

ひまわり

Vol.98
春号

- 1 新入従業員 26 名迎えました！
- 2 2024 年度 経営計画発表会
- 3 福祉を目指す高校生を
デンマーク視察研修へ招待
- 5 忍者ナイン開校
- 6 あいちゃんLINE スタンプ発売！
愛生館グループ視察研修ツアー開始
- 7 i- リハビリステーションここから
自費リハビリを行っています

- 8 春のメンタルヘルスケア
碧南市 子宮がん・乳がん検診
- 9 ひまわり村 さくら祭り
- 11 入園式・進級式 合同作品展
節分会 開催しました
- 12 防災意識を高めよう！
行事レポート
- 13 褥瘡(じょくそう) 予防講座
- 14 食べよう！朝ごはん
鮭フレークのおにぎらず





愛生館 だより



入職式



施設見学



消火器訓練



新入従業員

26名

迎えました!



アイスブレイク



接遇・ビジネスマナー研修



高齢者擬似体験



感染対策研修



グループワーク発表

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。

2024年度 経営計画 発表会

特別表彰

氏名	内容
村松 英子 (統括本部)	管理栄養士(専門職)から碧南特養の創成期に事務管理職として異動し、長きに渡り碧南特養施設長として碧南市を中心とした介護福祉業界の発展に寄与されてきた。その期中で、安城特養開設、複合施設 CORRIN の開設など、愛生館グループの事業発展にも中核として参画され、現在の介護・福祉・地域事業部門の基盤構築に尽力されてきた。愛生館が地域に果たすべき役割や考え方を、ご自身が率先垂範され、管轄の従業員へ行動で示すことにより、介護・福祉・地域事業部門がベクトルを合わせて取り組みが出来る風土を醸成された。

愛生館フィロソフィ推進賞

	部署	氏名	内容
最優秀賞	特別養護老人ホーム ひまわり・安城 入居部 3階入居科	八瀬尾 孝	第IV章 愛生館リーダーの姿勢 35 リーダーは質問で部下を育て、働きやすい環境を作る 36 チームのコミュニケーションの図り方・全員参加を基準
優秀賞	小規模多機能ホーム ひまわり・福釜	石川由梨江	第II章 すばらしい人生をおくるために 8 感謝の気持ちを持つ
〃	小林記念病院 入院診療部 回復期リハビリ病棟科	榎野 祥子	第II章 すばらしい人生をおくるために 12 小さなことを多く重ねる
〃	小林記念病院 事務部 医療サービス課	高島 直子	第I章 経営の心 6 ベクトルをあわせる
特別賞	老人保健施設ひまわり 入所部 3階入所科	久貝 舞香	第II章 すばらしい人生をおくるために 13 仕事を好きになり、真面目に一生懸命に仕事に打ち込む

改善提案

	部署	氏名	改善テーマ
最優秀賞	統括本部 総務部	稲垣 美依	「環境にやさしい企業」を目指してリサイクルに取り組む
優秀賞	特別養護老人ホーム ひまわり・安城 事務部 診療技術科	曾根原桃子	療養食の提供体制の構築
〃	老人保健施設ひまわり 事務部 支援・相談課	近藤美智子	より計画的な稼働管理を行うためのシステムを構築する
特別賞	小規模多機能ホーム ひまわり	鶴飼 琢	在宅で楽しみながら忘れず内服できる薬入れ

第13回愛生館学術大会

	部署	氏名	演題名
最優秀賞	老人保健施設ひまわり 事務部 診療技術科	三宅 奈未	介護老人保健施設におけるリハビリ栄養の可能性 ～運動療法に対するBCAA付加の有効性について～
優秀賞	特別養護老人ホーム ひまわり・安城 在宅介護部 DS安城	堤 大地	愛生館食支援プロジェクトの取り組み
〃	小林記念病院 外来医療部 外来診療科	加田きよ美	AI問診導入による業務効率変化を考える

