

日本一不親切な親切で。1人でも多くの人に心豊かな生活を。

vol.105
[プライドデザイン]

2021.2

PRIDE

sign

特集

食への意識を変える4つの教え

強く生きる食事

創心會グループ

SDGs

保健・予防

Series 部門紹介

居宅介護支援・介護予防支援部門

居宅介護支援センター

二社長に聞いた居宅介護支援センターのこと

知識 自分の気持ちを整える

メンタルウェルネストレーニング

家トレ倶楽部

肩の柔軟 タオルストレッチ

栄養 きのは栄養吸収UPに最適!

「きのはの甘辛炒め」

笑顔のある風景
投稿作品紹介

創心會
グループ



甘い考えを
一刀両断!



最近、元気で
気持ちいい!

疲れやすく
なくなった!

寝起きが
よくなった!

『強い』自分でいられるために、 食事を考えよう!

強い自分でいられるための

あなたを導く4つの教え

3

心臓を動かす エネルギー

私たちは食べなければ生きていくことはできません。栄養は体に吸収され、エネルギーや血液を作るなど、大きな働きをします。



しゃべると 食べるは一緒

話す時は、舌やくちびるの動きが必要です。これは食べる時と同じ口の機能を使います。食べづらいな、と感じることがあったらたくさんしゃべると機能訓練になります。

1

なんでも 偏りはキケン!

「摂りすぎ」「摂らなさすぎ」など自分の好きな味付けや健康を意識しすぎて偏った食事ばかりになると血管がポロポロになり、身体の老化を推し進めてしまいます。



2

口癖は 「美味しい」で決まり

本来はよく味わってから味がよいと思った時に言う言葉かもしれません。でも早めに「美味しい」と言ってみましょう。味の感じ方が向上し、目の前の食事がより素晴らしく感じるようになります。



そもそも...

「お腹がすかない」は気を付けて!

「食欲」は人間の三大欲求の一つ。これがなくなってしまうと体調を崩すのは必至! 食欲不振や体重減少の陰には病気が潜んでいるかもしれないので警戒する必要があります。お腹がすかないのは体のSOS。甘く見ず、速やかに医師に相談しましょう。



食への意識を変える

4つの教え



私たちにとって、食事はとても大事。食事の価値を見直して意識改革してみませんか。

されど
食事

たかが
食事

強く生きる 食事

live strongly!

なんとなく食べて
何が問題なの?

食事とリハビリの
関係

食事をするとというのは、人間の身体を健康に保つためには必要不可欠です。栄養不足になると、身体にさまざまな不調が出てきてしまいます。「風邪を引きやす」「疲れやす」「肌荒れが治らない」「慢性的な頭痛がある」などの不調や生活習慣が病気の大きな要因となる場合もあります。食事に対してあまりに無意識になってしまつ方はいつの間にか体の中がポロポロにならないように注意です。毎日を健康に過ごすためには、3食を「なんとなく」食べて終わりにせず、栄養のバランスを考え、健康的な食事を心がけましょう。それでも不足しているときは、栄養補助食品や間食などで補っていきましょう。

人は食事からさまざまな栄養素を体内に摂り込み、体内組織を動かす代謝を通じて生命活動を維持しています。リハビリは、運動やトレーニングを行うことで身体の状態が良くなると考えがちですが、低栄養の状態や運動やトレーニングを続けられれば、人は体重減少や筋力低下を引き起こします。筋力が低下すれば嚥下障害を起してしまうなど、良くなるどころか、かえって逆効果になる事もあります。リハビリで効果が出ない時、その原因が実は低栄養だったというケースも多々みられます。栄養素の摂取バランスが乱れることは、体調維持や疾病予防が出来づらい負の連鎖の始まりです。

こんなこと
ありませんか?



2つ以上
チェックがあったら要注意!

一人でテレビを見ながらいつの間にか食べ終わっていることが多い

昨日何を食べたのか全然思い出せないことが多い?

