

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.115
[プライドデザイン]

2022.8

PRIDE *sign*

知 識

介護の知恵 —介護認定—

おうちレシピ：千切りキャベツ

「サバとキャベツの梅あえ」

SDGsな人

Stop!! 熱中症

Series 部門紹介 保険外サービス

[合同会社 連(かもし課)]

二神社長に聞いた保険外サービス「かもし課」のこと

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介

創心會
グループ

新たな一歩を
照らす

体を冷やして水分補給

熱けいれん

1 楽な姿勢やおむけに寝かせる

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所に移動します。

2 身体を冷却する

服をゆるめ、氷のうや保冷剤などで首やわきの下、太もものつけ根など太い血管の部分を中心に冷やします。肌に水をかけたり、濡れタオルなどで身体を拭き、厚紙などであおぎます。



3 水分・塩分補給を行う

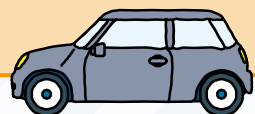
脱水の治療としては、経口補水液がおすすめです。ただし、意識レベルが低い場合や吐き気、嘔吐などがある場合は、水分摂取を控えましょう。



症状が回復しない場合は

熱疲労

- ☐ 経口で水分補給ができない
- ☐ 様子を見ていたが症状が回復しない
- ☐ 意識障害はない



治療が必要な可能性が高いため、自家用車やタクシーですぐに医療機関へ移動しましょう

ぐったりが強い場合は

熱射病

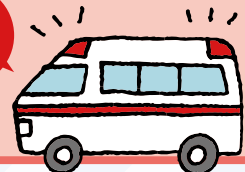
Ⅲ度の可能性がある場合は

救急車を呼んでください！

- ☐ 体温が高い
- ☐ 意識障害がある、少しある
- ☐ けいれんがある

早急な治療が必要な状態です。救急車を要請しましょう。救急車を待つ間も応急処置は続け、経過を救急隊員に伝えます。

119番



熱中症警戒アラートを活用しましょう(無料)

環境省の公式LINEアカウント(左記QRコード)を友だち追加すると、夕方18時と朝7時に熱中症警戒アラートの情報を受け取ることができます。受け取りたい都道府県や

暑さ指数情報を設定しましょう。都道府県は5つまで設定することができます。

- ・アカウント名：環境省
- ・LINE ID：kankyo_jpn



- ☐ めまい
- ☐ たちくらみ
- ☐ 生あくび
- ☐ 大量の発汗
- ☐ 筋肉痛
- ☐ 筋肉の硬直(こむら返り)
- ☐ 意識障害を認めない



あくび

Ⅰ度
[軽症]



発汗



平熱



めまい



しびれ・ふるえ



立ちくらみ

- ☐ 頭痛
- ☐ 嘔吐
- ☐ 倦怠感
- ☐ 虚脱感
- ☐ 集中力や判断力の低下



吐き気・嘔吐

気分が悪い

倦怠感

頭痛



発汗



40度未満

Ⅱ度
[中等症]

- (Ⅱ度に加えて)
- ☐ 呼びかけへの反応がおかしい
- ☐ けいれん
- ☐ ふらふらして真っすぐに歩けない



身体に力が入らない



呼びかけに反応しない

Ⅲ度
[重症]



発汗停止 異常発汗



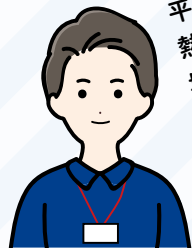
異常な高温

重症になると死に至ることもあります

Stop!! 熱中症 要注意

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に身体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。
晴天時の暑いときだけでなく、湿度の高いときも起きやすく、高温多湿である梅雨明けの暑い時が最も発生リスクが高いです。
特に熱中症は、暑さやのど

の渇きに対する感覚機能と体温調節機能が低下している高齢者や深部の体温が上がりやすい子どもがなりやすくなっています。
症状は進行することがあるため、その後の経過に充分注意し、悪化するようであれば速やかに医療機関を受診しましょう。



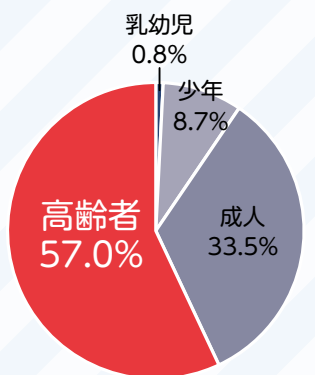
平成20年以来、
熱中症の救急搬送が
増加しています

知って
おきたい

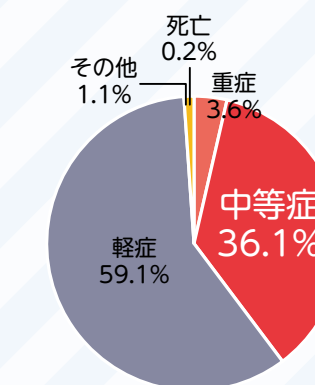
熱中症のこと

熱中症予防

with コロナ



年齢区分別(構成比)
全国総搬送人員 14,353人
(令和4年6月27日から7月3日)
引用:総務省消防庁「救急搬送状況」



初診時における傷病程度別(構成比)
全国総搬送人員 14,353人
(令和4年6月27日から7月3日)
引用:総務省消防庁「救急搬送状況」

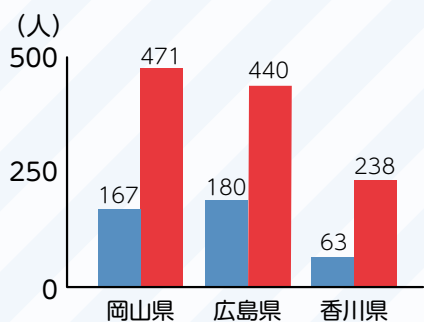
2

熱中症患者の
半数以上が
高齢者である

4

全体の約4割は
入院が必要
(重症・中等症)

