

ひまわり

Vol.96
秋号

- 1 介護オリンピック
- 2 第13回 愛生館学術大会
食の支援プロジェクト
- 3 小林記念病院夏祭り開催しました
- 4 認知症セミナー開催しました
- 5 特別養護老人ホームひまわり 10 周年
ケアプランセンターひまわり ICT活用中

- 7 餃子ピザづくり体験
CORRIN 夏祭り会
- 8 安城七夕に竹飾りを出展
特養ひまわり・安城夏祭り
みんなで防災訓練
- 9 あなたは猫背じゃニヤいですが？
姿勢改善でリフレッシュ！
- 10 実りの秋 旬の果物を食べよう！
生ハムといちじくのサラダ





愛生館 だより

第9回 介護オリンピック

「今できることは何か」 ～ 選択の自由と生きる喜び～
～ 技術をつないで楽しい介GO!!～

10月27日（金）に第9回介護オリンピックを開催しました。5月に新型コロナウイルスが5類に分類され、コロナ禍前の生活に戻っている中で、私たち従業員にできることは何かを考えテーマや競技を決めていきました。

シングル戦では利用者自らが選択し決定することを尊重し、選択したものを一緒に形にすることで、喜びを持つきっかけになるような競技を考えました。6名の選手が出場し、利用者が楽しんで外出できるような寄り添う介護を実践しました。利用者に寄り添うという観点から、左半身まひのある利用者に対しての基本的身体介護を含め、接遇についてや、利用者の意思で選べる声掛け・配慮が審査のポイントになっていました。

ペア戦では、ALSの利用者の介護方法を先輩から後輩に伝えていく場面が競技となります。利用者ひとり一人に合った介護を教えていく中で、技術の継承だけでなく、介護や仕事の楽しさを知ってもらえるような競技を目指しました。6チーム計12名の選手が出場し、実際に利用者に合わせて介護を実践しました。審査のポイントとしては、利用者への介護はもちろん、後輩へのアドバイスや、協力した介助なども重要視しました。

総勢18名の選手が出場した今年度の介護オリンピックも、無事に開催することができました。これも選手の皆さんや部署の協力があったからこそ。ありがとうございました。今後も、利用者主体の介護でいま私たちにできることは何か常に考え、介護に真摯に向き合い、介護の質を向上させるよう努めてまいります。

シングル戦

- 1 野澤康太（老健・入所）
- 2 笹本由紀子（小規模・碧南）
- 3 竹内美佐子香（老健・デイ）

ペア戦

- 1 生田鈴乃・二村芽以（安特・デイ）
- 2 島香織・渡辺天馬（病院）
- 3 竹本広美・武田唯（安特・入居）



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13回

愛生館

学術大会



西三河南部西医療圏の 地域包括ケアシステムの完成に向けて ～地域のセーフティネットについて考える～

今回の学術大会は、病院や施設から演題発表に加え、特別企画としてワークショップ「地域のセーフティネットについて考える～愛生館グループの役割は?～」を行いました。

小林代表より「愛生館グループだからこそできる地域のセーフティネット」について、基調講演がありました。地域共生社会の実現に向けた愛生館の考える地域を繋ぐ取組みが紹介され、地域の方々にさらに「愛生館があってよかった」と思ってもらえるよう、常に変化に対応し続けられる組織でありたいと感じるお話でした。

また東部包括支援センターの成瀬さん、縣さん、碧南市民病院副院長金澤医師をお招きし、地域ケア会議に上がる事例をもとに“その人がその人らしくあり続けること”へのディスカッションを行いました。具体的な事例をあげて話し合うことで、愛生館グループの取組みや地域で果たすべき役割を理解していただき、連携を深める機会となりました。

食の支援 プロジェクト

愛生館では、生活の質に必要な「食」を更に充実するため、多くの取組みを行ってきました。「食の支援プロジェクト」ではこれまでに以上に、食で利用者や地域を支援することを目的に活動していきます。