全従業員と日頃よりお世話になっている来賓の皆さまにもご参加いただき、3月17日に開催しました。

小林代表と各事業部門長より、2024年度の重点事業方針について発表がありました。その中で、“0歳から100歳までの方々を支援する仕組みづくりを通して、地域の方々に「愛生館があって良かった」と思っていたく”を、事業方針に掲げています。愛生館グループは、長年にわたり地域の皆さまから愛され、支えられてきました。しかし、地域に住む全ての方々が安心してより豊かな暮らしを送ることができる仕組みづくりにゴールはありません。これから2024年100期に向けて地域の声なき声まで聴き、激動の時代に対応しながら新たな医療・介護・福祉のサービスを検討し続けていきます。

経営計画発表会第二部は、従業員による漫才からスタートしました。大いに笑い、緊張感が和らぎ温かい雰囲気の中、2023年度特に活躍をした従業員の表彰を行いました。愛生館ジャンボの開催もあり、大変盛り上がる会となりました。

これからも私たち従業員は、愛生館使命・理念の実現に向け、ベクトルを合わせながらサービスの提供に努めてまいります。





福祉を目指す高校生を デンマーク視察研修へ招待

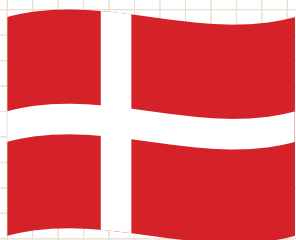


社会福祉法人愛生館は「福祉を目指す高校生に夢を与える」という目的で、全国高校生介護技術コンテストの最優秀校に副賞として“世界一幸福な国デンマーク視察研修”に招待しています。今回の参加者は、学校法人松浦学園 城北高等学校（熊本県）の選手3名と引率教諭1名です。

ぜひ活かしたい！ デンマークでの福祉の考え方

福祉国家デンマークの政策や福祉は、日本とは異なる国土や国民性等の様々な要因が背景にあり成り立っていました。人々の生活を支える様々な専門職は、公平で透明性の高い法律によって、個別に明確な役割が与えられています。そのような環境の中で個人の価値観を醸成する理念教育によって一人ひとりがその役割を繋ぎ、個々の強みを尊重し合って連携できる風土が根付いていました。

デンマークの福祉がそのまま日本でも取り入れられるわけではありません。しかし、デンマークで実践されている、「自分の生き方について考え、それを他者との話し合いで共有する、そしてお互いの違う考えを認めた上で共存する」という考え方は、愛生館グループの多職種連携にも活かしていけると考えています。



参加した高校生からの声

世界一幸福と言われる国「デンマーク」へ、日本とは異なる文化・福祉を学びに研修に参加させていただきました。

視察した施設では居室そのものを「自宅」として扱い、利用者さんの思い出が詰まった家具や小物で部屋の中が溢れていました。自分の家の匂いが染み付いた家具、タンスについた傷の一つ一つに思い出と価値があります。この施設は、「1番落ち着くところで最後まで過ごしたい」という誰もが持っている願いを叶えてくれる、私の憧れる施設の在り方そのものでした。デンマークを訪れ他国を知ることにより、自分の視野だけで考えていた世界が、より一層広がった気がします。また、介護技術コンテストでの優勝は、達成感や喜びの気持ちだけでなく、新たな出会いや文化の発見、そして私にさらなる成長の機会をくれました。このような素晴らしい研修機会を与えてくださった愛生館グループには感謝の気持ちしかありません。デンマークから学んだライフエデュケーション（生涯学び続ける）の心で、日々の学びや感謝の気持ちを大切にしていきます。