令和4年5月1日～7月3日(速報値)
令和3年5月1日～7月3日(確定値)



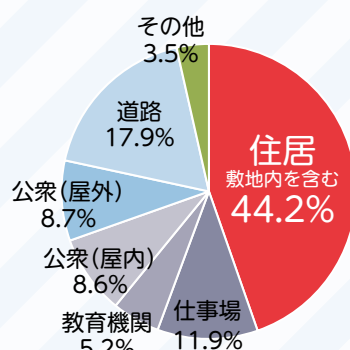
令和4年 都道府県別熱中症による
救急搬送人員 前年同時期との比較
(累計:5月1日から7月3日)
引用:総務省消防庁「救急搬送状況」

1

昨年より
熱中症による
救急搬送が
増えている

3

熱中症は
住居の室内で
最も多く発生



発生場所別(構成比)
全国総搬送人員 14,353人
(令和4年6月27日から7月3日)
引用:総務省消防庁「救急搬送状況」



「私は大丈夫」と
思っていないか?

暑さを避けましょう

吸湿性や速乾性のある涼しい
服装、日傘や帽子を着用し、少
しでも体調が悪くなったら、涼
しい場所へ移動しましょう。エ
アコンが効いた室内や風通しの
良い日陰に入りましょう。エア
コン使用中もこまめに換気しま
す。換気にはエアコンをとめず、
窓やドアを2カ所あけましょう。



熱中症は、室内や夜間でも
多く発生しています
エアコンや扇風機を
上手に使いましょう



暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理を
しましょう

暑さに備え、暑くなり始めの時
期から、無理のない範囲で適度
運動をしましょう。運動する習慣
をつけて汗をかきやすい身体づく
りをします。「やや暑い環境」で「や
やきつい」と感じる強度で毎日30分
程度の運動を目安にしましょう。



毎日決まった時間に
体温測定や
健康チェックを
しましょう



デイサービスや
訪問リハを
利用することで
体づくり!

時と場合によっては
マスクの着脱をして
熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐため、散歩やランニ
ング、通勤、通学等ではマスクをと
ることも検討しましょう。人との距
離(2m以上)を目安が確保できて、
会話を行わない場合は、室内でもマ
スクを着用する必要がない場合もあ
ります。

But!
高齢の方と会う時や病院
に行く時は、マスクを着
用しましょう。
体調不良時の出勤・登校・
移動はお控えください。



屋外では
マスク着用により、
熱中症のリスクが
高まります

のどが乾いていなくても
こまめな水分補給を
しましょう

のどが乾いたと思ったらもう遅
いかもしれません。のどの渇きは
脱水が始まっている証拠です。渇
きを感じる前に水分を摂るように
心がけましょう。大量に汗をかい
た時は塩分の摂取も忘れずに行い
ます。



起床後や入浴前後は
まず水分補給が必要です
1日あたり1.2リットルを
目安にしましょう

推薦

接触冷感で
ひんやり
気持ちよく
眠ります



汗をかいて蒸し暑く、寝苦
しい夜でも快適に眠りたい方
は、ぜひ敷布団を接触冷感
をお試ください。体にこもっ
た熱を冷まし、冷たく感じて
ひんやり涼しく眠れます。

話題

溶けない氷で
首元の
最適温度を
キープします



首に
はめるだけ!

暑い夏も
乗り切る
便利グッズ!



誰かを支える、その想いを支える



サービス内容

- ①環境整備事業
 - ・家屋整理、
 - ・遺品(生前)整理
 - ・墓地の清掃
 - ・忌避剤の製造等
- ②リサイクル事業
 - ・資源回収
 - ・不用品回収
 - ・リサイクル品の販売
- ③地域活性事業
 - ・生活支援
 - ・介護予防教室
 - ・引きこもり支援等

引き取り、地域支援活動の一環で天茶連の皆さまに1袋100円で販売するなど、フードロス問題にも取り組んでいます。さらに地域の声に耳を傾け、積極的に生活支援や介護予防教室も行っています。そういった活動をきっかけに、高齢者を中心に見守りや安否確認、その他の様々な生活の困りごとに声掛けを行うなど、地域の皆さまと顔の見える関係を構築しています。

今後は連では、地域と人を結び付け、インフォーマルサービスの発展で創り會グループと協働します。

生活支援、社会参加、まちづくり 他

介護保険サービスなどでは、解決することが難しい悩みを、地域ぐるみで支え合い、つながりを築く社会支援事業です。



回収した不用品を分類。資源としてよみがえらせます

地域包括ケアシステムにおいて民間サービスは、介護保険サービスでは支援できないニーズに応えるために欠かせません。また、介護認定を受けている人も、受けていない人も利用できることが特徴です。例えば、宅配食、散歩や趣味のための外出や移送支援、大掃除や庭木の手入れ、ペットの世話、金銭の管理や契約書の記入、見守り・安否確認など様々です。保険外サービスは、市区町村が実施する行政・福祉サービスから

