

ひまわり

Vol.92
秋号

- 1 愛生館リハビリフェスティバル開催
- 2 第8回介護オリンピック開催
第12回学術大会開催
- 3 デイケアセンターってどんなところ?
- 4 10月はピンクリボン月間
知ろう、乳がんのこと。
- 5 ご長寿おめでとうございます

- 6 ヘルパーステーション引っ越しました
小規模多機能ひまわり夏祭り
- 7 CORRIN 夏祭り
- 8 第三回 鮎釣りレク
食事支援の取り組み
- 9 みんなで楽しむ脳トレゲーム
Let's コグニサイズ!
- 10 青魚食べていますか?
鯖とトマトのお手軽パスタ





愛生館 リハビリフェスティバル

10月15日(土)に複合施設CORRINにて 愛生館リハビリフェスティバルを開催しました

愛生館グループのリハビリ専門職が中心となり、体力測定会、健康講座、ロボットスーツ HAL 体験、嚥下飲み込みチェックなどを実施。測定結果の説明や健康相談、お悩み相談などの個別相談ができる場も設けました。

約 30 名の方にご来場いただき、楽しい健康イベントとして熱く盛り上がりました。参加された方からは、「現状の自分の身体の状態を知り、意識を高める良い機会になった」「認知症の介護や健康について相談ができて良かった」「若い方たちがイベント運営されていて、碧南市の未来が頼もしい」といった、嬉しい意見をいただきました。

今後も定期的に愛生館リハビリフェスティバルを開催する予定です。引き続き従業員一同で力を合わせて、地域の方々の健康寿命の延伸を支援させていただきます。

KATCHの
TV取材もありました!



体力測定会

握力測定、片脚立ちの時間計測、InBody による体内筋肉量・脂肪量の測定などをし、自身の体の現在の状態を把握していただきました。



健康相談

カフェスペースに認知症・介護・福祉相談窓口を設け、参加者の方々の悩み相談などを受けました。

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設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。

第8回 介護 オリンピック

開催目的

- その1 介護従業員の介護技術の質向上を図る
- その2 安心・安全な介護提供が出来る人材の育成
- その3 介護従業員間のコミュニケーションの推進

紡ぐ介護 ～介護技術習得に邁進なし～

10月21日（金）に今回で第8回目となる愛生館介護オリンピックを開催しました。競技は、安心安全・自立支援・技術・寄り添う・感染予防を中心とした内容で、ビギナー戦とベテラン戦に分け、合計12チームによる熱戦が繰り広げられました。

ビギナー戦では、感染予防の基礎である手指衛生とガウンテクニックの審査と介護・医療・福祉に関する知識や倫理の〇×クイズを行いました。緊張しながらもしっかりとガウンテクニックを行い、手指衛生では手洗いがどれだけ出来ているか確認しました。〇×クイズでは、首を傾げながら不安そうに札を挙げていて、一生懸命さが伝わってきました。

ベテラン戦では、優しい声掛けや寄り添う傾聴の姿勢がみられ、さすがベテラン！温もりが伝わってきました。また、身だしなみ、自立支援、福祉用具の活用など介護技術の面でも素晴らしかったです。

毎年の恒例になったポイントマンは、ビギナー戦とベテラン戦とで趣向を凝らし、登場シーンから笑いを誘い、楽しい寸劇で場を盛り上げてくれました。

沢山の方々の支えにより第8回介護オリンピックが無事に終了しました。これからの介護業界は、様々な変化が求められてきます。利用者さんのニーズに応えられるよう、従業員一同、引き続きサービスの質を向上させる努力をして参ります。



第12回愛生館学術大会

10月8日（土）、第12回愛生館学術大会を特養ひまわりで開催しました。今回のテーマは「西三河南部医療圏の地域包括ケアシステムの完成に向けて～2040年に向けてキックオフ～」。13演題の発表と討論をした後、藤田医科大学の高味良行医師に講演をして頂きました。従業員の他、近隣病院施設の関係者10名にも参加いただき、熱い討論が出来たと感じました。

今大会を通して西三河南部の医療・介護・福祉の現状を参加者一同で共有でき、これから2040年までの地域の医療・介護・福祉についてじっくり考える貴重な機会となりました。



