

あなたの暮らしをもっと豊かに



ひまわり

ひまわり
リニューアル!

2025

新春号

VOL.101



新しい年も、
実り多き日々を。



迎春

あけましておめでとうございます。

本年が皆さまにとって健康で実り多い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

近年、皆さまの日常生活を支える地域医療や介護、福祉の在り方が、時代の変化に伴い、制度や仕組みも大きな転換期を迎えています。特に地域医療においては、介護や福祉サービスとの連携がますます求められています。

私たち愛生館グループでは、「0歳から100歳までの方々を支援する仕組みづくり」を目指し、変化する時代のニーズに応えるための先駆的な取り組みを進めています。また、行政や地域を支える多くの方々と連携しながら、社会貢献するための情報発信に力を注いでいます。

一方で、急速に人口が減少する日本において、地域医療や介護、福祉は負担の在り方も含めて、これまで以上に重要な課題となります。これらの分野の仕組みの重要性は、実際に利用する立場にならないと実感しにくいのが現状です。このような状況下、地域医療や介護、福祉の未来について私たち一人ひとりが考えて行動することが求められています。今回で101号目となるこの広報ひまわりでは、地域課題についても情報発信をしております。お手に取られた方々にとって考えるきっかけとなれば幸いです。

愛生館グループは、今後も人々が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、医療・介護・福祉を支える基盤を守り、発展させるという役割を果たすべく、様々な努力を重ねてまいります。

その一環として、2025年4月より、長年行政が運営してきた介護予防の拠点である「碧南東部地域包括支援センター」の運営を引き継ぐこととなりました。限られた資源を最大限に活用し、創意工夫を重ねながら、より良いサービスを提供し続けていきます。

引き続き、地域の方々と連携を深めながら、地域の未来を築く一年となるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

愛生館グループ

代表 小井 清彦



2025年
4月より

碧南東部 地域包括支援センター

愛知県碧南市鷺林町 1-117

の運営を引き継ぎます！

地域の皆さまが安心して暮らせる環境づくりを目指し、ニーズに応じた柔軟で迅速な対応を心掛けてまいります。暮らしのパートナーとして、小さな不安や疑問、お困りごとなど、どうぞお気軽にご相談ください！

第10回 介護オリンピック シン・介護

共に在る介護、
共に生きる介護…
あなたにとってのシンとは？

新たな介護^{オリンピック}五輪 ここに開幕！

11月9日（土）第10回となる介護オリンピックが開催されました。今年のテーマは、「シン・介護」。それぞれの介護者が持つ「シン」に問いかけるものでした。「シン」という言葉には、新、心、芯、真、信など、多様な意味が込められており、参加者は自分なりの「シン」を持って競技に臨み、実技を通してその思いを表現していました。

今回は、今までの介護オリンピックの伝統を尊重しつつ、新たな工夫を取り入れリニューアルした、「新」介護オリンピック！当日は、安城市の学校法人さくら学園 安城生活福祉高等専修学校から7名の生徒さんが見学を訪れ、会場を盛り上げてくれました！

今年の介護オリンピックでは、楽しさを重視したエンターテインメント要素を多く取り入れ、「心」から楽しめる3つの介護競技を行いました。

人々 第一競技：福祉用具リレー

福祉用具を使用しながらチームで協力し、リレー形式で技術とスピードを競いました。



人々 第二競技：災害時の初期対応 **要注目!**

巨大地震が発生した直後の対応を想定。普段使い慣れている道具や機器が一切使用できない状況下で、選手たちはチームワークを駆使して、自分自身と入居者の安全を確保することが求められました。選手たちはその場で与えられた情報をもとに分析し、迅速に役割分担を行います。正解が一つではない課題に挑む姿には感動を覚えました。



人々 第三競技：ジェスチャーゲーム

介護職に必要な「非言語的コミュニケーション」をテーマにしたジェスチャーゲームでは、選手たちが存分にそのスキルを発揮。最後には見学を訪れたさくら学園の生徒さんたちも競技に参加し、初々しいパフォーマンスで会場を大いに盛り上げてくれました。