昼食は仕事をしながら簡単に済ませることが多い

嫌いな食べ物は食べない

いつも食べ物は同じ

3 心臓を動かすエネルギー

私たちが生命維持をしていく上で、呼吸(酸素を吸う)や心臓を動かす(血液を循環)、体温を維持するなどの基礎代謝が必要です。さらに、体を動かすことや食事を消化吸収する、これらはたつきを支えるエネルギー(カロリー)を取り入れるため、食事は重要です。

低栄養に注意！

日常生活を送る上で必要な栄養素がとれていない状態を「低栄養」といいます。特に高齢者の場合は、「食欲の低下」や「食事が食べにくい」等の理由から身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉等をつくるたんぱく質が不足した状態になりがちです。慢性的な低栄養が続くと、負のスパイラル。深刻な状態でフレイル(虚弱)となり、寝たきりに繋がる場合もあります。

こまめにチェックしよう



低カロリーが体によいとは限りません



低栄養かな? BMIでCheck!
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

年齢	目標BMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65以上	21.5~24.9

20以下は要注意!

1 しゃべると食べるは一緒

食べたり話したりすると口の機能が鍛えられる



口には「食べる」「話す」「呼吸する」という三大機能があります。手足の機能と同じ様に、口も使わずにいると機能低下してしまいます。逆に言えば、意識し活発に「話す」「発話する」ことで自然と「食べる」ことに必要な口や舌の機能を鍛えられます。

「食べる」って深いんだ

食べるという事は、①食べ物を認知する→②食べたいと思う→③食べ物に口で運ぶ→④咀嚼する→⑤飲み込むといった連続動作で成り立っています。こうして考えると、食べる事というのは、単に「食事を摂取する」「栄養を摂る」という意味だけでは留まりません。だからこそ、口の働きを支える口腔ケアは、口の持つ全ての機能を保つために必要で、いきいきとした生活を送るための力ギなのです。

自分で作ると食べたい気持ちが増すなあ



2 なんでも偏りはキケン!

摂り過ぎは認知症や糖尿病などのリスク高



ご飯やパン、甘いお菓子などの糖質を摂りすぎると、余分なブドウ糖が血液中に溢れ出し、認知症のリスク要因である糖尿病につながります。また、高血圧の原因となる塩分の摂りすぎにも注意です。健やかな血管で健康な脳を保つために、毎食の塩分に気を配りましょう。

食習慣で健康寿命を延ばす

令和2年度高齢社会白書によれば、要介護者等について介護が必要になった主な原因は、「認知症」が最も多く、次いで「脳血管疾患(脳卒中)」です。これらの疾患は生活習慣との繋がりが大きく、食事や栄養バランスの偏りを改善することで予防できます。

毎食のご飯やおやつを控える、味噌汁のお味噌を減らす、ラーメンやうどんのつゆを残すなどから始めてみましょう。物足りなさを感じないよう、出汁やスパイス、減塩・減糖応援食品などで工夫してみたり、特別な時だけ緩くしたりして、食生活を見直してみませんか。



「美味しい」を言っと本当に美味しく感じる



「美味しい」と言っと、美味しく感じようとする意識が強くなり、脳が活性化されます。味覚の働きが高まって、味や美味しさを感じ取る力が強くなります。ポジティブな気持ちにもなり、目の前の食事がより素晴らしく感じるようになります。結果として、日常に存在する料理や食べ物、素晴らしく見えます。何かを食べる度に「美味しい」と言ってみましょう。

食との出会いは、一期一会

同じ場所で同じ時間に同じ食事を食べることは二度とできません。そのタイミングに味わえる食事は、その時が最初で最後。塩加減・焼き加減・ゆで加減、盛り付け、誰とどこで何を食べるのかなどの違いがあります。ですから食事は、一回一回の食事を貴重なものとしてじっくり味わってみてください。「食事を味わう」人生を味わうのです。そんなイメージができれば食生活の意識が少し変わりますね。





