードから、アクセスしてみてください！

### 季節の献立

年中行事を重んじ、管理栄養士が献立を工夫。



七草粥



敬老のお祝い御膳

さき

### キッチン彩季

梅干しなど季節毎の家庭料理を、入居者の皆さんと共に手作ります。「手続き記憶」や「残存機能」を活用し、「自立支援」の視点で関わります。



赤しそふりかけ作り



干し梅作りました

### オープンキッチン

全8ユニット、年に一度ずつ、リクエストメニューを皆さんの目の前で調理します。香りや音が食欲をそそります。



普通にたべたい



歯がなくても食べられるハンバーグ



### ユニットレクリエーション

敷地内のサンパークで採れた野菜やスーパーなどで簡単に手に入る食材を活用して、介護の従業員が中心になって企画します。「○○さんにも食べてもらいたいな」そんな思いに、言語聴覚士が助言も！！



採れたてプロコロー



チリンチリンといえばアイスキャンディ

### 売店レクリエーション

「季節感」と「自分で選んで自分で決める」を大切に、毎月の開催に合わせて管理栄養士が商品を仕入れます。時には外出を兼ねて、入居者と共に買い物もします。



売店レク



まだまだスイカが人気

### ひまわりサロン

多職種協働で毎月趣向を凝らした「ひまわりサロン」を開催しています。太陽や風、木々の香りを感じながら「食を楽しむ」企画はいつも人気です。



外で、食べて、笑顔に！ 今年の「とっておき」は？

## 語り継ぎたい記憶

第9話

大正9年、きんさんは西尾市中原町に7人兄弟の次女として生まれました。今年102歳、特養ひまわりでは最高齢です。

尋常小学校卒業後は、実家の農業を手伝いました。18歳で農家に嫁ぎ、夫と両親と共に、夜明け前から夜遅くまで休みなく働きました。生活のために勤めた地元工場を定年退職後、喫茶店で80歳頃まで働きました。「丈夫だったよ。良く働いた。頑張ってきたよ」と自分に



西尾市出身

加藤 きんさん (102歳)

言い聞かせるようにおっしゃる表情が心に残りました。

結婚後、太平洋戦争が激化し、夫は中国へ出征。留守中は夫の両親・兄弟との6人暮らしでした。毎日のように空襲があり、「あっちから来るぞー」と叫ぶ声がすると走って逃げる日々だったそうです。家族総出で、庭に防空壕を掘りました。「壕」と言っても、1m程の深さに家族全員が入る広さの穴で屋根もありません。「地上に立っているよりは目立たない」防空壕でした。毎日、至る所に火の手が上がり、低空飛行の飛行機から「壕」の上に爆弾が落ちて、みんな燃えてしまった。そんな悲しい話もたくさんありました。「人を殺し合う戦争はいかんね」ときっぱり言うと、涙をぬぐわれました。玉音放送を聞いた時は「もう、爆弾が落ちてくやへん」と嬉しい反面、敗戦国になり「生きた心地がせん」とも感じたそうです。

きんさんが、一生かけて励んだのは「百姓」です。麦や菜種、様々な農産物を育てました。空襲で荒れ果てた田畑の手入れ、肥作りや苗を育てること、田畑を耕すことなど機械を使わず全て自分たちの手でやるので大変でした。夫は、牛を使って田畑を真つすぐに耕すのがとても上手で、負担を減らす工夫をしてくれる優しい人だったそうです。

実子に恵まれず、50歳頃に夫と死別後は一人で頑張りました。65歳頃からは、養子縁組した子ども家族が同居してくれました。思えば、健康と周囲の人に恵まれた人生でした。

戦争を経験し、一世に渡る年月を生き抜く中で、大切な人たちとの死別をたくさん経験しました。その深い悲しみと共に胸に刻まれたのは「人はいつ別れるかわからん。そう思えば、意地悪なことを思ったり、言ったり、したりできやへん」という思いだそうです。最後に「私の周りは、みへんない人ばかりだよ」と、笑顔を見せてくださいました。



これならできる！

# 生活習慣病予防

PREVENT CHRONIC DISEASES

## 生活習慣病って？

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因で発症する疾患のこと。肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあげられ、進行するとがんや脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。