あなたにとっての「シン」は何ですか？

参加者や観客、そして見学を訪れた生徒の皆さんにとって、この介護オリンピックが、それぞれの「シン」を見つけるきっかけとなっていれば幸いです。このイベントを通じて、私たち愛生館の従業員が大切にしている「心」を感じていただき、「共に在る介護、共に生きる介護」という私たちの理念を少しでも共有できたのではないのでしょうか。これからも、地域の皆さんに寄り添いながら、温かく誠実なサービスを提供し続けるとともに、この想いを胸に挑戦を続けてまいります。

YouTube公式チャンネルにて、シン・アフタームービーを公開中！





当院看護師が

特定行為研修

を修了しました！

特定行為研修とは？

少子高齢化に伴い、需要が高まる地域・在宅医療を支える看護師を計画的に育成する目的で、2015年 厚生労働省により「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設されました。

特定行為とは「診療の補助」であり、医師の指示のもと高度かつ専門的な知識・技術が必要な行為を医師に代わり行います。

「特定行為研修」を修了した
看護師 木下彩乃さん



特定行為研修の修了により木下さんができるようになったこと

- ① 気管切開の手術をした方が呼吸を保つために重要な役割を果たす「気管カニューレの交換」
- ② 口から食べられない方に対し、直接胃に栄養を送り込む「胃ろう」の交換
- ③ 褥瘡（床ずれ）のデブリードマン（壊死してしまった組織を取り除く処置方法）

これらが医師の指示書により、看護師の木下さんが行えるようになります。

患者さんにもこんなメリットが！

◆ タイムリーなケアの提供

患者さんの状態を適切に見極めることで、必要なケアを迅速に実施できる

◆ 質の高い医療の提供

医師や他職種との橋渡し役として、専門性を活かしたチーム医療を実現し、医療の質を向上させる

◆ 患者さんや家族への支援

わかりやすい説明を行い、患者さんや家族の立場に寄り添いながら、「治療」と「生活」の両面で支援を促進する



チーム医療を推進するなか、看護師の役割はさらに
拡大していきます。さらなる活躍をご期待ください！



人間ドック

脳ドック

がん検診

健康保険組合・会社・自治体が、
健康診断の費用を補助しています

多くの健康保険組合では、被保険者やご家族の健康診断をサポートするために、補助金を提供しています。また、会社・自治体で費用を負担している場合もあります。



- ☑ ご自身の健康保険組合ホームページをチェックする
- ☑ 会社の担当者に問い合わせる

など、補助についてのご確認をおすすめします。ぜひ、補助を使って、人間ドックを受けましょう。年一回の人間ドックであなたの健康を支援します！

などの受診補助
ご存知ですか？

人間ドックは完全予約制です

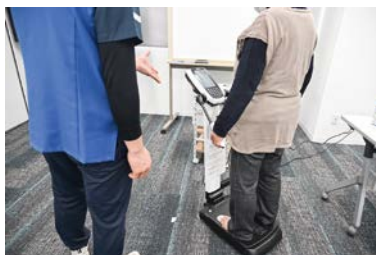
人間ドックについてのご予約・ご相談は年中承っています。
ページ下部の電話番号へご連絡いただくか、
ホームページからのご予約も受け付けております。

詳しく知りたい方は
HPをチェック！

100種類以上のオプション検査を受けられます！

健康教室

2024年12月21日(土)と26日(木)に、健康教室を開催しました！
今回の教室では、自分自身の健康を見直し、より良い生活を送るためのサポートを目的に、生活改善や運動指導のアドバイスを行いました。また、InBody(体成分測定)や骨密度測定などを実施し、参加者の皆様にご自身の健康状態を詳しく知っていただく機会となりました。



今回の健康教室は、
2025年

2月22日(土)・27日(木)

時間：14:00～ 場所：小林記念病院
を予定しています！

今回参加できなかった方や、さらに健康について学びたいという方はぜひご参加ください。お申し込みは、LINEから簡単に行えます。皆様のご参加をお待ちしております！一緒に健康な生活を目指しましょう！



LINE 公式アカウント

健康診断のご案内やお役立ち
情報を配信中！友だち募集中！

X(旧ツイッター) 公式アカウント

健康情報や予約状況などを発信中！
フォローお願いします！@kobakinekenshin



デイケアセンター

新 フィットネスバイク 導入!