6次産業化優良事例表彰を受賞



地域と連携し食育イベントを開催



自社管理農場では就労支援も実施

生産

自社管理
農場を
目指して

食の安全・安心を目指し、また日本の農業文化や農地を価値ある資源として先々の世代に残せるように、創心會グループでは2011年4月からリハケアファームプロジェクトを開始。その後、農地所有適格法人と根性ファームを設立し、現在、岡山市内でブランド米ひのひかり、にこまるの栽培や笠岡市で青ネギを低農薬で栽培をしています。将来的には私たちの施設で提供する食材の大半を自社管理農場から提供できることを目指し、持続可能な農業生産の道を目指しています。

製造加工

より安全・
安心できる
製法を

岡山市南部にセントラルキッチンを構築、管理栄養士の献立による給食提供を行っています。調理後、食品を急速に冷却するクックチル製法を用いて、病原となる細菌や微生物の増殖を抑え、食中毒などのリスクを抑えています。またこの製法は製造日を含め最長5日間の保存が可能で、安全性はもちろん味を損なうこともありません。災害発生時等でも安全に安定した提供をすることが可能です。現在、より安全に美味しく提供するための新しい調理製法も研究しており、原材料の仕入れから、食品を召し上がったいただくまでの全工程での安全・安心を高めるよう努めています。



創心會グループの

強く生きる食事とは

環境、食、健康までを考えた一体型システム

創心會
リハケアファームプロジェクト

評価 助言

フードリハ
での
多職種連携

食事の支援に加え、効果的な介護予防やリハビリテーションを行うため、創心會では管理栄養士等の資格を持つフードリハスタッフを配置。リハビリ・看護・介護職等と連携し、摂食・栄養状態の評価を行い、維持・改善に向けた支援に取り組みます。セントラルキッチンの管理栄養士と連携し、献立の提案や、栄養知識を学ぶ講座や誤飲・誤嚥を予防するための体操の実施など、食への関心を向けていただく啓発活動も行いながら、お一人お一人が「いつまでも口から食べられること」の豊かさを保てるようにサポートします。

提供

「食べられる」
喜びや
楽しさを

質の高い食支援を提供するため、創心會では毎食の検査で①見た目、②食事の量、③品数、④味、⑤適温、⑥食べやすさ等、その気づきを食事前に介護職等が利用者様にご説明します。また個々に合わせて、咀嚼・嚥下しやすいように「きざみ」「とろみ付け」の加工等をする他、ご利用者様のお気持ちに寄り添い、食欲や楽しむ意欲も保てる「凍結含浸法食」の食事をご提案させていただきます。また、食べる前のウォーミングアップに嚥下体操や栄養講座、食べる姿勢の介助や食器選択も工夫してお食事の自立摂取の支援をします。



嚥下体操・栄養講座



口からの摂取を保つ個別支援



フードリハスタッフによる普及・啓発活動



凍結含浸法食で見た目と安全の両立



管理栄養士によるバランスのとれた献立



クックチル製法による安全の追求

フードリハ スタッフ

創心會グループの管理栄養士・栄養士の総称。これまでの生活行為の視点からの食事の自立支援に加え、健康な体を作る食事、それを摂り続けるための口腔・嚥下機能の支援を目指し、2017年より創心會グループはフードリハスタッフの育成に取り組んでいます。フードリハスタッフは、デイサービス等の事業所に在籍しています。

※フードリハ・フードリハスタッフは、2016年商標登録を取得

HOME CARE SUPPORT

介護保険の申請代行・相談・ケアプランの作成 他

要介護者の身体的・精神的な状況に合った適切なサポートを行い、自立した生活を送れるように支援します。

居宅介護支援センターは、ケアマネジャー（介護支援専門員）が在籍し、在宅の要介護者等が適切に介護サービスを利用できるよう介護保険の申請代行、介護サービスの紹介、ケアプランの作成代行等を行います。また、入院・退院時の折も、関係先との円滑な調整を図ります。介護保険制度は生活状況によって利用できるサービスに制限がある等、非常に複雑です。まずは制度の説明をさせていただきます。生活状況をお伺いした上で、ご利用者様とご家族様の生活課題を改善できるプランをご提案いたします。