民間企業が行うサービスまで幅広くあり、実施する主体によって利用方法や費用も異なります。介護保険サービスと上手に組み合わせることで、より充実した日常生活を送ることができ、家族の介護負担を軽減することにもつながります。

「合同会社連」には、「地域のお役立ち隊かもし課」という部署があります。「かもしか」は、(連なら何とかしてくれるかも、連しかできない



合同会社 連で活躍するメンバー(他、多数在籍！)

いことがあるという意味を含めて様々なことに取り組んでいます。リサイクル事業、地域活性化事業、食品加工及び販売事業、イベント企画などを通じて、地域住民の居場所・出番役割の創出を目指しています。介護保険サービスでは補えない地域の課題に引き合い、スタッフは高齢者、障害者を含め、それぞれの力を発揮しています。連では「役割が人を元気にする。居場所DEバーン(居場所・出番)」を合言葉に、人と地域との繋がりを大切に、互助の関係を創り、その活動を通じて、様々な力を引き出せる横のネットワークが小さなまちづくりに発展していくことを理想としています。

連の象徴的な取り組みの一つに、「茸っこ倶楽部 天茶連(たけつこくらぶあまちゃれん)」と呼ぶコミュニティ支援があります。倉敷市天城・茶屋町地域の頭文字をとったこのコミュニティ支援では、シイタケの生産者から物流に乗らないシイタケを

部門紹介

vol.

13

保険外サービス

地域のお役立ち隊かもし課



interview

二神社長に聞いた保険外サービスのこと

保険制度外で取り組む社会参加支援事業 見えない価値や貴重な財産がそこに。



介護保険制度では
支援し切れない
困りごとを解決

事業の価値は
コミュニティの
形成支援にあり

創心会グループや
地域と連携して
社会参加を支援

「合同会社連」は、創心会に長く勤めている社員（現在は取締役の一人）が出資して立ち上げた社内カンパニーで、介護保険制度ではサポートし切れない様々な困りごとを解決するために生まれた会社です。

2018年に「苺っこ倶楽部天茶連（天城・茶屋町）」という地域コミュニティの形成支援からスタートし、人と人、地域と人をつなげる支援をはじめ、環境整備事業やリサイクル事業なども展開しています。

保険制度外ということ、ビジネスとしては難しい面もありますが、社会にとっても、創心会グループにとっても必要であり、貴重な社会資源だと認識しています。利益を生む事業だけが価値があるわけではないですからね。創心会本体ではやりにくいことを本当によくやってくれていると思います。

特に、私が最も価値を感じているのは、コミュニティの形成支援です。これは私たちにとても極めて大切な考え方であり、領域です。地域包括ケアシステムは、医療や介護、福祉の施設だけで成立するものではありません。地域住民の方々とのつながりの中で自助であったり、互助といった考え方をそこで醸成させながら、一緒にやっていくことだと思っています。そういう意味でも一番期待しているところです。また、地域住民の方々から頼りにされ、創心会グループとの架け橋となり、つながりを作ってくれるという部分においても、大きな財産を形成していると思います。このように「連」は、目に見えない価値を私に気づかせてくれた存在でもあります。

今年は、2023年、2024年に向けて、大きな準備をしているので非常に楽しみにしています。事業所を新たに開設して、様々な仕事を請け負える作業場を作る予定です。そこで始めるのは、まずは菊の栽培。さらに今後は、イチゴのハウス栽培やメダカの繁殖なども考えています。いずれにしても就労継続支援事業所「リンクスライヴ」と協力して、経済活動まで乗せる仕組みづくりを期待しています。「連」のスタッフも障害のある方や高齢の方など、ダイバーシティなメンバー編成なので、新規事業が軌道に乗れば、創心会のサービスが「連」を次のステップ先にするのが可能になります。これからの「連」が担う事業は、まさに「社会参加支援事業」。これも目に見えない財産になる。それは間違いないと思います。

たんぱく質が効率よく
摂れるサバとキャベツの
相性は抜群です！

キャベツには、抗酸化作用という身体を酸化から守るビタミンCが多く含まれている他、ビタミンB6も含むため、たんぱく質をエネルギーに変えるのを助けてくれます。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などと一緒に摂ると、たんぱく質を効率よく吸収できます。

今回は、サバ缶を使ったレシピを紹介します。サバに含まれる不飽和脂肪酸の一種であるEPAは、血栓を作りにくくし、血流を改善する効果が期待できます。特にサバ缶は生のサバよりもEPAを多く含むため、効率よく摂ることができます。缶詰は長期保存できるので、ストックしてプラス一品してみてくださいね！

ど根性ファームの
千切りキャベツを使って
レシピを考えました！



リハビリ倶楽部笹沖
フードリハスタッフ。
高山 佳歩（管理栄養士）

材料（2人前）

- ・サバ缶（水煮） 1/2缶
- ・千切りキャベツ 1袋
- ・梅干し 1個
- ・大葉 3枚程度
- ・みりん 小さじ1
- ・すりごま 適量

作り方

- ①下ごしらえをする
カットキャベツはさつと茹で、冷水にさらした後、しっかり水気を絞る
- ②準備をする
千切りキャベツは細いため茹ですぎないように気を付けましょう。心配な方は湯通しがおすすです。
- ③あえる
ポウルにベースと状にした梅干しとみりんを混ぜ合わせ、サバ缶の身を入れて身をほぐす
- ④盛り
②に①を入れて混ぜたら器に盛り、千切りした大葉とごまをかける