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。

デイケアセンター ってどういうところ？

私達は、小林記念病院のデイケアセンターです。
「しっかりリハビリしたい！」
「昔やっていた事をまたやりたい！」
そんなあなたにはデイケアセンターがおすすめ！
リハビリの困りごとがありましたら
デイケアセンターにぜひご相談ください！



新川町駅前にある
白い建物が目印です！



利用時間はどれくらい？

一回の利用は80分です。
タイムスケジュールはこんな感じです！

Iクール 9:00 ~ 10:20

IIクール 10:40 ~ 12:00

IIIクール 13:30 ~ 14:50

※各クール定員 20名



畑で野菜作りやお花植え。



マシンで体力つけ！



自主訓練の指導も！



折り紙の教え合い。



どんな人が利用できるの？

要支援・要介護認定を受けている方、移動・排泄が自立している方がご利用いただけます！



みんなで体操1・2・3！



送り迎えはあるのかな？

碧南市・高浜市にお住まいの方は
送迎サービスがご利用いただけます



私たちと楽しく
リハビリしませんか？





小林記念病院 健康管理センターだより

各種健康診断、人間ドック
など病気の予防を目的とし
た施設の情報は。

PINK RIBBON CAMPAIGN



10月はピンクリボン月間

知ろう、乳がんのこと。

9人に1人の女性が

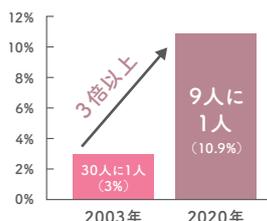
乳がんにかかるとされています。

毎年9万人以上が新たに乳がんにかかるとされており、
女性の罹るがん第一位で、数は年々増加しています。
乳がんにかかると女性は30歳代後半から急増し、
40歳代後半と60歳代前半にピークを迎えます。

ピンクリボンとは

乳がんの正しい知識を広め、
早期発見の重要性などを呼びかける
世界規模の啓発キャンペーンです

累積がん罹患リスク



乳がん死亡数



乳がんは今の医学なら
早期発見・早期治療で
90%以上が治癒します。
だからこそ早期発見が
とても大切です。

[引用元：国立がん研究センター「がん情報サービス」]

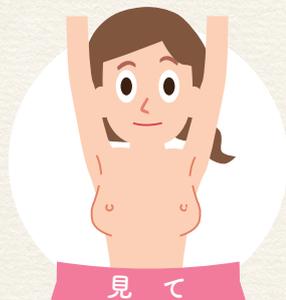
今日から
はじめる

ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは
乳房を意識する生活習慣のことです。

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気をつける
- 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
- 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

☑ 自身の乳房の状態を知るには、月に1度は乳房のセルフチェックを！



見て

鏡の前に立ち、両方の乳房の
色や形をみてください。
「くぼみ・ただれ・へこみ」
はありませんか？



さわって

4本指で「の」の字を
書くように指先で
軽くなでてみてください。
しこりはありませんか？



つまんで

乳頭の根元を軽くつまんで、
分泌物がないか調べましょう。
「血が混じったような分泌物」
は出ませんか？



横になって

仰向けに寝て、背中の下に
低めの枕か畳んだタオルを入れ
乳房を触ってみてください
しこりはありませんか？

碧南市がん検診

時期に合わせて、検査方法を組み合わせて異常の早期発見を！
検診で定期的な検査を受けましょう

マンモグラフィ検査は、乳がん死亡率減少
の有効性が確立された検査方法です。国の指
針で40歳以上の女性は、2年に1回マンモグ
ラフィ検査による検診が適切と定められてい
ます。40歳未満の方は乳腺が発達しているた
め、乳腺超音波検査をおすすめします。

	対象	料金
超音波（エコー）	20歳以上	通常4,400円 碧南市の在住の女性は 1,400円 (70歳以上は無料)
マンモグラフィ	40歳以上	

※40歳以上の方はマンモグラフィ検査、超音波（エコー）検査のどちらかをお選びください。

碧南市在住の
方は年間を通して
補助対象
となります



お問い合わせ 健康管理センター ☎(0566)41-6548

(月・火・水・金・土)
※木・日・祝日は除く
午前9時～午後5時



ひまわり村だより

ひまわり



9月16日(金)、特別養護老人ホーム ひまわりと碧南市老人ホーム合同で「長寿を祝う会」を行いました。90歳の方が3名、99歳の方が4名、100歳以上の方が2名でした。今年は久しぶりに、ご家族の方々もお招きすることができました。