生活のお困りごとをお聞きし、必要な手続きや調整をします

介護保険や福祉制度の手続き代行だけでなく、社会参加のための最初の杖だと思ってください

私たちケアマネジャーは、ご利用者様とご家族様の社会参加のための最初の杖としての窓口機能を果たすことが、大事な役割だと考えています。役割を果たすには、不安や悩みを理解し、より適切な対応をご提案できる必要があります。「きちんと話を聴くこと」「実現できる範囲や可能性を画面にして示すこと」「より良い選択ができるよう丁寧に説明すること」を心掛けている他、多様なお悩みに応じて介護保険に関わらず、専門家や業者を紹介することもいたします。

ご利用者様やご家族様の生活を、可能な限り自立できるように支援し、事業所間のチームワークを機能させ、衆知を集めることも欠かせません。私たちはご利用者様やご家族様の伴走者として、末永い関係を目指しています。

- 主なサービス内容
- ① 介護や在宅生活の悩みとニーズの把握
 - ② 要介護認定の申請代行
 - ③ 介護サービス事業所や支援者の紹介、連絡調整
 - ④ ケアプランの作成代行
 - ⑤ サービスの利用状況の確認と生活状況のモニタリング など



利用状況を確認するために自宅やサービス事業所に訪問します

事業所一覧

- 創心会居宅介護支援センター倉敷
- 創心会居宅介護支援センター児島
- 創心会居宅介護支援センター笹沖
- 創心会居宅介護支援センター吉備
- 創心会居宅介護支援センター岡山
- 創心会居宅介護支援センター岡南
- 創心会居宅介護支援センター邑久
- 創心会居宅介護支援センター笠岡
- 創心会居宅介護支援センター福山（開設予定）
- 創心福祉会居宅介護支援センター平田

interview

二社長に聞いた居宅介護支援のこと

介護サービスの価値を世の中に広める役割を



偏りのない視点をいち早く学ぶ

ケアプランの作成などを行うケアマネジャーの養成がスタートしたのは、介護保険が始まる前年の平成11年のことです。創心会では、既に平成9年から米国のアセスメントツール（MDS方式）を使用してケアプランを立案していました。そのツールは項目が大変多いだけに、当時どんな職種の人が使っても課題抽出のブレが少ないという優れた特徴がありました。私の目指す多職種が連携するチームケアは、そうした偏りのない視点があってこそできること。資金を注ぎ込み、借金してまで導入したその高額なツールをみんなで貪欲に勉強して今があります。そんな努力があったことを少しでも知っていただくと嬉しそうです。

私の考える「公正中立」とは？

創心会の事業理念は、「本物」の自立支援を提供・普及して、創心会ブランドとして確立することです。この理念のもと、同じ考えを持った人たちがケアに関わっていくことが、ご利用者様にとって最高のサービスだと私は考えています。当社のケアマネジャーの中には、公正中立という立場の捉え方で悩んでいる人がいるかもしれません。同じ理念のもとで働く同志として共に成長を目指してきたケアマネジャーが、当社のサービスをご提案したのなら、それはご利用者様の在宅生活にとって最善であると確信をもって提案していることです。ご利用者様にとって最高のサービスを提供し続けることをお約束します。

自ら役割を見つけ地域に関わる

これからは、ご利用者様とご家族と介護事業者様とのお付き合いだけに留まらず、地域の中で何か役割を担うケアマネジャーが求められてくるでしょう。例えば、地域の民生委員や町内会、ご婦人方とコミュニティを作ってボランティアの輪を広げ、そこから介護だけでなくさまざまな不安や課題解決のきっかけが生まれる。そんな地域の橋渡し役として活躍できる。また、近い将来、AIアシストによるケアプラン作成が普及すれば、多くの蓄積データから、広い視野でのケアマネジメントができるようになるでしょう。様々な傾向を分析しながら、地域で支えるために何ができるかを考え、担い活躍してくれると期待しています。



リハケア (本物ケア)

公衆衛生、精神衛生、
予防・改善まで、
あらゆる年齢のすべての人々の
健康的な生活を確保



福祉用具レンタル・販売、住宅改修事業



運動機会をどなたにも
(元気の体操)



会員制能力開発トレーニング事業



頼れる地域のかかりつけ医
(内科・リハビリ科・訪問リハビリ)