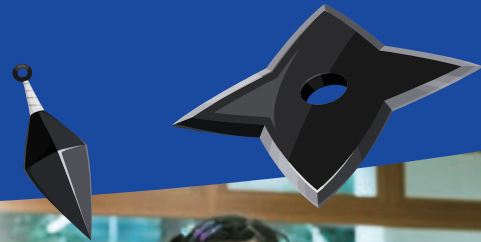


参加した高校生からの声

今回、「世界一幸せな国」と呼ばれるデンマークで「福祉とは」を、高齢者施設や教育施設見学などの機会を通して学ぶことができました。

一番印象に残っていることは、高齢者施設での「徘徊」に対する考え方です。デンマークでは、徘徊という行動に対し安全を優先し、止めるのではなく、隣を歩きその人が見ている景色と一緒に見て感じるそうです。そして、全ての行動には全て意味があると考え、「なぜその人が立ち上がり歩き始めたのか？」をとことん追求し、対応するのがデンマーク流の考え方でした。このデンマークの考え方こそが、「その人らしく・自分らしく」に繋がるのではないかと感じました。利用者さんが心から「この生活こそが自分だ」「幸せだ」と感じられるようになって、初めて介護をする私たちは「その人に適した介護や福祉」をやっていると言えるのではないかと思います。この障害にはこの支援と決めつけず、必要な支援にプラスして利用者さんのライフストーリーにも目を向けられるよう学びを深めていこうと思います。

今回デンマーク研修の機会を与えてくださった愛生館に心から感謝いたします。



2024年度 幼児・小学生向けスポーツ教室

忍者ナイン

開校予定!



やる気スイッチグループ



全国の小・中学生を対象とした体力テスト結果は、年々低下する傾向にあります。2022年の愛知県の成績は、残念ながら全国最下位となりました。朝食の欠食やスクリーンタイム（ゲームや動画）の増加は、依然として進んでおり、このような結果が続けば、体力・運動能力の発達のみならず、健康面に多大なる影響を与えられることが危惧されます。

この深刻な課題にアプローチするため、愛生館グループでは、修行で自分自身を鍛える忍者ヒーローになりきり、「夢中で遊び成功体験を積むこと・体を動かす楽しみを知ることを大切に」レッスンを行う幼児・小学生向けスポーツ教室【忍者ナイン】を開校します。

忍者ナインでは、「忍者 300」と呼ばれる忍者の修行に見立てた300以上のカリキュラムをご用意。スポーツバイオメカニクスに基づき、9つの運動基礎動作を学習します。一人ひとりの能力に合わせて練習することで、誰でも必ず運動が上手になります。異学年チーム対抗戦で、社会性・協調性・思考力を自発的に育てる「忍者バトル」も行います。

無料体験レッスンの開催も予定しています！子どもの「できた!もっとやりたい!」の気持ちを伸ばし、自分らしく輝くための、はじめの一歩にしてみませんか？

忍者ナインが選ばれる理由

其の一

しっかり結果が出せる！
9つの基本動作のコツを覚えると運動能力は向上する

其の二

あらゆるスポーツの基礎が身につく
走・跳・投・打・捕・蹴・組・バランス・リズムを
習得するための300種類以上のプログラム

其の三

心・体・頭が育つレッスン
社会性を育てる 運動能力を育てる 考える力を育てる

其の四

自分に向いているスポーツがわかる
現在の運動能力を60段階で「見える化」し、
どんな競技に向いているかを才能を見つけて伸ばす

其の五

東京大学名誉教授監修
スポーツバイオニクスを取り入れた確かなプログラム



【忍者ナイン】開校に関する詳細が決まり次第、ホームページ等にてご案内します。

あいちゃんが LINEスタンプに なりました!

愛生館グループ
公式キャラクター

好評発売中!
120円/50LINEコイン



いっぱい使って
ほしいな!

第1弾

使いやすい

24
種類!



ご購入は
こちらから!



LINE
STORE



LINE
スタンプショップ

愛生館のあいちゃん



愛生館グループ 今夏! 視察研修ツアー 開始予定!