世界的に有名なフィットネスメーカー「テクノジム」のフィットネスバイクを導入しました!このバイクは、スマホとの連携はもちろん、約20種類の多彩なプログラム、全身持久力の測定機能が搭載されており、好みのメニューを選ぶことができます。また、これまで苦労していた座面の位置調整や背もたれの角度調整も片手でラクラク行なえます!

このバイクを使えば、今まで以上に「気軽に」「楽しく」運動できること間違いなし!来年度以降も順次バイクを導入予定です。



トレーニングセンター

スタジオレッスンリニューアル!

トレーニングセンターのスタジオレッスンもリニューアル!「ストレッチポール」や「ひめトレ」等、道具を使用したレッスンを順次開講予定です。「身体の軸」に意識を向けてトレーニングを行うと、どんな変化が起こるのか。お楽しみに!

2025年も“最新の設備”と“地域を支える専門職集団”が揃ったトレーニングエリアで、楽しく「健康貯筋」をしていきましょう。



—— 老人保健施設

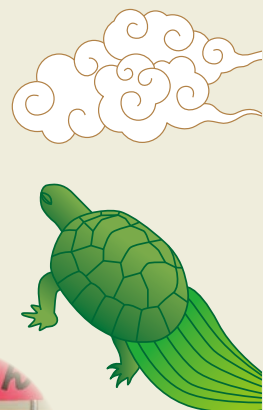
祝

ひまわり ——

利用者さんが

101歳

を迎えます



おでんや餅投げ、ネイルなど…2025年も、利用者さんみんなが素敵な笑顔で!元気に!楽しく!過ごせるよう、老健入所の中でも色んな催しを実施していきます♪

気づけば100歳!
甘いもの大好き!
たくさん食べて元気
いっぱい!もうすぐ
101歳です



おでんを
作ってくれた♪
屋台も雰囲気が出てるね!

小規模多機能ホームひまわり

利用者さんと冬支度

小規模多機能ホームひまわりでは、地域との交流を図るためにイベントへ参加したり、天気の良い日は外出したりとさまざまな活動に取り組んでいます。

冬は寒く外出の機会が減る時期ですが、社会とのつながりを感じられるよう、皆さんと一緒に楽しく活動しています。新年を迎えるにあたり、年末から利用者さんと準備を始めました。



ポスターと年賀状を作りました

まずは2025年の干支の『巳』をモチーフにした貼り絵のポスターの制作。今年の主役にはシルクハットとタキシードでオシャレをしていただきました。

そして、年々減少していると聞く年賀状も、小多機ひまわりでは毎年の恒例行事です。

「誰に送るの？」との問いかけに、皆さんからは「いつもお世話になっている息子へ」「いつも励ましてくれる主人へ」「遠く離れている妹に…会いたいな」など、「こんなにかわいい年賀状だから自分へ送るわ!」との楽しい声も聞かれました。

第11回地区防災

11月10日、鷺塚地区自主防災会と愛生館ひまわり村の共催で、第11回合同防災訓練を行いました。東中学校生徒のボランティアも含め、総勢約50名で開催することができました。

主な内容

- ⚠ 講義：地区で起こり得る災害への対策
- ⚠ 避難所で心配されるエコノミークラス症候群防止体操
- ⚠ 非常食づくり体験と避難所運営ゲームの紹介
- ⚠ 施設内一時待避所スペースと段ボールベットの見学

参加者からは、「災害発生時に地区がどうなるのかわかり、今後に備えることができるのでよかった」、「施設内を見学出来たことで、災害時も安心して避難できる」等の声が聞かれました。愛生館ひまわり村として、今後も地区の皆さんと安心できる町づくり構築のため連携していきたいと思います。





こども園 ひまわり

園外散歩にでかけました！

ポカポカ日差しが暖かい日はこども園周辺をお散歩に出かけます。散歩カートに乗ってニコニコ笑顔のこどもたちです。

木の葉の色付きに気付いたり、冷たい風を肌で感じながら自然豊かな環境を楽しんでいます。

道行くの人や畑で作業している人を見かけると「こんにちは！」と挨拶する姿もみられて、地域の方々と挨拶を通じて交流をしています。元気よく挨拶する姿はとてもかわいいです！