現在の活動内容

- 1 各施設の食事に関する強みをまとめ、従業員の認識強化を図る。
- 2 施設ごとで提供できる食事形態（飲み込みのレベルに考慮した食事）が異なるため、円滑な連携ができるためのツールの作成と展開。
- 3 より多くの方々に食事に関する取組みを知ってもらうための情報発信。



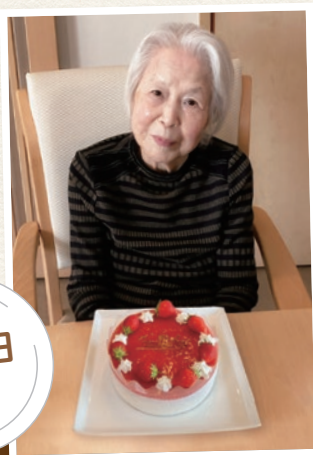
食の連携ツール



試食会

愛生館の 食イベント

誕生日 レク



栄養 講座



参加型 食レク



愛生館では様々なイベントを通して食を楽しめる取組みを幅広く実施しています。

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。



遊戯ブースは
子どもたちで大賑わい！
夢中になって遊ぶ姿が
とても眩しかったです

町のキッチンカー
が多数参加し、
おいしい食事に
舌鼓を打って
いました

小林記念病院

夏祭り 2023

4年ぶりに
帰ってきた！

8月26日、小林記念病院夏祭りが
4年ぶりに開催されました！
1000人を超える地域の
方々にご来場いただき
会場は笑顔で溢れていました！

マスタースバンドさん、
海風エイサーさん、
Mr.オカがステージを
盛り上げて
くれました！

また来年も
遊びに来て下さい！
お待ちしております！





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
た施設の情報です。

認知症 セミナー 開催しました



セミナーではどんな話をしたの？

主に

- ・どのような病気なのか
 - ・予防のためにできること
 - ・発症したらどうしたらいいのか
- について詳しくお話をさせていただきました。



えっ、認知症って予防できるの？

私もびっくりしました。先生によると、

- ・良質な睡眠をとる
 - ・タンパク質を多めにとる
 - ・運動をする(筋トレが重要)
 - ・多くの人と交流する
 - ・健康診断を受ける
- ことが認知症予防に繋がるそうです！



そうなんだ！毎日の生活をどう送るかが大事なんだね。
どんな人がセミナーに参加していたの？

40～70代の人を中心に、認知症予防に興味のある方や、
ご家族に認知症の人がいる方が参加してくださいました。



柳川まどか先生

小林記念病院 老年内科外来

毎週水曜日 診療時間 ①9:30 ②10:30



参加者の 声

- ・自分も40代になり、生活習慣を見直して予防を考える良い機会となりました。
- ・100歳でも認知症にならない人もいるというのはびっくりしました。
- ・運動、睡眠、食事、人との交流を大切にしないといけないと改めて思いました。
- ・自分自身認知症についてざっくりした知識しかなかったので、今回とても勉強になりました。
- ・お話がとても良かったのでセミナー時間をもっと長くし、いろんな話が聞けたらなと思いました。



お問い合わせ 健康管理センター ☎(0566)41-6548

月・火・水・金・土(祝日除く)
午前9時～午後5時
担当：深谷





特別養護老人ホームひまわり

おかげさまで

感謝!

10周年

開設時から「看取りケア」

多様な入居者を受け入れ、「家族と共に自然な最期」を迎えられるよう、喀痰吸引等研修（喀痰吸引や経管栄養を行える介護職員の養成）や認知症ケア研修の受講など、従業員の質の向上に努めてきました。

施設における看護師、介護従業員や様々な専門職の役割と多職種連携の重要性が広く認められる時代への変化も感じています。

四季の移ろいを感じられる環境

正面玄関にはいつも季節の花を飾ります。そしてサンパークで育てた季節の野菜を入居者とともに収穫・調理し美味しくいただきます。誕生日会や年中行事のほか、矢作川や天満神社のお花見、屋上で見た米津花火、サンパークでの焼き芋大会、文化祭…。自分がここで暮らすことを考えて創意工夫を凝らしています。