日本人の約5割が生活習慣病で亡くなっています。

### STEP 1 気付き

自分の生活スタイルや環境を振り返り、からだを動かす機会や変えられる生活習慣はないか考えましょう。



### STEP 2 実践

無理なくできることから始めましょう。

健康行動とは…

- 野菜から食べる
- エレベーターではなく階段を使う
- いつもより大股で歩く
- 週2日休肝日をつくる
- コーヒーは無糖にする
- 禁煙する
- 電車では座らず立つ
- おやつは小分けになったものを選ぶ
- 体重計に毎日のる



### STEP 3 継続

健康行動を続け、できればその数を増やしていきましょう。家族や仲間と共有し一緒に取り組めば、より一層楽しく続けられます！



ちょっとした行動が健康増進に繋がります。  
新年を機に、生活習慣の見直しをしてみませんか？

## 新型コロナウイルス 抗体検査導入の ご案内

検査対象 新型コロナウイルスワクチン接種後の抗体量を知りたい方

料金 6,050円 検査方法 血液検査

※ワクチン接種後2週間以上経過した方がおすすめです  
※どれくらいの抗体価があれば発症防止に十分であるか未だ明らかではありません。引き続き感染予防対策をお願いします。

詳しくは電話にてお問合せ下さい。



## 特養・安城だより

安城市福釜町にある特別養護老人ホームひまわり・安城に関する情報です。

### さつまいも 収穫しました

みなさん、ご存じでしょうか？ひまわり安城の敷地内には小さな畑があります。そこでは、夏にはスイカ、秋にはさつまいもを栽培してきました。収穫の時期を迎え、一本の蔓に5個6個と丸々としたさつまいもが実っていました。普段車椅子を利用している入居者さんが、「さあ、やりましょう」と突然スッと立ち上がり、びっくり!!

車いすに座ったままの方も、両手で力いっぱい蔓を引っ張りました。「ああ、重たい」と息を切らしながらも、次々と収穫していき、「たくさん採れたね」と笑顔で話されました。

収穫したさつまいもで作った茶巾絞りはとても甘く、懐かしい味に入居者さんは舌鼓を打たれていました。



お問い合わせ 特別養護老人ホームひまわり・安城 ☎(0566) 92-0088 担当：野村



## 在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、利用者ごと家族の安心を支えている在宅介護センターからの情報です。

専門職を支える、縁の下の力もち!

### 在宅介護センター事務課

在宅介護センター事務課は、現場の専門職の皆さんが、利用者さんに関わる時間を少しでも多くとることができるよう、事業所運営全般のサポートを行い、働きやすい環境づくりに取り組んでいます。

電話や来訪者対応をはじめ、介護（医療）報酬請求や運営に係る様々な庶務をお互いに協力し合いながら行っています。

「報告・連絡・相談」を大切に、常に情報共有をしながら、臨機応変な対応ができるように心掛けています。



お問い合わせ 在宅介護センター 事務課 ☎(0566) 45-6837 担当：豊田

# リハビリだより

ちょこっとためになる  
リハビリテーションの情報を  
お届けしています。

## チャレンジデー & フレイル 予防講座 開催しました!



### フレイル予防講座

碧南市からの依頼で、当院理学療法士の岡裕光、中島康平が講師としてフレイル予防講座の講演をしました。講座には約 80 名の参加者が集まり、ケーブル TV の取材も受けるなど皆さまのおかげで大反響の中、実施できました！地域の皆さんがフレイルを予防し、これからも楽しく生活できるきっかけになれば幸いです。

### フレイルとは？

健康な状態と要介護状態間の状態

主な原因：「身体的な衰え」  
「心理・精神的な衰え」  
「社会性の衰え」



### チャレンジデーは なんと！碧南市が3市の中で第1位！

チャレンジデーとは全国の市町村で1日に 15 分以上運動ができた人数を他の市町村と競うイベントです！予防講座の開催された10月27日はチャレンジデー！碧南市では 48,974 人が参加して秋田県大館市・徳島県鳴門市と運動の実施者を競って、第1位でした。



KATCHで放映されました！

### フレイル予防エクササイズ 配布中！

フレイル予防講座で配布された  
①メタボ予防②嚥下障害予防③  
認知症予防のフレイル予防エクサ  
サイズを希望者に配  
布中！ホームページ  
にも掲載しています。