おさんぽ
だいすき！



なかよく
あるくよ



調理体験

やったよ！



こども園の畑で収穫したさつまいもを使って、碧カレッジに通う高齢者と一緒にスイートポテト作りを体験しました！焼きあがるまでの時間は手遊びを楽しみました。美味しくできたスイートポテトを食べてとても楽しい時間を過ごしました。

碧カレッジの利用者さんとの交流を通して、思いやりの心や優しい心を育てています。



CORRIN イルミネーション

CORRINのピロティにステキなイルミネーションが点灯しました。点灯式では、碧カレッジの利用者さん、さんさんやひまわりのお友だちみんなで「10、9、8…」と大きな声でカウントダウン！ライトがパッと点灯した瞬間に「うわー！」「きれいー」といった歓声が沸き上がり、みんなの笑顔が広がりました。



ワクワクの点灯式！



外出から始まる「やりたい」
を叶えるデイサービス



外出テク

の

極意



どうして「外出」がいいの？

外出には、暮らしをより豊かにするヒントがたくさん詰まっています。新しい風景や経験が心を刺激し、活力をもたらします。デイサービスで一緒に過ごす仲間たちと励まし合いながら、楽しく「外出テクニック」を身につけることで、さらに充実した日々を送ることができます。

例えば こんな場所に行きました！

- 📍 油ヶ渚 花しょうぶ園
- 📍 フローラルガーデンよさみ
- 📍 安城デンパーク
- 📍 スーパーでお買い物



外出のための準備をサポートします！

外出を楽しむには、歩く体力や転ばないバランス感覚、金銭管理能力など、さまざまなスキルが求められます。デイサービスひまわり安城では、専門の機能訓練士が利用者さんの身体機能や認知機能を評価し、それぞれの行きたい場所や目標に応じたトレーニングを提供します。安心して外出を楽しめるよう、個々に必要な準備を丁寧にサポートします。

個別プログラムで利用者さんの「やりたい」を叶えます！

行きたいところに自由に行けるってとっても幸せなことですね。デイサービスひまわり安城では、お出かけニーズに合わせて個別プログラムをご用意。実際に外出先での車の乗降訓練や不整地での歩行訓練、買い物等を通じて金銭管理の支援を行っています。お散歩、観光地巡り、お買い物など、仲間と楽しく皆さんの「やりたい！」を叶えます。



あなたの「やりたい！」を
叶える外出の第一歩を
踏み出してみませんか？





今日から始められる！

自宅[🏠]でできる[💪] 転倒予防運動

冬は転倒が増える季節！

寒さが増し、本格的な冬が到来！外出する機会が減少し、体力、筋力が低下しやすくなっています。それに伴い、階段や段差、または滑りやすい場所にて転倒する危険性が高まります。今回は転倒防止のため、座って、または寝た状態でできる運動を紹介します。

転倒予防運動 01

立ち座り

10回×5セット



転倒予防運動 02

足あげ

10回×5セット



転倒予防運動 03

片足ブリッジ

左右10回×5セット



テレビを観ながら、音楽を聴きながらでもOK！一度にすべての項目をやる必要はありません。
隙間時間を見つけて達成できるよう頑張りましょう。

内臓脂肪を健康的に減らそう!

内臓脂肪を減らすときの指標

$$\text{腹囲 1cm} = \text{体重 1kg} = 7,000 \text{ kcal}$$

腹囲 1cm は約 1kg の内臓脂肪であり、約 7,000kcal のエネルギー量に相当します。つまり、腹囲を 1cm 減らしたい場合は、約 1kg 減量（約 7,000kcal を消費）する必要があります。

無理なく内臓脂肪を減らすコツ

過剰な制限は、リバウンドの原因にもなります。1ヶ月に体重を 1kg から 2kg 減らすのを目安に健康的に減らしていきましょう!

1ヶ月に 1kg 減らす場合の
1日に減らすエネルギー量の目安

約 **240 kcal** 7,000kcal ÷ 30日 = 233.3...kcal

100kcalを減らす・消費する目安

食事編

ごはん	からあげ	ビール
お茶碗 1/3 減らす	1個 減らす	500ml缶半分 減らす
		
約 60 g	約 30 g	約 250 ml

運動編

ウォーキング	ヨガ
ちよつと速歩きで 	
60kg の人 30 分 70kg の人 26 分	60kg の人 67 分 70kg の人 57 分

食事と運動どちらか一方に偏らず、両方バランスよく取り組むと効果的!