従業員の働く環境整備

「従業員を心身のストレスから守りたい」その思いで最先端機器や介護ロボットを積極的に導入しました。昨年度、介護従業員の離職率は全国平均の半分でした。

開設して半年経った春、従業員の家族と一緒にお花見＆カラオケ大会をしたことも懐かしく楽しい思い出です。

出会いと別れ

「実は父が以前お世話になりました。今度は母を」と再会の機会も増えました。「入居者から元気をもらっている」「笑顔で働いている自分が好き」など入居者・家族との交流が働き甲斐につながっています。

開設当初から入居されている2名は「あっという間だったね。元気が一番」と笑顔で応えてくれました。

施設長からごあいさつ

特別養護老人ホーム ひまわりは、地域の方々のご支援と、地域の力になりたいという従業員の思いで成長してきました。様々な形で運営を支えてくださった皆さんに感謝の気持ちで一杯です。

コロナ禍により、人と人との関りに制約を受ける時期もありました。しかし、これからは、面会の緩和やイベント開催等、再びご家族や地域との結びつきを強める施設運営を進めて参ります。

より良いチームケアを提供し、地域の方から愛される施設として、更なる成長を進めていきたいと考えています。引き続き、皆さんのお力添えのほど、よろしくお願いいたします。

特別養護老人ホーム ひまわり 施設長 竹内 釈夫



村とは…

愛生館が碧南市鷺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。



デイサービスひまわりの理念

重度化防止 × 自立支援

デイサービスひまわりは、開設当初は従業員9名でスタートしました。今では介護従事員、看護師、作業療法士、相談員、歯科衛生士を含め総勢20名に倍増しました。

変化する時代のニーズに対応しつつ、「重度化防止」と「自立支援」を理念に掲げ、利用者の自主性を尊重して支援しています。在宅生活が少しでも長く継続できるように、自らが行きたいと思えるデイサービスを目指して精進しています。



ケアプランセンターひまわり 地域事業所へのICT活用の 普及に取り組んでいます

ケアプランセンターひまわりでは、ケアマネジャーが効率的な業務ができるようにICTを積極的に活用しています。

依頼を受けた方々をできるだけ断らないためにも、効率よく業務を遂行することが求められます。ケアマネジャー一人ひとりの担当件数が多いため、訪問と訪問の隙間時間にタブレットで記録を入力し、時間短縮を図っています。

またZOOMでのサービス担当者会議は、普段調整が難しい訪問系の事業所の方にも参加していただきやすく好評です。

メリットが多いICT活用ですが、すべての従業員がICTに得意なわけではありません。そこで、事業所内で全員がスムーズなICT活用ができるように、操作方



法等の指導を行っています。また地域のケアマネジャーの方々に対してもICT操作の勉強会を開催しています。「やってみると意外と簡単だった!」「慣れてきて一人でできるようになった!」と、回数を重ねるたびに苦手意識が払拭され、自信につながっています。

今後、地域のケアマネジャー向けのICT普及活動を通して、さらに先進的な居宅介護支援事業所を目指していきたいと考えています。



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。



＼夏野菜で/ 餃子ピザづくり体験

7月14日、園で取れたピーマンやミニトマトを使って
ピザづくりをしました！自分でトマトのソースを塗った
り野菜を乗せたりと真剣な表情の子どもたち。給食
の先生のお話を聞き自分のオリジナルピザを作ること
ができました。ピザが焼きあがると大喜び！！みんな
でおいしくいただきました！

ピーマンが苦手な子が多いですが、こども園では
園庭で野菜を育てたり、クッキング体験などの食育
活動を通して少しでも食べてみようと思える気持ちを
大切にしています！