暮らし・ 働くサポート

生命、生活を保つための
能動的な福祉アクションと
それを支えるインフォーマルな
コミュニティを支援



健やか地域サポーター
(かわいい鬼の会)



フリーマーケットを通じた地域交流
(Chayaの市)



食事を通じた社会交流
(おかえり食堂)

創心會グループ

保健・予防

リスクを防ぎ
暮らしと健康を
サポート

農福食連携

質の高い食支援の追求で、
食料安全保障及び栄養の改善を
実現し、災害弱者への食料供給の
安定化に挑戦



「食べられる」をいつまでも
(凍結含侵法食)



健康をつくる給食の安定供給

教育・ コミュニケーション

自ら課題解決できるよう、
知識や関係強化を図り連携を促進し、
あらゆる人々の参画と
存在・行動役割の
価値を高める



繋がり、連なりからの互助関係
天茶連(あまちゃれん)



子ども、親、高齢者をつなぐ
多世代交流イベント



地域の問題課題を学び研究する
(Chaya-Lab)

産学官連携

保健・予防に関する
人材や知見及び技術を駆使し、
医療・福祉専門職の派遣や
啓蒙・啓発活動を実施



経営・開発・課題解決に向けた
コンサルティング事業



居場所・出番の創出
各種教室・グループ活動



地域での出前講座・講師派遣活動



災害・感染症発生を想定した
BCPの策定会議



保健・予防を通じて、 持続可能社会を目指す

保健とは、健康を守り保つことであり、
予防は前もって悪い事態が起こらないよう
に防ぐことを意味します。私たちは事業を
通じて「公衆衛生の維持向上」と「健康増進
への啓蒙・啓発」(BCP(事業継続計画)
の策定)等を行っています。

日本は戦後、栄養摂取や衛生環境の改善
をはじめ、医療技術の発展・予防医療の浸
透により、戦前における死因の多くを占め
た感染症は大幅に減少する一方で、「悪性

新生物」(心疾患)「脳血管疾患」(肺炎)など、
高齢化に伴い発症リスクの高い疾患が増加
しています。(厚生労働省調べ)

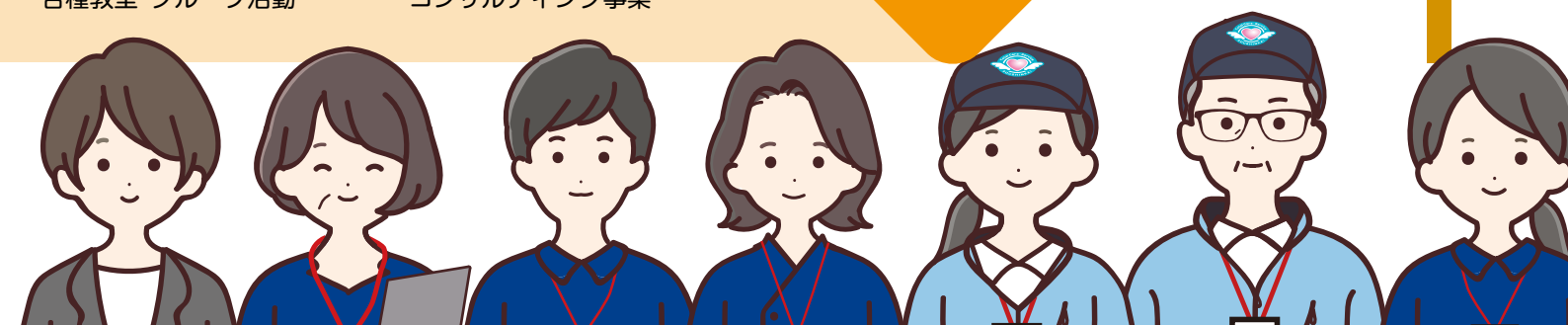
世界的にみれば、日本は経済や公衆衛生、
医療体制の整った国ですが、科学技術の発
展や社会環境の変化に伴い、さまざまな心
のひずみや病理現象が多発し精神衛生への
課題が大きくなってきました。健康長寿社
会の実現と共に、保健・予防を通じて持続
可能社会を目指すには、それぞれの地域や