こんな  
感じ

### 日常に運動を取り入れて 健康寿命を延ばすきっかけに

「運動が大切なのはわかるけど、  
何から始めたら良いのかわからない…」

「一人ではなかなか続かない…」

と言う人は多いと思います。

小林記念病院では地域の皆様の健康を支えるために、  
これからも情報発信と支援を続けていきます！



# 栄養だより

小林記念病院で働く管理栄養士が「健康促進のために役立つお食事の豆知識」をお届けしています。



## 塩分を取りすぎない 鍋の食べ方

### 冬場の高血圧に注意!

体が温まるお鍋が美味しい季節になりました。野菜がたくさん摂れる一方で塩分の摂りすぎに注意が必要になります。もしかしたら冬になると血圧が高くなる方は塩分の摂りすぎが原因の一つかもしれません。

### 一日当たりの塩分摂取の目標量

男性



1日 7.5g 未満

女性



1日 6.5g 未満

血圧の高い方



1日 6.0g 未満



塩小さじ一杯

1食当たり  
2g

### 鍋の味によって塩分量が変わる!

すき焼き



6~7g

キムチ鍋



5g

寄せ鍋



4.5g

水炊き



3.5g

しゃぶしゃぶ



2.1g

※1人前の塩分量です。メーカーにより塩分量は異なります。

### 素材の味を楽しみ、 寒さを乗り切ろう!

- 煮汁はだしをしっかりとろう  
だし……昆布、鰹節、鶏肉、野菜
- つけダレに薬味・香辛料・酸味を活用  
薬味……もみじおろし、生姜  
香辛料……山椒、七味  
酸味……ゆず、レモン、すだち
- 汁はなるべく飲まないようにする

### カリウムの多い食品も 一緒に取り入れよう!

カリウムには、体内の余分な塩分を排出する働きがあります

カリウムの多い食品



イモ類

(ジャガイモ、里芋)



豆類・種実類

(アーモンド、納豆、小豆)



果実類

(アボカド、バナナ、キウイ)



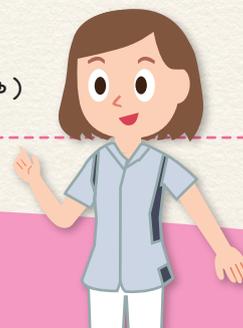
海藻類

(昆布、わかめ、ひじき)



野菜類

(ほうれん草、小松菜、筍、かぼちゃ)





# 愛生館グループ事業所MAP



至名古屋

至刈谷

**小林記念病院**  
●透析センター



碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-0004

**デイケアセンター**



碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-3000

**健康管理センター**

碧南市新川町 3-88  
電話 (0566)41-6548

**愛生館本部**



碧南市新川町 3-95  
電話 (0566)41-7621

**しんかわ訪問看護ステーション**



碧南市簗田町 1-17-2  
電話 (0566)41-5522

**はとぼっぼ保育所**



碧南市簗田町 1-17-2  
電話 (0566)48-4348

**ベンリーひまわり 碧南中央店**



碧南市栄町 1-10  
電話 (0566)45-5845

**小規模多機能ホームひまわり・福釜**



安城市福釜町小六 75-2  
電話 (0566)92-5100

**特別養護老人ホームひまわり・安城**



- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよこっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1  
電話 (0566)92-0088

**特別養護老人ホームひまわり**



- デイサービスひまわり
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパーステーションひまわり

碧南市鷺林町 4-109-1  
電話 (0566)41-0865

**碧南市 養護老人ホーム**



碧南市鷺林町 4-109-1  
電話 (0566)41-0895

**老人保健施設 ひまわり**



碧南市三角町 1-7-1  
電話 (0566)41-0007

**小規模多機能ホームひまわり**



碧南市三角町 1-9-2  
電話 (0566)41-0505

**2022年4月開設予定 複合施設 コリン**



- 幼保連携型認定こども園 ひまわり
- 放課後等デイサービス たいよう
- 児童発達支援事業所 さんさん
- 高齢者デイサービス 碧カレッジ

碧南市大提町  
電話 (0566)45-6001 ※施設名は変更になる場合があります

〒447-8510 碧南市新川町 3-88  
TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543  
メールアドレス [info@aiseikan.or.jp](mailto:info@aiseikan.or.jp)  
ホームページ [www.aiseikan.or.jp](http://www.aiseikan.or.jp)



編集・発行：愛生館グループ 広報委員会  
令和4年1月  
掲載されている方には事前に掲載許可を頂いております。