1945年に小林医院を開業し約80年、地域の皆さんにご協力を頂きながら長きに渡り医療・介護・福祉事業を行ってきました。今までも施設見学時にはこれまでの取組み事例や培ったノウハウなどご紹介していましたが、「もっと詳しく聞きたい」「是非参考にしたい」といった声がたくさん届いています。

そこで、愛生館グループの強みや魅力をより充実した内容で知っていただく機会にしたいと、参加者の皆さんに選択頂けるコース設定をして視察研修ツアーを開始することとしました。

視察研修ツアーの詳細は、準備が出来次第ホームページにてご案内します。ご希望の方は、ホームページ内の「お申込みフォーム」よりお申込みください。皆さまのご参加お待ちしております。





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。

i-リハビリステーション

ここから

こころとからだ、ととのえる

＼こんな方いませんか？／

昔のように電車で外に出かけるために
もっとリハビリをやりたい。
でも、医療・介護保険制度の関係で
リハビリ回数制限があるからなあ…



自費リハビリ(保険外)を行っています！

リハビリにお悩みを抱えている方が、国内で200万人を超えていると言われています。私たちは、そんな方を1人でも多く救うため、保険外リハビリを開始しました。

歩行アシストHALを使って歩行をスムーズに



ご利用者様の声

足の麻痺のせいで大好きだったコンサートに行けなくなりました。以前のようにコンサートに行きたい気持ちを糧に、ここからさんのリハビリを受けコンサートに行けるようになりました！

40代 女性
脳出血後遺症をお持ちのAさん



ヨガ療法で
姿勢改善・ストレス緩和に



6月末まで

初回体験60分が特別価格！

2,500円 → 1,000円

脳卒中後遺症の方向けのヨガ
後遺症：リハヨガ

担当：岡田準郎 参加無料

6月9日(日) 10:00～11:15



完全予約制 お電話・メールにてご予約承ります

i-リハビリステーション
ここから

碧南市新川町 3-88 小林記念病院 (デイケアセンター施設内)

☎070-7667-2484
✉ireha.kokokara@aiseikan.or.jp

営業時間

毎週金土曜 16:00～19:45 毎週日曜日 9:00～17:00

予約受付：月～金 9:00～17:00 担当：岡田

※研修などによりお休みをいただく場合がございます



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。

春のメンタルヘルスケア



春は入学、進学、入社、転職など変化の多い季節。気温も暖かくなり気持ち明るくなると同時に、環境の変化についていけず“こころの不調”が起こりやすい季節でもあります。

こころとからだのストレスサインをチェック！

こころ



- イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたこと急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んでやる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になり避けようとする

からだ

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みがある
- 寝つきが悪くなる
- めまいや耳鳴りがする



このようなサインがでていたら、気づかないうちにストレスを感じているのかもしれない。早めにセルフケアを行い、こころの不調を予防しましょう。

バランスのとれた食生活

たんぱく質、ビタミンはストレスによって消費される栄養素です。いろいろな食材から摂取し、1日3食をしっかり食べましょう。

継続的な運動

1日15分程度のウォーキングや体操などの運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。軽めの運動を習慣化しましょう。

良質な睡眠

就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの使用は睡眠の質を低下させるため控えましょう。就寝・起床時間を決め、十分な睡眠時間をとりましょう。

リラックスタイム

- ・ゆっくりと腹式呼吸をする
 - ・ぬるめのお風呂に入る
 - ・好きな音楽を聴く など
- 気軽にできるリラックスタイムを設けましょう。



ひとりで抱え込まずに 産業医やかかりつけ医、公的な機関に相談しましょう。

あいちこころほっとライン365
☎ 052-951-2881



あなたの味方です！

2024年度碧南市

子宮がん・乳がん検診

検査内容		料金	対象の方
子宮がん検診		1,000円	20歳以上（2005年3月31日以前生まれ）
乳がん検診	マンモグラフィ	1,400円	40歳以上（1985年3月31日以前生まれ）
	超音波		20歳以上（2005年3月31日以前生まれ）

碧南市在住の方は上記の料金で受診していただけます。早期発見のため、定期的に検診を！

お問い合わせ
検診のご予約

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

ご予約は
こちらまで

ひまわり村

さくら祭り

来場者900人突破!