個人を保護しつつ、様々な環境変化に適応
できる自助・互助の底上げのために一層取
り組む必要があると考えます。

将来にわたって質の高い保健・医療・福
祉サービスを維持し続けることは、私たち
創心會グループの大きな目標の一つです。
保健・予防を通じて「地域共生・協創社会」
の構築を理想とし、未来社会に向けて地域
の皆様と共に取り組んでいきたいと思いま

新たな一歩を照らす

創心會グループで働く私たち一人ひとりが
大切にしている価値観を示し、
目指すべき目標を共有するためある
キーコンセプトです。



肩の柔軟 タオルストレッチ

長いバスタオルを
使っても大丈夫です！



1 タオルの端を持ち、
腕を上へ伸ばします。

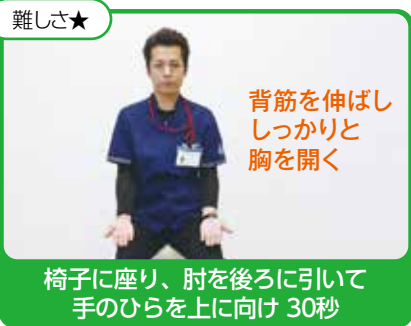
2 頭の後ろの方へ
ゆっくり腕を降ろします。
5回繰り返します。

息をとめずに
深呼吸をしながら
ゆっくり行いましょう



腕が上がりにくい場合

肩に痛みのある方や麻痺がある方はこんな方法も！



肩甲骨を動かしている意識
を持ちながら行うと
トレーニング効果が高まります。

創心会訪問看護リハビリステーション
作業療法士
森定 訓一 (もりさだ のりかず)

注意点

- 急に腕を伸ばすと肩周りを痛めてしまうので
ゆっくり行ってください。
- 運動時に痛みがある場合は中止してください。
- 行う際は背もたれがある椅子に座り、足裏は
しっかり床につけてください。

生活の質を 保つための 健康



体力維持向上

家トレ倶楽部

寒い季節になり、身体が縮こまっていますか？
特に肩周りの筋肉が固くなると、肩こりや動きづらくなります。
今回は、身近なタオルを使ったストレッチをご紹介します。

YouTubeで
動画公開中！



<http://pr6.space/0/家トレ>

メンタルウェルネストレーニング

昨年から感染が広がった「**コロナウイルス感染症**」。「感染したらどうしよう」という不安や心配が心を覆い、頭はいつも緊張しています。
創心会では、心と身体の健康を保つ**メンタルウェルネストレーニング**に取り組んでいます。問題が起こってから相談するカウンセリングとは違い、問題が起こる前に自力でセルフケアする訓練です。自分の気持ちが整うと体重がふっと軽くなったような心地よさを感じることがあります。いつ行ってもよいですが、タイミングがつかみづらい方は運動後に行うのもいいかもしれません。性格や価値観、生き方を変える必要はありませんので、手軽に取り組んでみてください。

贅沢で特別な時間を過ごす



あなたがついつい時間を忘れてしまう「あなただけの時間」を持ちましょう。青空や夜空を眺めたり、小説を読んだり、ジグソーパズルをしてもいいですね。

呼吸と集中、心の声を聞こう



鼻から息を大きく吸って、なるべくゆっくり口から吐きます(3回)。慣れたら息を吸いながら「よかった」、吐きながら「ありがとう」とつぶやいたり、声に出してみてください。

「やりたい!」「好き!」を大切に楽しむ



ビデオ通話やオンライン飲み会など、やりたいけど、IT機器が苦手。でも、好きなことならワクワクしながら取り組みますよ。

「よく頑張った」と自分をほめる



例えば「自粛生活は嫌だ」ではなく、「私は頑張ってる」「我慢して偉い」と自分をほめましょう。周囲の環境や他人がどうであるかを比べる必要はありません。

どうしても不安が取れない時は...