園庭水遊び

お天気にも恵まれ、お外で水遊びも！
気持ちよかったですね！



駄菓子販売

駄菓子屋はるくんが来てくれたよ！
どのお菓子を買おうかな。

夏祭り会

7月30日「夏祭り会」を開催しました。
300名以上の方に参加していただき、とても
にぎやかで楽しい夏祭り会となりました！

スタンプラリーのカードを受付でもらい
各コーナーを順番に周り楽しんでいました！
ゲームに何度も挑戦する子どもたちの姿が
見られました。



輪投げコーナー

頑張って輪を投げて、
入ると喜んでいました。



カラーリング

新しいスポーツに挑戦！
大人も子供もみんな笑顔！

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：榎

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



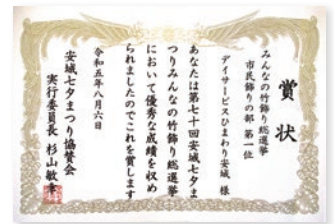
特養・安城だより

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70回

安城七夕まつりに 竹飾り出展!

なんと！見事
入賞しました！



デイサービスひまわり・安城では、第70回安城七夕まつり(8月開催)に竹飾りを出展しました。

5月からデザインを計画をし、6月からはデイサービスを利用していただいている利用者さんと共に制作を始めました。3メートル弱の大きさの飾りを2つ、頑張って作ることができ、完成させた作品は、まつり当日悠々と風になびきながら展示されました。

そしてなんと、飾り付けコンクールの部「準入選」、来場者の投票で決まるみんなの竹飾り総選挙市民飾りの部「1位」を受賞することができました!利用者さんと共に作り上げた作品を評価してくださり、また投票してくださった皆さんに心より感謝します。



がんばった
甲斐があったね!



特別養護老人ホームひまわり・安城

夏祭り



特別養護老人ホームひまわり・安城では、8月29日に夏祭りを開催しました!

今年は、ユニットごとの開催!アイスクリーム・かき氷の店や輪投げコーナー、魚釣りのコーナーがユニットを回っていきます。法被を着た人たちがぴーひゃら、ぴーひゃらと、お祭りの音楽に合わせて皆さんに会いに行きます。賑やかな雰囲気ユニットは包まれ、気分は最高潮に。かき氷やアイスクリームから好きな味を選び、口の中に心地よく広がる冷たさを楽しんで頂きました。懐かしい輪投げや魚釣りゲームは、ユニットの皆さんの掛け声があり、大いに盛り上がりしました。



小規模多機能ホームひまわり・福釜

みんなで備えよう! 防災訓練

7月26日に利用者さん、ご家族、従業員や地域の方々も交えて防災訓練を行いました。地震がきたら、シェイクアウト!まずは自分で身を守る行動。次に、従業員が火の元の確認をし、ドアを開けて逃げ道を確保。そして慌てず安全に庭への避難。皆さん、真剣に取り組まれていました。

落ち着いたところで水消火器を使った消火訓練を行いました。的に当てるのは意外に難しく、距離感を見ながら行いました。

実際に火事になったら慌てずに行動できるかな?!改めて、防災意識を高められた日になりました。



お問い合わせ

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

☎0566-92-0088
☎0566-92-7832

担当: 神谷
担当: 横山



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。



あなたは猫背じゃ
ニャいですか？

姿勢改善で リフレッシュ！

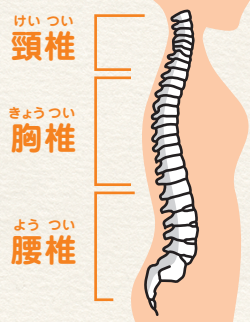
猫背をあなたとるなかれ！



立っている時、歩いている時、座っている時、知らず知らずのうちに猫背になっていることはありませんか？自分の姿勢は自分で気づきにくいものです。肩こり・腰痛がなかなか治らないと悩んでいる方は、「猫背」になっているかもしれません。可愛い名前だけど侮ってはいけません！

そもそも猫背とは？

猫のように、背中が丸くなっている姿勢のことです。人の背骨は、もともと自然なカーブを描いており、上から頸椎、胸椎、腰椎となっています。猫背はそのうちの胸椎の部分、いわゆる背中の部分が丸くなっている状態です。



猫背の原因

- 🐾 運動不足による筋力低下
- 🐾 よく足を組む
- 🐾 肩・背中を丸めた状態でパソコンやスマホを使う

猫背の症状

- 🐾 肩こり
- 🐾 腰痛
- 🐾 頭痛
- 🐾 呼吸しにくい
- 🐾 疲れやすい



zzz

こんな人は今すぐ
姿勢改善ニャ...