今号のおすすめレシピ

たらのパネル粉焼き



- 1 オープン 170℃ で予熱をしておきます。
- 2 たらに塩、こしょうで下味をつけます。
- 3 トマト缶とマヨネーズを混ぜ合わせてたらにかけ、パン粉を表面にまぶします。
- 4 オープン 170℃ で 15 分焼きます。
- 5 焼きあがったら、パセリをかけ、完成です。

材料 (1人分)

たら 60 g
塩 0.5 g
こしょう 0.05 g
トマト缶 (ダイス) 20 g
マヨネーズ 3 g
パン粉 3 g
パセリ (乾燥) 0.1 g

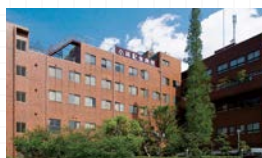
Point

油で揚げずに焼くことで、カロリーを抑えることができます。
パン粉を焼くことで、サクッとした食感が楽しめます!

栄養価 (1人分) エネルギー: 87kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 3.1g 炭水化物: 3.0g 食塩相当量: 0.8g

事業所

FACILITIES



小林記念病院

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004小林記念病院
デイケアセンター愛知県碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000小林記念病院
健康管理センター碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548しんかわ訪問看護
ステーション訪問リハビリ
はとぼっぼ保育所
碧南市簗田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522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

▶デイケアセンター
▶トレーニングセンター
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

複合施設 CORIN

- ▶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

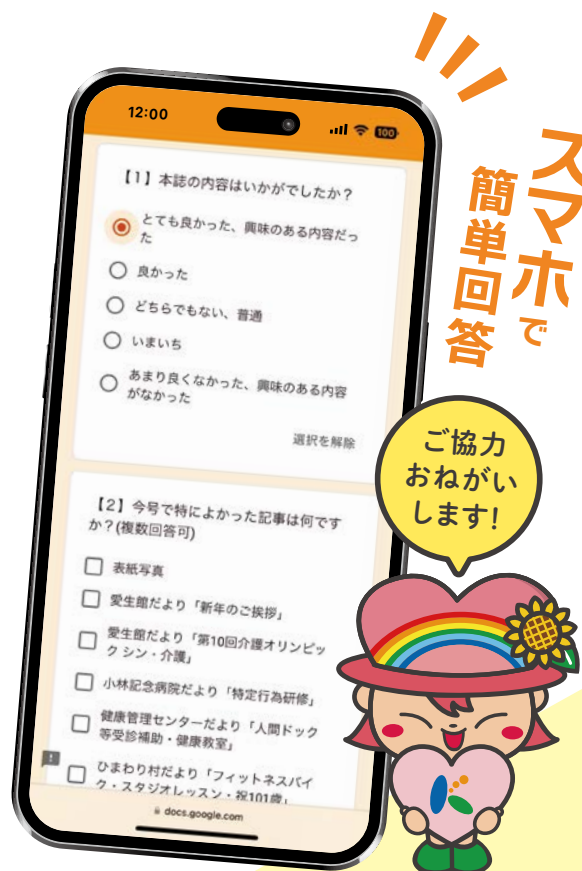
碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001特別養護老人ホーム
ひまわり・安城▶デイサービスひまわり・安城
▶ひよっこ保育園安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088小規模多機能ホーム
ひまわり・福釜安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100ケアプランセンター
ひまわり・安城安城市横山町浜畔上 59
電話 (0566)95-7580

広報ひまわりリニューアル!

読者アンケートに
ご協力ください

いつも愛生館グループの『広報ひまわり』を
ご愛読いただき、誠にありがとうございます。
このたび、101号よりリニューアルを行いました。
今後、より良い広報誌をお届けするために、
皆さまのご意見やご感想をお聞かせいただければ幸いです。
ぜひ率直なご意見をお寄せいただき、
今後の制作に活かしてまいります。
ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

アンケートはこちら

アンケート
回答締切 2025年4月30日(水)

公式サイト



Facebook



Instagram