医療機関や福祉相談窓口で専門家と相談をしましょう。例えば岡山県ではLINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート」も行っています。

創心会グループ 内部監査室
メンタルウェルネストレーニング指導者1級 宮内 祥(みやうち あきら)

安心な毎日の ための大切な 知識



まずは
知る
ことから!

自分の気持ちを整える

ストレスが知らぬ間に私たちを蝕んでいることがあります。必要以上に過敏になったり、心にゆとりがなくなっているかもしれません。自分を責めたり、他人を傷つけてしまう前に、今を大切に生き生きと過ごせるための心のケア方法を紹介します。



創心會の 輪が広がる!

笑顔のある風景

体を動かしていると、元気ハツラツ、笑顔も出てきますね。
創心會グループの笑顔が素敵な方を紹介します。

皆さんの笑顔が
私たちの栄養です



五感リハビリ倶楽部 邑久



五感リハビリ倶楽部(笹沖)



リハビリ倶楽部 益野



リハビリ倶楽部 玉島



リハビリ倶楽部 笠岡



元気デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 中洲



元気デザイン倶楽部(笹沖)



元気デザイン倶楽部 総社



五感リハビリ倶楽部 岡南



五感リハビリ倶楽部 益野



リハビリ倶楽部 新涯



百年煌倶楽部 岡南



訪問看護リハビリステーション 福山

投稿紹介

今回のテーマ「道」または「空」

グランプリ

帰りの道 夕日に染まる 冬の雲
(児童発達支援ルーム心歩笹沖 蓮井颯人)

準グランプリ

冬の空 見上げて見るに 白雪
(児童発達支援ルーム心歩笹沖 森定憲信)

入選

- おれの道 前だけ進む 月あかり (リハビリ倶楽部児島 千崎治男)
- 前をみて 地に足つけて すずむ道 (リハビリ倶楽部児島 川本貞子)
- コロナの渦も 夫婦で生きた並木道 (百年煌倶楽部茶屋町 清重浩一)
- 道の空 明日の導光 丑の年 (リンクスライヴ笠岡 福島秀晃)
- コロナ渦も かわらぬ 空の青さかな (リハビリ倶楽部笹沖 森清一)
- おはようご 見知らぬ人と 散歩道 (リハビリ倶楽部笹沖 近藤千代子)
- 霜道で あゆみとめさず 菊の花 (元気デザイン倶楽部茶屋町 鎌田慈祥)
- 空みれば ゆきがふったな しんしんと (児童発達支援ルーム心歩笹沖 南部泰志)
- やまのみち むしをさがすよ おとつさんと (児童発達支援ルーム心歩笹沖 中村豊)
- つくし(まじ) 春またとおし 散歩道 (リハビリ倶楽部益野 岩井宏枝)

佳作

今回は93句の投稿がありました。たくさんのご応募、本当にありがとうございました。ごいままー社長をはじめとする審査員がじつくりと選別して下さいました。

- 若者は 道なき道を いざ進め (訪問看護リハビリステーション倉敷 大塚重清)
- こんにちは 白髪同士の 散歩道 (元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子)
- 寒空に 山茶花日向 冬びより (元気デザイン倶楽部(笹沖) 岡田長平)
- 空の我 道の先には 笑顔空 (リンクスライヴ笠岡 福島秀晃)
- 見上げたら かがやく星に いやされる (リハビリ倶楽部児島 浅沼フチ子)
- この道行けばもしかしら あなたに会えるかと遠まわりする (リハビリ倶楽部児島 岡野啓子)
- 今も行く 美人まろいの こわらぬ (百年煌倶楽部岡南 山下敏男)
- 五年も ゆつくりあゆむ リハビリか (百年煌倶楽部平田 富岡淳)
- あの人に うれしい話 道の友 (リハビリ倶楽部高松中央 鹿庭ツヤ子)
- 花畑 日ごとに変化 散歩道 (リハビリ倶楽部高松中央 川田敦繁)
- ヨチヨチと歩く道のり 走りたい (リハビリ倶楽部高松中央 木村允子)
- 進む道 足元照らす アトバイス (リハビリ倶楽部高松中央 遠藤徹)