姿勢改善運動

各**10回**×**3セット**

※立って行うのが不安な方は座って行ってもOKです

腕あげ運動



お腹をへこませて...



→ リフレッシュ！

腕を上に向けて
伸ばします

胸開き運動



手のひらを自分の
体に向けて...



手のひらを返しなが
ら胸を大きく開きます



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。

実りの秋旬の果物を食べよう!

秋は“実りの秋”と言われるように、沢山の美味しい果物が旬を迎えます。果物は生のまま食べることができるので、調理によって失われやすい栄養素を効率的に摂ることができます。今回は旬の果物とともにその栄養素についてご紹介します。

果物の主な栄養素

ビタミンC



抗酸化作用があり、動脈硬化や心疾患を予防する効果があります。コラーゲンの合成作用があり、血管や筋肉、皮膚、骨を丈夫に保ちます。

カリウム



高血圧の原因となるナトリウムを排泄する作用があり、高血圧を予防する効果があります。

食物繊維



善玉菌を増やして腸内環境を整える効果があります。便の体積を増やして腸を刺激することで、便秘予防の効果があります。

果物1日あたりの目安量は200gです

200g
の
目安

柿



1個

洋なし



1個

りんご



1個

みかん



2個

キウイフルーツ



2個

いちじく



2個



でも…

食べ過ぎ注意!

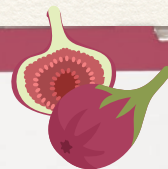
果物の食べ過ぎは、果糖の摂り過ぎにより**中性脂肪の増加**や**肥満の一因**となる可能性があります!適量を守って食べましょう。

※糖尿病や腎疾患などの疾患がある方は医師に相談の上、お召し上がりください。



栄養価(1人分) エネルギー:146kcal たんぱく質:5.7g
脂質:9.9g 炭水化物:9.0g 食塩相当量:0.7g

生ハムといちじくのサラダ



材料(1人分)

生ハム	20g
いちじく	30g
玉ねぎ	25g
かいわれ大根	10g
A オリーブオイル	大さじ 1/2
A レモン果汁	大さじ 1/2
A 酢	大さじ 1/4
A 砂糖	小さじ 1/2
A 粒マスタード	小さじ 1/2

- 1 玉ねぎは薄切りにしてボールの中に入れ、水にさらしておきます。かいわれ大根は根元を切り、2等分にします。生ハムは食べやすい大きさ、いちじくはくし切りで薄く切ります。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜます。
- 3 2に水気を絞った玉ねぎ、いちじく、生ハムを入れ合わせます。かいわれ大根も少し入れ合わせます。
- 4 皿に具材が偏らないように盛り付け、残りのかいわれ大根を散らして完成。(冷蔵庫で冷やすと美味しく食べられます!)



至刈谷



碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548



半田市

A photograph of the Nara National Museum building, a large, light-colored, multi-story structure with many windows, situated behind a green hedge.

碧南市新川町 3-95
電話 (0566)41-7621

碧南市籠田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522

碧南市籠田町 1-17-2
電話 (0566)48-4348

碧南市栄町1-10
電話 (0566)45-5845

安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100

安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088



●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

碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895



碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007

碧南市三角町1-9-2
電話 (0566)41-0505



- 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

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



Facebook



Instagram



愛生館
AISEIKAN GROUP

編集・発行：愛生館グループ 広報委員会
令和5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。