簡単アレンジ

さっぱりした味付けなので、しょうゆやポン酢、オリーブオイル、ブラックペッパーなど、お好みで調味料をプラスしても美味しいですよ！

心豊かな生活を送るための

介護の知恵

手続き編

介護保険サービスをどれだけ利用できるかは、「要介護度」という介護の度合いによって決まります。

要介護度は、自治体が行う認定調査によって、要支援1・2、要介護1～5の7段階に分けられます。

介護保険サービスを利用するにはケアマネジャーと契約を結び、サービスを利用する人の状況や家族の希望を伝えてケアプランを作る必要があります。

介護保険の2つの区分

介護保険制度には、65歳以上の「第1号被保険者」と40歳以上65歳未満の「第2号被保険者」があります。第1号被保険者の保険料は、所得に応じて市町村が決めます。第2号被保険者は、加入している医療保険の策定方法に基づき決められます。

介護保険を利用するには要介護認定を受ける必要があります

「最近、なんとなく言動がおかしい」「ある日突然、入院した」など理由は様々ですが、生活に困ることや介護の必要性を感じたり、介護保険のサービスを考え始めたら、まずは住所地を担当する地域包括支援センターに相談し、介護認定を申請します（遠隔地から家族が代行申請することも可能です）。申請から判定までおよそ30日（原則）かかり、判定結果が被保険者の元に届きます。

到着した「介護保険要介護認定・要支援認定等結果通知書」には、要介護、要支援、非該当のどれに該当するかの結果や理由、有効期限が記載されています。

介護認定調査で聞き取りが行われる内容とは？（基本調査）

身体機能・起居動作

麻痺の有無、関節の動く範囲、寝返り、起き上がり、座位保持、両足での立位、歩行、立ち上がり、片足での立位、洗身、爪切り、視力、聴力

生活機能

移乗、移動、嚥下、食事摂取、排尿、排便、口腔清潔、洗顔、整髪、上衣の着脱、ズボン等の着脱、外出頻度

認知機能

意志の伝達、毎日の日課を理解、生年月日を言う、自分の名前をいう、短期記憶、今の季節を理解、場所の理解、徘徊、外出して戻れない

精神・行動障害

被害的、作話、感情が不安定、昼夜逆転、同じ話をする、大声を出す、介護に抵抗、落ち着きなし、一人で出たがる、収集癖、物や衣類を壊す、酷い物忘れ、独り言・独り笑い、自分勝手に行動する、話がとまらない

社会生活への適応

薬の内服、金銭の管理、日常の意思決定、集団への不適応、買い物、簡単な調理

特別な医療

点滴、中心静脈栄養、透析、ストーマの処置、酸素療法、レスピレータ、気管切開の処置、疼痛の介護、経管栄養、モニター測定、褥瘡（床ずれ）の処置、カテーテル

ます。

要介護度は、介護にかかる時間や手間、心身の状態の安定度によって判断され、必ずしも病気の重さと一致しないことを理解しておきましょう。

急な病気やケガなど、申請結果の確定が待てない場合は、先行してサービスを利用することができます。困ったことやわからないことは積極的に地域包括支援センターに相談しましょう。

ひとくちメモ

マイナンバー制度

国民すべてにマイナンバー（個人番号）を割り振り、年金、医療、税金などの行政手続きを効率化する仕組みのことです。介護保険の申請書類等に必要ですが、なくても受付は可能です。

介護認定の度数による状態は？

介護保険サービスと介護予防・日常生活支援総合事業（訪問・通所）のサービスを受けることができる

区分（要介護度）	状態
要支援1	「要介護度」のうち最も軽度。日常生活の基本動作はほぼ自分でできるが、家事や買い物などに支援が必要な状態。 例：立つ時や座る時にふらつきがある
要支援2	要支援1の状態からわずかに能力が低下し、何らかの支援が必要な状態。 例：歩くときに杖が必要となるときがあったり、片足でふらつくことがある
要介護1	日常生活は自立しているが、立ち上がりや歩行などに不安定さが現れ、入浴や排泄などに一部介助が必要。 例：一人での買い物が難しい
要介護2	自力での立ち上がりや歩行、入浴や排泄などに一部または多くの介助が必要。 例：薬やお金の管理が難しくなったり、料理の仕方がわからなくなったりする
要介護3	立ち上がりや歩行、入浴や排泄、衣服の着脱などに多くの介助が必要。 例：一人での着替え、トイレ、入浴等の日常生活が難しい
要介護4	介護なしに日常生活を送ることが難しく、全面的な介助が必要。 例：支えなしで座ることが難しかったり、移動するときは車いすを使ったりする
要介護5	日常生活・身の回りの世話はほぼ全てにおいて介助が必要。 例：排泄にはオムツを使ったり、水や食事の飲み込みが難しかったりする

人には聞きにくいけど知っておきたい介護のこと

Q.