4月7日に第8回ひまわり村さくら祭りを開催しました。

天候にも恵まれ、満開の桜が来場者の方々をお出迎えし、今回はなんと900人以上の方にお越し頂きました!毎年来場者数を更新しています。日頃お世話になっている地域の方々への感謝の気持ちを込めて開催を続け、今では多くの方々に来場して頂ける地域に根差したイベントになってきていると感じます。

昨年までは新型コロナの猛威もあり、午前中のみで開催でしたが、今回は久々に午前中の第一部と午後からの第二部との二部構成で開催しました。

第一部ではイベントや販売店を楽しむ方々で、たくさんの笑顔の花が咲きました。第二部では貴重な講演を聴くことができ大変勉強になりました。さくら祭りを通して、地域の参加者の方々と楽しく有意義な時間を共に過ごすことができとても嬉しく思います。

🍡 いろいろなイベント開催しました!

オープニングは、碧南市立東中学校吹奏楽部の生徒さんによる「ミッキーマウス・マーチ」、「マツケンサンバⅡ」の演奏で盛り上げて頂きました!祭りが始まると、各所でイベントに参加された方々や子供達の笑顔が飛び交いました。

アイシンティルマーレのバレーボール選手との交流では、実際に選手と近い距離でやり取りすることができ、参加したファンの方々や子供達も大興奮のひと時となりました。

さくら祭りではお馴染みのゴレンジャーも出動!愛生館公式キャラクターあいちゃんとの触れ合いや記念撮影、ひまわりカフェでのクイズなどが行われ、どこもかしこも大盛況で大いに盛り上がりました!





屋台・キッチンカーが勢揃い！

お祭りといえばやはり、美味しい食べ物や買い物ができるお店ですよね♪
当日は地元で愛されているお店やキッチンカー17店舗の出店がありました！
爽やかな春風とともに美味しい匂いが運ばれ、来場者の方々の足も自然とキッチンカーへ向かっていました。どのお店も美味しい食べ物を求める方々で賑わいました！

また、店舗に並ぶ商品はバラエティに富み、どれも魅力的でした。どのお店で何を買おうかという嬉しい悩みをたくさんの方々が抱えたことでしょう。

今回からは、会場で気兼ねなく自由に飲食ができるようになりました。色々なお店の食べ比べをしたり、買ったお土産を見ながら談笑したりと、満開の桜にも負けないくらいのとても明るく賑やかなお祭りの雰囲気が感じられました。



特別講演会

「つながりで切り開く、就労支援のあした」



NPO 法人「パンドラの会」理事長
坂口伊久磨 氏

NPO 法人「パンドラの会」の理事長 坂口伊久磨氏をお招きし、「つながりで切り開く、就労支援のあした」というテーマで特別講演会を開催しました。

この講演会では、就労継続支援 B 型の抱える低賃金の問題や一般就労への移行の難しさなど、地域に根差す就労支援の現状と未来について考えるきっかけをいただきました。

また、様々なつながりから始まった三菜果農園の取り組みやその成果から、現状の課題解決に向けた明るい未来も示されました。

参加者の方々もとても興味深く、うんうんと頷きながら聴かれていました。



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。

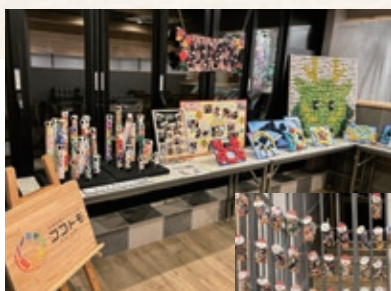
こども園 ひまわり

入園・進級式



4月6日新入園児を含む、総勢 100 名以上の子どもたちが
入園・進級式に参加をしました。お父さんお母さんと一緒に
お話を聞いている子どもたち。年長児のお友だちの歌のプレ
ゼントに合わせて手拍子をしたり、先生の出し物でクラス担
任の発表を行い、ドキドキワクワク!とても盛り上がりました。

今年度も安心安全保育を心がけ、子どもたちと元気いっぱい
笑顔で過ごします。皆さんも遊びに来てくださいね!