瀬川市長からはお祝いの言葉をいただき、碧南市から敬老金、愛知県から記念品、国から表賞状をそれぞれいただき、皆さんとても嬉しそうでした。入居者代表がお礼の言葉を述べられ、皆さんの凛としたお姿に私達が励まされているような気持ちになりました。



碧南市の敬老事業の助成金を活用し、お昼には「お刺身」を、おやつに「羊羹(ユニバーサルデザインフード)」を用意し、召し上がっていただきました。また、恒例の「ひまわり文化祭」も同時に開催しました。5回目を迎え、参加する施設が増え、作品もグレードアップしていました。

来年は更に賑やかにお祝いをしたり、ご家族や地域の皆さんと作品を作ったり鑑賞したりできますように…。



プログラムも見てお

村とは…

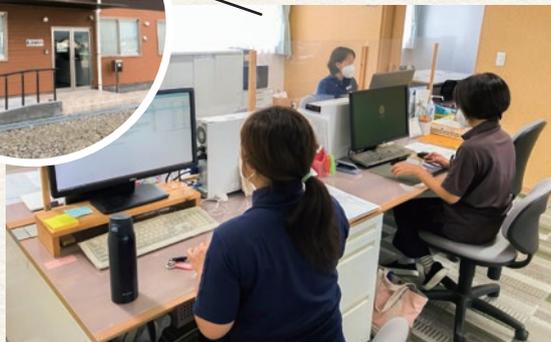
愛生館が碧南市鷲塚地区で展開している地域の福祉拠点です。ひまわり村には「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホームひまわり」「小規模多機能ホームひまわり」「碧南市養護老人ホーム」「複合施設 CORRIN」があります。



ヘルパーステーションひまわり 引っ越しました



従業員寮と一緒に
なっています



ヘルパーステーションひまわりは、
4月11日にケアプランセンターひまわりと
一緒に新しい事務所へ引っ越しました。

当事業所では、利用者さんが今できることを続け、在宅生活を
継続できるよう「自立支援」の取り組みを行っています。利用者
さんの安全を確保しつつ、常に介助できる状態で見守ります。

例えば、掃除の際に利用者さん自身ができるように環境を整
え、必要最低限の介助を行う事で利用者さんの身体機能が低下
しないように、また自信をもって生活が続けられるように支援して
います。



あーよい♪ よいっ♪ の
夏祭りだよいっ♪

小規模多機能ホームひまわり

夏祭り

8月9日(火)に恒例の夏祭りを行いました!!

ひまわりの畑で収穫したスイカを使ったスイカ割り、
綿あめ、ヨーヨー釣り、輪投げ、
皆さん童心に帰ったようでした。
最後に「九州炭坑節」で盆踊りして大盛り上がり!
笑顔の絶えない夏祭りでした。



お問い合わせ

小規模多機能ホーム
ひまわり

☎(0566)41-0505

担当：鳥居



CORRINだより

幼保連携型認定こども園、高齢者デイサービス、
児童発達支援事業所、放課後等デイサービス、
地域交流サロンを併設する複合施設
『コリン』の情報です。

総合受付

体調チェック、消毒等の感染対策を万全
にして開催いたしました。来場された方に
碧南市内のふれあい福祉園ガイアさんが作
成した特製クッキーを配布しました。いろ
いろな味があり大変美味しかったです。



ペンダントトップづくり

加工された粘土のペンダン
トに子ども達が真剣に色塗り
をしました。自分だけの特製
ペンダントのできあがり!



初 CORRIN 夏祭り

8月21日(日)に

CORRIN 初の夏祭りを開催!

夏真っ盛りの非常に蒸し暑い中、

400人を超える方々に来場いただきました!