認定調査は一度受ければいいのですか？

要介護認定には有効期限があるため、認定調査も一定期間ごとに受け直す必要があります。また、病気の進行などで要介護度が変化したと感じたら、次の更新を待たずに区分変更の申請を行うことができます。まずはケアマネジャーに相談しましょう。

要介護認定の有効期間（原則）

新規・区分変更
期間：6ヶ月 ※3～12ヶ月の場合もあります
更新
期間：12ヶ月 ※3～36ヶ月の場合もあります

Q.

認定調査で質問以外の事を話してもいいのですか？

認定調査では、基本調査のほか、現在の状況を記入する「概況調査」や追加内容を記入する「特記事項」という書類があります。

調査の際は、日常の様子をできるだけ正確に伝えることが大切であり、調査時の状況が普段と違う場合や気になることは調査員に伝えるようにしましょう。また、調査員とのやり取りをメモ等に記録しておく、今後の調査時の参考になります。



エスディージーズ
 【SDGs Sustainable Development Goals】世界共通の合言葉として、2015年9月の国連サミットで加盟国の前回一致で採択された持続可能な開発目標。思想や文化、人種や国を超えて、よりよい未来にしていくなための17の目標です。企業や個人、大人や子どもなど、年齢や立場によってできる行動はそれぞれです。まずは、自分ならどうするか。それを一人ひとりが考えていきましょう。ここでは、創心会グループのSDGsを体現している人を紹介します。よりよい未来へのつながり、可能性を感じてください。

@SOUSHINKAI



地産地消から、豊かな暮らしの持続へ

最寄りのスーパーに行けば、まずは地元で採れた生鮮食品が目が向きます。鮮度や品質の良さが紹介されていて、納得して購入できる安心感があります。ど根性ファームの干切

りキャベツもその一つ。児島のデパート商品も大好きです。地場産業の生産者が長く発展し、私も豊かに暮らしていけるように、できるだけ地産地消を心がけています。

共存し合える快適な関係を支えたい

私は植物を眺めると癒しになります。家庭や職場、まちづくりなど様々なシーンで緑視率が向上し、みんなの健康やリラクゼーションに繋がればと考えています。私の思いに賛同してくださる有志の方々と一緒に、会社の敷地内の草刈をし、花やフロー

の生活の活性化やリハビリ活動に取り入れてもらえたら、花の種や苗を配付して楽しんでいただいています。家庭や仕事などで行き場のない感情を抱えたとき、ほっとできる場を生活のどこかに持てたら素敵だと思います。私は植物のお世話を通じて、人と生物が共存し合う快適な関係を支えたいです。



▲ Mikami Miyuki

地域社会と協調し、減災・防災の第一歩を

私の住む地域は水路が近く、4年前の豪雨災害では身の危険を痛感しました。それ以来、家には防災バッグをいつでも手に取れるところに設置したり、地震や水害など災害時の損害を抑えることへの関心も高まりました。備えあれば憂いなしというように、エコや備蓄はもちろん日頃から地域社会との協調を大切にしたいと思っています。

File no. 05

三上 美幸 (みかみ みゆき)
 介護支援専門員(ケアマネジャー)
 創心会居宅介護支援センター倉敷 勤務

1990年倉敷翠松高校を卒業後、就職。友人に紹介され、1996年介護サービス会社に転職。通所介護や訪問介護を経験した後、キャリアアップのため2003年株式会社創心会に入社。2004年介護支援専門員に合格。医療を知るため、2007年急性期病院の介護助手に転職。約5年間の病院経験を経て、2013年創心会に復職。創心会居宅介護支援センターに配属。生まれ育った倉敷で二人の子を育てながら、地域交流にも視野を広げる。

心から寄り添える、地域に開かれた場所を目指して

私が勤務する創心会居宅介護支援センター倉敷では、地域の方が気軽に相談できるような開かれた事業所を目指しています。通常のケアマネジメントに加えて、地域交流の場には積極的に参加し、地域の方と接する機会を大切にしています。相談者の方に来所いただくのが当たり前ではなく、私たちはいつでも出向いていく姿勢であることをお伝えしたいです。困ったから関係が始まるのではなく、日頃から顔の見える関係性をつくりながら、住みよいまちづくりに向けたパートナーシップを築き、地域共生社会の実現に貢献することを目指しています。

持続可能な社会に繋がる経験を蓄える

働きやすい職場や環境心理的な安全・安心が確保されていると、人は主体性や自律も高まると学びました。介護支援専門員はご利用者様の支援に直接関わる時間が多くない分、他事業所と連携することは私たちの大変重要な業務です。ご家族や連携する事業所の皆様の力を引き出せるように援助するために、訪問やお電話の際には、その方の心理的負担を軽減できるようなコミュニケーションを心掛けています。そういった取り組みや経験をストックし、共有し合うことで、また次の誰かの何かの解決の種になればと考えています。それらが少しでも次世代に活かされるよう日々蓄え育んでいきたいです。



身近な環境から変えることで、人々の心や習慣にも変化があるのではないかと考えています



相談者の心に耳を傾け、支援者と共に希望あるケアプランを目指します



創心会居宅介護支援センター 倉敷

私たちは介護保険の相談窓口として、まずは「きちんと話を聴くこと」、「実現できる範囲や可能性を示すこと」、「より良い選択ができるように丁寧に説明すること」を心掛け、地域の皆様に寄り添います。介護保険や福祉制度の手続き代行はもちろん、社会参加のための最初の杖だと思ってください。