合同作品展 開催 しました!

地域の支援事業所と合同で作品展を開催しました。
子ども達が創意工夫をこらして一生懸命つくった素敵
な作品を、たくさんの方に見ていただきました。

節分会 福

2月2日に節分会を開催しました。写真コー
ナーでは可愛い鬼に変身して記念撮影しました。
的あてコーナーでは、鬼の的に向かって「おに
はそと〜!」と大きな声で豆に見立てたボールを
投げて遊びました。クレヨンで色を塗りオリジ
ナルの鬼のお面を作るコーナーも大人気!お面が
完成すると大喜びで身につけていました。





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。

小規模多機能ホームひまわり・福釜

防災意識を高めよう!

地域住民の皆さんに集まっていただき、利用者・従業員と一緒に夜中の火災を想定した防災訓練を実施しました。消防署からお借りした水消火器を使って使い方を学びました。なかなかまっすぐ放水できず一苦勞。しかし、日常生活で実物の消火器に触れる機会は少なく、とても良い経験ができたと言っていました。



防災食すこい!
火も電気も使わず
温かいカレーが
できるのね!

訓練の後には、従業員が作った野菜たっぷりの豚汁と防災食を皆さんに振る舞いました。隠し味のんにくが美味しさを一層引き立て、皆さんにたくさん食べていただきました。

また後日、安城市社会福祉協議会から寄付された防災カレーを利用者と一緒に作り、火を使わない温かいカレーを楽しみました。防災食の重要性や使い方について理解を深め、防災意識の向上に努めました。

ボランティアさんの活動再開

ハッピーさん

オカリナ演奏のハッピーさんに来ていただきました。毎月1回、季節に合わせた曲や昔懐かしい唱歌を美しい音色で演奏してくれます。演奏に合わせて一緒に口ずさんでいらっしゃる利用者さんもいました。途中には、大きいオカリナは低音、小さいオカリナは高音と、実演を交えてオカリナについて紹介してくださいました。オカリナにたくさん種類があること、みなさんご存じでしたか?



にこにこ紙芝居さん

約4年ぶりに、にこにこ紙芝居さんに来ていただきました。歌からスタートし、紙芝居に大型の絵本の読み聞かせなどたくさんの楽しいお話をしていただきました。また、みんなで頭の体操として旗上げゲームも行い、自然と笑顔があふれる空間に生まれられました。



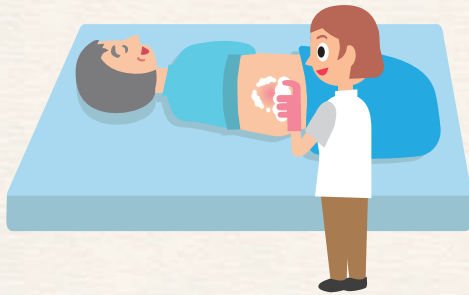


知識とグッズで
しっかり予防!

褥瘡^{じよく}予防講座^{そう}

「褥瘡」ってどんな病気?

「褥瘡」またの名を「床ずれ」といいます。長時間同じ姿勢でいることで皮膚やその下の組織が傷つく状態です。これは特に長期間ベッドや車いすを使用する方に見られます。



しっかり予防! 基本の3つ

褥瘡は予防が最も大切です。適切なケアで防ぎましょう。

- 01 定期的に体を動かす
ベッドから起き上がったたり、体の向きを定期的に変えましょう
- 02 バランスのとれた食事
しっかり食べて、強い皮膚を作りましょう
- 03 スキンケアを入念に
乾燥すると痒みや少しの摩擦で傷ができます