投稿募集

私たち社外報編集部では、ご利用者様の作られた川柳や俳句、短歌を募集しております。採用させていただいた方には、社外報やウェブサイトで掲載をいたします。皆様の投稿を楽しみにしています。

次回テーマ 「春」 2/19金
次回締め切り

投稿ルール

- この投稿は創心會のサービスをご利用いただいている方全員がご参加いただけます。
- ご自身が作られた川柳・俳句・短歌等の投稿をしていただけます。
- 投稿されたものは、社外報やウェブサイトに掲載することがありますので、ご了承ください。
- ご自身の作品であること。
- 未発表の作品であること。
- 他の方が不快になるような表現や内容、中傷するような表現は避けましょう。
- 投稿された内容を修正することは出来かねます。
- わからないことは、最寄りのスタッフを通じて、広報CSR部までお尋ねください。

社外報のご意見を お寄せください

今回の社外報 PRDesign はいかがでしたか？ 私たちは、よりよい紙面作りと、グループのサービス向上のために、可能な範囲で皆様のご意見を反映出来るように検討させて頂いてきたと考えております。ご意見は3つの方法で投稿できます。お名前、郵便番号をお書きの上、面白かった記事、つまらなかった記事、社外報へのお問い合わせやご意見、ご感想をお寄せください。

【投稿方法】

- ◎投稿箱(川柳の箱をお使いください)
- ◎FAX(社外報編集)
- ◎スマホ(QRコードから)



事業所の玄関や
フロアにあります!





10分で作れる！

きのこの 甘辛炒め

あまからいため

いろいろなものに
ちよい足し

1人前 エネルギー 58kcal / 塩分 0.6g

常備菜にも最適！



今回はいろいろなおかず
にちよい足しすることで、
筋力アップに必要なたんぱ
く質の吸収を高めるビタミ
ンDが豊富なきのこ料理を
紹介します。魚や肉、豆腐
など、メインを問わず使え
るため、常に冷蔵庫に作り
置きしておきたい万能の常
備菜です。焼き魚に添えたり、豆腐にかけてたり、卵焼
きのこの中に入れてたり、使い方は無限大！栄養の吸収を助け、血圧の改善効果の他、骨粗鬆症予防が期待できるきのこや海藻は積極的に摂りたいもの。今回はしめじ、舞茸、えのきを使用しましたが、エリンギやしいたけなどを加えるとさらに様々な食感が楽しめます。

材料

しめじ……1パック 醤油……大さじ1
舞茸……1パック みりん……大さじ1
えのき……1袋 サラダ油……小さじ2

作り方

- ① しめじ、舞茸、えのきは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を中火で炒める。
- ③ しんなりしたら醤油とみりんを加え、さっと炒める。

※3～4日程度で召し上がってください。

ネギ以外に
大葉など違う薬味も
美味しいですよ

監修：創心会リハビリ倶楽部 中洲
フードリハスタッフ®
伊丹 里織 (管理栄養士)

お詫び 新春特別号(前号)で、裏面につきまして、内容の一部に誤りがございました。深くお詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。 誤【岡山県福山市】 正【広島県福山市】 誠に申し訳ございませんでした。

PRIDE

sign

プライドデザイン vol.105

発行日：令和3年2月1日

編集・発行：

創心会グループ 広報CSR部

〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14

TEL:086-420-1500 (代表)

Mail:info@soushinkai.com

表紙モデル



リハビリ倶楽部 益野
近藤 富志郎さま

撮影裏話



表紙モデルは益野地域リハビリケアセンターをご利用いただいている近藤 富志郎様です。いつまでも趣味のトロンボーン演奏を楽しめるよう身体機能の維持改善を目指し、リハビリに励まれています。昨年事業所の周年祭で息子様と一緒にトロンボーン演奏をご披露していただく予定でしたが、COVID-19の影響でやむなく中止。何か代わりの機会をと職員から本誌の表紙モデルに推薦いたしました。撮影日、近藤様は愛用のトロンボーンを携え、カメラマンのリクエストに合わせて様々なポーズをとってくださいました。表紙には、そんな近藤様の真摯さが滲み出ている表情のお写真をチョイスいたしました。