■場所 / 〒710-1101 倉敷市茶屋町2104-1
 ■電話 / 086-420-1500 ■FAX / 086-428-0946
 ■営業 / 8:30 ~ 17:30
 ■休み / 土曜日午後、日曜日、年末年始(12月31日 ~ 1月3日)

創心會の笑顔

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。

利根川市地域リハビリケアセンター
センター長 森田 裕至 (もりた ゆうし)



※撮影のため、マスクを外している場合があります



リハビリ倶楽部 邑久



ぽっ歩保育園 平田



元気デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 邑久



元気デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 笹沖



百年煌倶楽部 平田



百年煌倶楽部 平田

グランプリ

村祭 神輿引く子の 勇顔

【講評】 活気にあふれ盛り上がる祭りの威勢に、負けじと気合の入った子どもたち。大事な神輿を担ぐと同時に、村の伝統や文化を未来に担う子どもたちの勇しい表情を頼もしく思う作者も、同じ熱い思いになったのではないのでしょうか。

百年煌倶楽部平田
岩永 利正

準グランプリ

祭り前 子等の晴れ着が 並ぶ居間

【講評】 カラフルな子どもたちの晴れ着が居間にばあっと広がり、子どもたちの身支度を静かに待つ彩られた空間。「今年はどうしようか」と着物や帯、小物を組み合わせて賑わう祭り前恒例の情景が思い出され、作者がほえましく思う様子が垣間見えるようです。

百年煌倶楽部平田
平松 幹也

投稿紹介

テーマ 祭り

今回は119句の投稿がありました。
ご応募いただき、本当にありがとうございます。
ごさいます！次回もお待ちしております。

次回テーマ

紅葉

次回締切: 2022年8月27日

投稿方法: 投稿用紙に作品を書いて
◎投稿箱 または、
◎FAX(086-428-0946)
に投稿をしてください

事業所の玄関や
フロアにあります



入選

過疎の里 三年振りの おはやしに
老若男女 熱く集いて
迫りくる ねぶた祭の 武者絵かな
そつしんフリニック茶屋町 篠原みどり
「ワッショイ」と 若者の声 ひびく町
元気デザイン倶楽部茶屋町 安藤寿美子
面かぶり 子ども追いかけて 竹たたき
リハビリ倶楽部児島 亀井喜三夫
祭りの日 担ぐみこしに 願いのせ
リハビリ倶楽部笹沖 山中祐治
夏祭り 三年ぶりの 笑顔かな
リハビリ倶楽部笹沖 森清一
おまつりか いつもわいわい
そうしんかい
夏祭り 終わりを感ずる 秋の風
リハビリ倶楽部児島 千崎治男
笛太鼓 天持ち上げて 宵明かり
元気デザイン倶楽部総社 渡邊雅章
豊年に みこし囃しの 勇ましく
訪問看護リハビリステーション中洲 大塚重清

佳作

祭より いいじとばあばと 孫の顔
リハビリ倶楽部笹沖 神志那雅数
夏祭り 恋するオトメ 手をつなぐ♡
リハビリ倶楽部児島 浅沼フズ子
久方の 祭りばやしに ちむどんどん
リハビリ倶楽部笹沖 五反田 一郎
祭唄 叩いてビール 舞台上
リハビリ倶楽部水島 井木均
お祭りの タイコのひびき 胸を打つ
皆と逢おう 元気である
元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子
ほうげんと ともにひろがる まつりかな
元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子
七夕竹 小さき手で結う 鼻に汗
百年煌倶楽部平田 眞合豊穂
子供より 付き添い多し みこし練る
元気デザイン倶楽部茶屋町 大森孝夫
フエタイコ 心ゆさぶる 盆おどり
百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二
生え変わリ 秋風吹いて 飛んでいく
リハビリ倶楽部児島 川畑金宏
村まつり 綿菓子めあての 宮まいり
リハビリ倶楽部笹沖 岡田良平
「夏祭り」「秋祭り」
今の時代は 「フェス」 ひと言
元気デザイン倶楽部茶屋町 小引仁志

このコーナーでは川柳や俳句、短歌を(ご自身の作品で未発表のもの)募集しております。投稿されたものは、社外報やウェブサイト等に掲載することがありますので、ご了承ください。審査員がじっくりと選ばせていただいております。わからないことはお近くのスタッフ、または広報CSR部までお問い合わせください。ぜひ皆様の投稿を楽しみにしております。

社外報 読者アンケート vol.115

FAX 086-428-0946
(24時間受付)Q1 創心会グループ社外報 PRIDesign を読む頻度について教えてください。
(該当する番号に○をつけてください)

1. 今回はじめて 2. 毎号読んでいる 3. たまに読んでいる

Q2 本誌で掲載している記事や内容はいかがですか？
(該当する番号に○をつけてください)

1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q3 本誌で興味深かった・面白かった記事にチェックしてください。(複数選択可)

- ☐ 表紙
 ☐ 特集「Stop!! 熱中症」
 ☐ 部門紹介「地域のお役立ち隊 かもし課」
 ☐ 介護の知識「介護認定」
- ☐ レシピ「サバとキャベツの梅あえ」
 ☐ SDGsな人
- ☐ 創心会の笑顔
 ☐ 投稿紹介
 ☐ 健康「家トレ倶楽部」
- ☐ 読者プレゼント
 ☐ 撮影秘話
 ☐ TOPIC NEWS