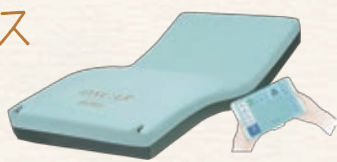
あると便利! 褥瘡予防の介護用品

介護保険でご利用頂けます!*

※利用には条件があります。詳しくは担当のケアマネジャーさんにご相談下さい。

体圧分散マットレス

市販のマットレスよりも
圧力の分散に効果的です。



除圧用車いすクッション

座布団等と比較すると骨が
当たりにくく、傷を作りにくい構造です。



今すぐできる! 車いす姿勢改善 お尻と膝の高さが同じになるように意識しましょう



体重が一点に集中し負荷がかかっています



クッションと足台の高さで調整しました

- 体重のかかる方向
- 脚の高さ
- ★ 負担のかかる場所

姿勢の調整も
リハビリに
お任せ!





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。

食べよう! 朝ごはん

朝ごはん、ちゃんと食べてる?

春と言えば、新生活の始まりなど大きな変化がある季節でもあります。普段に比べて忙しい日々かもしれませんが、朝食は毎日ちゃんと食べていますか?

今回は朝食の重要性と朝食で摂りたい栄養素についてご紹介します。

朝食を抜くとどうなる...?

集中力や記憶力の低下

脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、集中力や記憶力が低下する可能性があります。また、脳にエネルギーが供給されず、イライラするといった症状を招きやすくなります。

筋肉量の減少

朝食を抜くことによって、筋肉に蓄えられている糖もエネルギーとして使われてしまいます。また、睡眠時に筋力づくりに欠かせないたんぱく質が多く消費され、不足している朝が一番たんぱく質の吸収率が良いと言われているため、朝食を抜くことで筋肉をつくる材料が足りなくなります。

血糖値の急変動

朝食を抜くことで血糖値が下がります。体内では血糖値を上げようとするホルモンが分泌され、昼食を食べる頃にはこのホルモンによって血糖値が上昇しやすくなってしまいます。また、空腹の状態で昼食を摂ると食べ過ぎの原因になり肥満に繋がります。

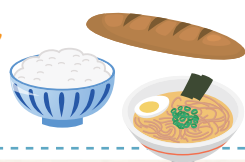
朝食に 摂りたい 栄養素



炭水化物

ブドウ糖から構成されているものです。脳はブドウ糖を消費して活動しているので、集中力アップのためにも大切なエネルギー源です。

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類



たんぱく質

筋肉や臓器を作ったり、免疫力を高める働きがあります。朝の体温を上げて体を目覚めさせる効果もあります。

- ・肉
- ・乳製品
- ・卵
- ・大豆製品
- ・魚



ビタミン・ミネラル

体に活力をつけたり、他の栄養素をうまく働かせるために必要です。

- ・野菜
- ・海藻
- ・果物



火を使わないカンタン朝ごはん

鮭フレークのおにぎらず

材料(1人分)

ご飯……………	150g	マヨネーズ……	大きじ1
鮭フレーク……	15g	レタス……………	1枚
スライスチーズ…	1枚	焼きのり全形……	1枚

ラップを使うと簡単です!



1 ラップを広げ、のりをのせて、ご飯半分(75g)を中央にのせます。レタス1/2枚、チーズ、鮭フレークを順にのせ、マヨネーズをかけてから、レタス1/2枚をのせます。



2 ご飯半分(75g)を具を覆うように広げてのせ、のりの四角を中央に向かって重なるように折りたたみ、ラップで包んで形を整えます。

完成!



3 のりがなじんだら、横半分に切って完成です。

Point!

プラスでバナナなどの果物を食べると、より栄養バランスがよくなります。



栄養(1人分) エネルギー: 462kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 18.2g 炭水化物: 57.2g 食塩相当量: 0.7g



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

碧南市簗田町 1-117
電話 (0566)41-0280

碧南市 養護老人ホーム



碧南市簗田町 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
- 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
- 放課後等デイサービス ひだまり
- 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

〒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



愛生館

AISEIKAN GROUP

編集・発行：愛生館グループ 広報委員会
令和6年5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。