多くの方々のご来場ありがとうございました。



おもちゃすくい

夏祭りと言えばこれ!
おもちゃの魚やスーパー
ボール、水風船を一生懸命
すくっていました。「すく
えたよ」という元気な声
が響いていました。



中学生ボランティアの活躍

今回、碧南市立東中学校の生徒と
先生 30名がボランティアとして参加く
ださいました。地域の方とたくさん笑
顔で触れ合っていました。

ご協力いただいた東中学校の皆さん
ありがとうございました。



さんさん&たいよう 作品展示

児童発達支援事業所さんさん、
放課後等デイサービスたいようで
作った作品を展示しました。



小規模多機能 ひまわりのブース

ペットボトルボウリング
をしました。小規模多機
能ひまわりの利用者さん
が育てた植物と一生懸命
作った風鈴が景品でした。



お問い合わせ

幼保連携型認定こども園 ひまわり

☎(0566)45-6001

担当: 山田

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

☎(0566)45-6108

担当: 岩田

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、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、小規模多機能ホームひまわり・福釜に関する情報です。

第三回 鮎釣りレク



いよいよ鮎すくい!狙った鮎にゆっくりタモを近づけますが、素早い動きでなかなか捕まえません。従業員と一緒に狙っても逃げられてしまいます。中には上手く捕まえられる方もいました。鮎を手に取りぬるっとした感触を楽しまれる姿もありました。たくさんの鮎が泳ぐ姿を眺めたり、生け簀の中に手を入れて鮎を追う姿があり童心に戻ったようでした。



恒例となりました第3回鮎釣りレクレーションを7月15日(金)に開催しました。開始前は天気が不安定でしたが、皆さんの日頃の行いが良いのか濡れずに行えました。

今年はデイサービスの方も加わり、約70名が参加くださいました。用意したのは80匹ほどの鮎。従業員が早朝から豊田市まで行き仕入れてきました。生け簀に放った鮎は活きが良く、何匹も飛び出すほど元気。急遽覆いをかけたほどでした!



従業員が鮎を串に刺し、塩焼きにして昼食に提供しました。こんがり焼かれた鮎の匂いに食欲が掻き立てられます。そして嚥下状態に合わせた食形態(普通・一口大・刻み・刻みあんかけ)にして提供しました。焼きたての鮎は程よい塩味が効いていてご飯がすすみました。自分たちが捕まえた鮎は格別に美味しく頂けました。

食事支援の取り組み

愛生館グループでは、「食の充実」に力を入れています。その一環として特養安城では、月ごとに特別メニューを提供しています。

7月は土用の丑の日に、**鰻ちらし寿司**でした。とても人気のメニューです。暑い夏にスタミナが付く鰻をさっぱりとした酢飯で味わいます。個々に合わせた栄養管理と食事形態(普通食・刻み食・ミキサー食)で提供します。食事はどなたにとっても楽しみの一つです。皆さんが美味しく食べて頂けるよう

色々なメニューを考案しています。

その他にも売店レクレーションを行い、自分で買う喜びから食欲へつなげる支援をしています。

またご家族に好きな食べ物などの差し入れをして頂き、食欲がない時に楽しみの一つとしてご協力いただいています。従業員だけでなく利用者さん、ご家族みんなで食事支援に取り組んでいます。コロナ禍でも楽しめる企画を多く計画していきます。



普通食



刻み食



ミキサー食

鰻ちらし寿司



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。

外出・交流をイキイキ！ みんなて楽しむ 脳トレゲーム



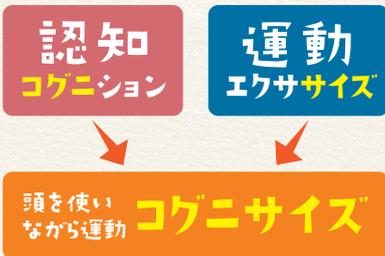
碧南市からの依頼で、小林記念病院理学療法士の國枝凌也と石原拓実が認知予防教室の講義をしました。

認知症を予防するためには、『日頃、意識していない事を意識してみること』『新しい刺激をどんどん入れていくこと』が重要です！今回は「自分で手軽にできる認知症予防法」についてお伝えさせていただきました。



Let's コグニサイズ!