Q4 その他、今後読みたいテーマやご意見・ご要望をお聞かせください。

いつもご意見・ご要望をお聞かせいただき、ありがとうございます。皆様のお声は、大変ありがたく読ませていただいております。社内で前向きに検討させていただきます(広報・CSR部)

フリガナ			電話番号
氏 名			
年 齢	☐ ~20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代 ☐ 60代 ☐ 70代 ☐ 80代 ☐ 90代~		
住 所	〒		
ご希望プレゼント番号(※)	区分 ☐ ご利用者様・患者様 ☐ ご家族様 ☐ ケアマネジャー様 ☐ その他()	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など	

(※)ご希望プレゼントは必ずご記入ください。複数のご応募はお控えください。

転倒予防運動

重心移動トレーニング



2 左右トレーニング



座面を押すように片方ずつお尻に体重をかけます。

基本姿勢



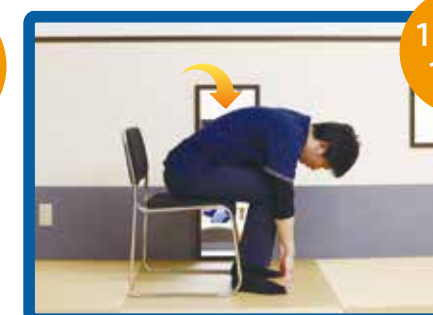
背筋を伸ばし、背もたれは使用しないで、深く座ります。

3 応用トレーニング



あらかじめ机に置いておいたペットボトルを掴みます。ペットボトルは届きにくい位置に置きましょう。

1 前後トレーニング



ゆっくりと上半身を倒し、前へかがみます。そのままゆっくりと戻します。

体を動かす時は鼻から息を吸い、
口からゆっくり
息を吐きながら行くと
身体が動かしやすくなります

創心会訪問看護リハビリステーション岡山 作業療法士
免出 朋樹(めんで ともし)

注意点

- 疾患がある方は、かかりつけ医や専門職にご相談ください。
- 運動時に痛みや動悸がある場合は中止してください。

生活の質を
保つための
健康

いえ
家トレ倶楽部

椅子などから立ち上がる時に不安定さを感じたり、立ち上がった際にふらつくことはありませんか。
そんな時は重心をうまくコントロールできていないかもしれません。
今回は、それを改善できる重心移動トレーニングを紹介합니다。

YouTubeで
動画公開中!

チャンネル登録

<http://pr6.space/0/家トレ>

1

リコージャパン株式会社様 御協賛
プロゴルファー 河本 結選手
プリントサイン入り ゴルフボール



2名様

(2球×2セット)

学業とゴルフの両立で頑張る、リコージャパン所属の女子プロゴルファー河本 結選手のサイン入りゴルフボールです。自分らしさを大切にしながら挑戦し続ける姿とパワフルでアグレッシブなプレイスタイルに元気をもらえます！(河本結選手応援サイト▶<https://jp.ricoh.com/company/sponsorship/yui-kawamoto/>)

2

株式会社ユニマットライフ様 御協賛
レギュラー コーヒー 横濱珈房(簡易抽出型)



5名様

(1箱:20パック入り)

株式会社ユニマットライフ様から港町横濱ならではの先進的で本物の味にこだわったコーヒーが届きました。1杯分が10gとたっぷりとコーヒーが入っているので、マグカップにも充分、飲みごたえも抜群です。簡単2ステップでお気軽に楽しめ、いつでもどこでも香り高いコーヒーが味わえます。

3

創心會グループ 協賛
ひえぷるやわらかまくら
(サイズ:縦21cm×横33cm×厚さ3cm)



10名様

暑くて寝苦しいときやエコな安眠をしたいときにぴったりな冷却まくらです。冷凍しても柔らかく、ソフトな使い心地で、安眠や体温管理をサポートします。熱を吸収し、放熱するため、急な発熱時、打撲や捻挫などの冷却にもお使いいただけます。高い冷却効果と持続性(冷凍庫から取り出して約5時間)があります。



プライドデザイン vol.115 撮影秘話

創心会ポジリハシヨート 茶屋町 神志那 雅数 さま

「プライドデザインの笑顔のコーナーの写真をここでも撮れるかな？実は表紙モデルになるのを少し狙っているんよ」と少し恥ずかしそうにスタッフに明かして下さった神志那様。聞けば、広報誌を毎月号楽しみにご覧いただいているそうです。撮影には奥様お見立てのジャケットを身に纏い、ハンチング帽でコーディネートもバッチリ！日頃は杖を利用されているそうですが、本番はテラスを支えに数々のポーズにこらえてくださいました。当日は最高気温29度を超える夏日の下での屋外撮影でしたが、撮影後は「楽しかったよ」と感想を仰られると、直ぐにリハビリに参加されていました。表紙には、そんな神志那様の活動的な表情のお写真をチョイスしました。



キリッ線

個人情報保護に関して、広報誌を発刊するにあたり、創心會グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心會グループに関係する方々の個人情報の保護が重大であると考え、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努め、次に挙げる利用目的の範囲内で、個人を特定できない形で処理した統計データとして利用いたします。 ■個人情報の取得と利用目的／①プレゼントの抽選、当選商品発送のため ②バックナンバーの発送のため ③広報誌発行に伴う連絡・DM、各種お知らせ等の配信・送付のため ④創心會グループからのセミナー、キャンペーン等イベントのご案内のため ⑤読者様からのお問い合わせ・ご依頼へのご回答のため ⑥個人を特定しない形式の統計資料作成のため ■共同利用する個人情報等の項目／創心會グループは、個人情報(氏名、住所、電話番号、年齢、メールアドレス)を次のグループ会社間で前述した利用目的で共同利用する場合があります。 ①共同利用する者の範

囲／株式会社創心會、株式会社ハートスイッチ、社会福祉法人創心福祉会、株式会社リンクスライヴ、合同会社ど根性ファーム、合同会社連、そうしんクリニック茶屋町 ②共同利用の管理責任者／株式会社創心會 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心會(広報・CSR部 河崎崇史) 代表取締役社長 二神雅一 TEL: 086-420-1500 ■第三者提供／創心會グループは、ご本人の事前の同意を得た場合、法令に基づく場合その他法律上認められている場合を除き、個人データを第三者へ提供することはありません。 ■開示請求／貴殿の個人情報について、ご本人には、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認の上、対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。【個人情報相談窓口】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 創心會グループ個人情報問い合わせ窓口 TEL: 086-420-1500 FAX: 086-428-0946 E-mail: info@soushinkai.com

山折り③



倉敷市茶屋町 2102-14

社外報「PRIDEsign」vol.115
2022年8月号プレゼント係



710-8790
344

山折り②

氏名や住所など、はつきりご記入いただけますと幸いです。
この読者アンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。
ファックスの場合はP.17のみご送信ください。

封筒でご送付の場合、切手は不要です

のりしろ④と貼り合わせてください

山折り①

アンケートにご協力をいただいた方々に心から感謝申し上げます。

皆様からいただいたご意見やご指摘につきまして、真摯に受け止めると共に改善努力を継続していくことで皆様にご満足いただける誌面を目指してまいります。

今後もよりご満足いただけるよう努めてまいりますので、引き続き貴重なご意見をいただけますようお願いいたします。

このアンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。

このアンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。

医療・介護の全国大会 in岡山

第9回全国介護・終末期リハ・ケア研究大会 2022岡山

創心会

毎年開かれる全国介護・終末期リハ・ケア研究大会。今年は岡山で開催することとなり、(株)創心会が事務局として大会の運営を務めます。

わが国では少子高齢化の急速な進行に対応すべく、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられるように、在宅医療の推進、地域包括ケアシステムの構築を進めてきました。一方で、住み慣れた場所でも最期を迎えたいと願いながら、現実的には8割の方が医療機関で最期を迎えています。

本大会は多死社会を迎えるにあたり、

「在宅での看取り」を切り口として、最期までその人らしい人生をどのように支えることができるのかを学び、発表する機会となっており、介護期・終末期に関わる全ての人に有益な内容となっています。特別講演として「介護期・終末期のリハビリテーション」の概念を提唱された大田仁史先生にご登壇いただく他、在宅での看取りの実践者によるシンポジウムも企画。また、(株)創心会代表の二神も講演を行います。



- ・保険外サービス ・高齢者兄妹の看取り支援
- ・慢性閉塞性肺疾患 在宅療養者の終末期
- ・子どもの在宅看取り～訪問看護の視点～
- ・専門職の連携が子どもの発達を促す

口述発表



詳細は左記QRコードからWebサイトをご確認ください

創心会フォトコンテスト

締切

令和4年
8月31日*



おはなっこ倶楽部

施設周りの整備や緑化活動を行っているおはなっこ倶楽部が「創心会フォトコンテスト」を開催しています。夏を代表する花「ひまわり」をテーマに、ご自宅や施設、事業所で育てたひまわりの写真をご応募ください。

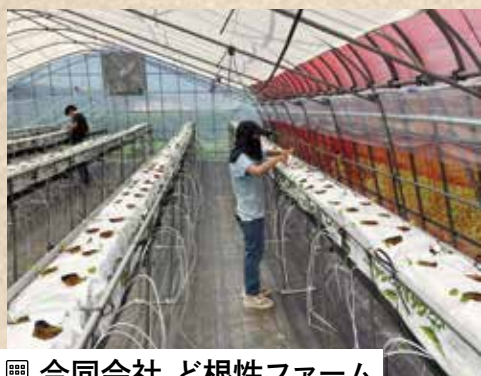
創心会フォトコンテスト詳細

◎応募資格：どなたでも。◎応募方法：画像データ(JPEG)または、A4サイズのカラードプリンタにご利用サービス名(「デイサービス名やエリアなど」とお名前を作品に添えてください)。◎応募先：お近くのスタッフまで◎賞：最優秀賞、社長賞、おはなっこ賞◎お問い合わせ：おはなっこ倶楽部 ☎086・420・11500(担当/中道・三上)



農福連携

障害者就労支援でイチゴ栽培始動！



合同会社 ど根性ファーム

創心会グループでは2012年から農福連携事業に取り組み、昨年末、「合同会社ど根性ファーム」では、カットネギ商品が岡山県内初のノウフクJAS認証を受けた他、山陽マルナカのプライベートブランドのカットキヤベツ商品の製造を受託しています。今後により製品種目を増やすべく、2022年7月からイチゴハウス栽培を始め、12月には初出荷予定。農作業や出荷調整・加工作業には、関連法人のリンクスライヴが行う就労支援事業の利用者が参画し、一層の社会参加支援、経済的自立支援に力を入れていく予定です。