コグニサイズとは、体と頭を同時に動かすことで、より脳を活発に動かし、認知症予防につなげることが出来る体操です！今回の認知症予防教室に参加された方に体験していただきました。



体験者の声

「難しいけどしっかり出来ると嬉しいね！」
「簡単に見えて実際にやってみると
頭で整理するのが大変！」

などの声をいただきました。
皆さん苦戦しながらも楽しんで
コグニサイズを実践していただきました。
ぜひご自宅でも実践してみてください！



コグニサイズその1

あとだしジャンケン

介護者が「ジャンケンポン」といいながらグーチョキパーのどれかを出します。体験者はその直後に「ポン！」といいながら介護者に**負ける手**を出しましょう。釣られて勝つ手を出さないように考えてリズム良くやることで前頭葉を刺激し、物事を整理・処理・実行するのに役立ちます。



コグニサイズその2

手足バラバラ運動

介護者が指示する「右」「左」に合わせて手足を動かす運動です。左右手足の動きがバラバラなので難しいですが、はじめはゆっくりでOK!





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。

青魚 食べていますか？

青魚は栄養の宝箱!?

「最近、魚を食べる機会が減ったかも…」と感じていませんか？ 青魚には良質のタンパク質やビタミンだけでなく、健康維持に役立つ成分が豊富に含まれています！

現代人の食生活

肉中心の食生活

血液中の悪玉コレステロールが増え
動脈硬化の原因に

魚中心の食生活

DHA・EPA といったオメガ3系脂肪酸が
悪玉コレステロールを減らしてくれる

オメガ3系脂肪酸のパワー

- ・血流を改善して動脈硬化や血栓を防ぐ
- ・悪玉コレステロールや血圧を下げて生活習慣病を予防
- ・うつ症状、不安症状の軽減
- ・美しい肌や髪を保つ美容効果

オメガ3系脂肪酸は認知症予防効果にも期待ができます！



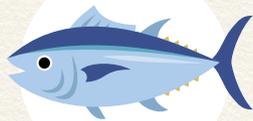
オメガ3系脂肪酸の豊富な食品をとり入れよう

※基礎疾患のある方は医師に相談の上、お召し上がり下さい。

週に2回
青魚を食べよう！



サバ



マグロ



大豆



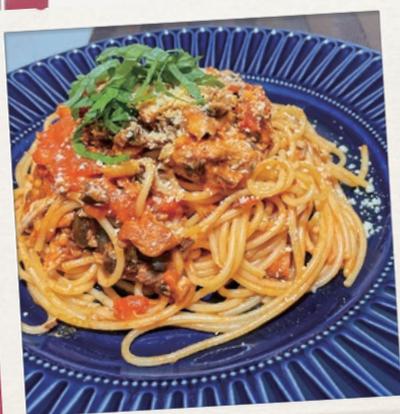
アーモンド



えごま油



魚が苦手な方は
えごま油を
1日小さじ1杯プラス！



(1人分) エネルギー：736kcal
タンパク質：33g 食塩相当量：2.2g

相性抜群！

鯖とトマトの お手軽パスタ

材料(2人分)

パスタ	200g	トマト	2個
鯖水煮缶	1缶	ケチャップ	大さじ4
☆オリーブオイル	大さじ2	砂糖	小さじ0.5
☆ニンニク	2かけら	醤油	小さじ1
☆唐辛子	1本	粉チーズ・大葉	適量

作り方

- 1 パスタを規定時間より1分短い時間で茹でる。
☆をフライパンの弱火で炒め、ニンニクがこんがりしたら、汁をきった鯖を入れて中火にする。
- 2 鯖を1分ほど炒めたら一口大に切ったトマトを入れる。オイルが全体に混ざったらケチャップと砂糖を入れる。
- 3 パスタの水気を切りフライパンに入れ1分ほど絡める。醤油をたらして、ザツとひと混ぜ。お皿に盛って粉チーズと大葉をかければ完成！

※基礎疾患のある方は医師に相談の上、お召し上がりください。



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

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
碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865
- 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 1-117
電話 (0566)41-0280

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

複合施設 CORRIN



- 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
- 地域交流サロン ハーモニーホール

碧南市大提町 1-11
電話 (0566)45-6001

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



碧南市籠田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522

はとぼっぼ保育所



碧南市籠田町 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

〒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

ホームページ

愛生館

検索



採用
特設サイト



YouTube



Facebook



Instagram



編集・発行：愛生館グループ 広報委員会
令和 4年 11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。