

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.119  
[プライドデザイン]

2023.2

# PRIDE *sign*

阪神大震災から28年、東日本大震災から12年――

## 防災・減災の

## ススメ

### おうちレシピ

温かいスープで体の中からポカポカ

「カレースープ」

## SDGsな人

Series 部門紹介 農業生産事業部・農産加工事業部

二社長に聞いた農業生産&農産加工事業のこと

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。

step 1

# 災害を知り、防災・減災を考える

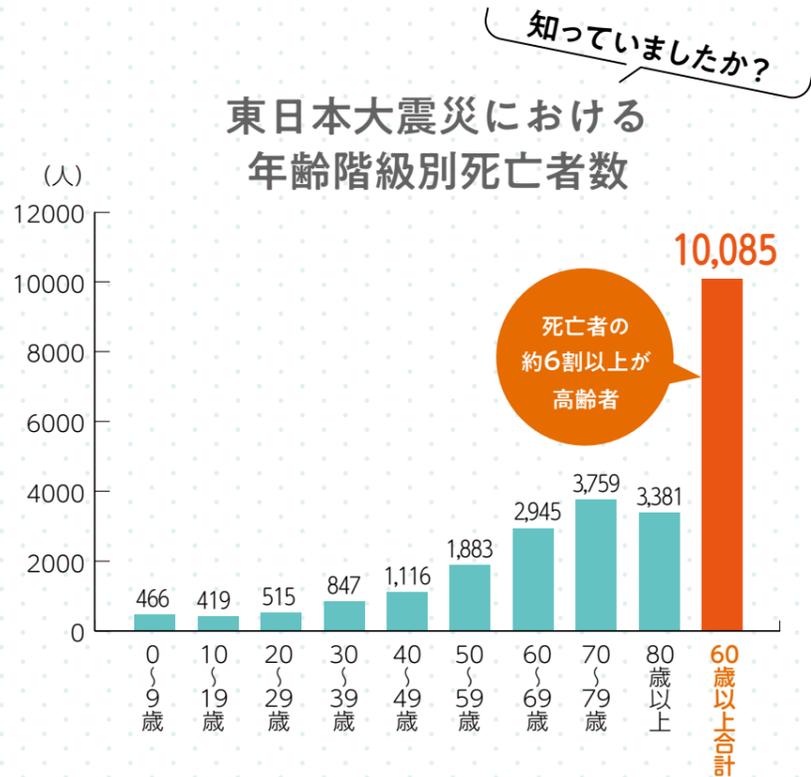


住んでいる地域で予測される災害を知っていますか？

そもそも「自然災害」にはどのようなものがあるのでしょうか。自然災害は、日本の法令上では「暴風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波、噴火、その他の異常な自然現象により生ずる被害」と定義されています。近年は、この「異常な自然現象」が多く発生しています。（内閣府「災害対策基本法」より）

2016年の熊本地震や2018年の西日本豪雨などでも、地域の復興や要配慮者へのリカバリーの課題が浮き彫りとなったと同時に、災害発生時は私たちスタッフも被災者となることを痛感しました。復興するまでの間、要配慮者がこれまで利用していた社会的な支援やサービスを、限定されてしまう恐れがあります。

まずは、お住まいの地域の災害を想定し、それぞれに適切な防災・減災の方法があることを認識する必要があります。個々の状況に合わせた「事前の準備」を、自助・共助の視点から備えることが重要です。こうした準備が災害時の不安を緩和させたり、支援を受け易い状況等を整えることに繋がります。



（図表「東日本大震災における年齢階級別死亡者数」参照／出所：内閣府）

### 要配慮者とは…

高齢者、障害者（児）、難病患者、乳幼児、妊産婦、外国人の要配慮者は、災害が発生した場合、情報把握・避難・生活手段の確保などの活動が、迅速に行にくい立場に置かれています。

### 自然災害大国、日本での心構え

いつ起こるか分からない大災害に、不安を抱える方は多いと思います。中でも、日頃からサポートが必要な小さなお子様や高齢者、障害者やご家族にとっては、尚更のことです。実際に過去に創心会グループの事業所がある岡山県、広島県、香川県でも大雨や大雪などの自然災害にみまわれ、サービスを休止したり、復興に時間を要した経験があります。

被災時において要配慮者の方たちは最も高リスクといわれており、2011年に発生した東日本大震災で亡くなった約6割の方が高齢者。障害者が一般的な死亡率の約2倍であったというデータもあります。

大切な命、かけがえない存在を守るため、災害対策にもう一度関心を向けましょう。もしもの時を見し、事前に防災・減災行動を行ってみませんか。そして共に考え、備え、役立てる防災アクションを広げましょう。

# 事前・に備える 防災・減災のススメ



**「避難」とは、「難」を「避」けることです。**

避難先は小中学校・公民館ではありません。  
確実に身が守れる場所を普段からチェックしておきましょう。

# 自助と共助で備える 避難行動シミュレーション

災害に対し、自らの命を守る、「自助」への備えがポイントです。  
事前にハザードマップを確認し、避難場所や避難方法を決めておきましょう！  
また、地域で防災対応する、「共助」の輪も保ち、協力しましょう！

**危険な場所からは  
警戒レベル3で高齢者等は避難！  
警戒レベル4で全員避難です！  
警戒レベル5の発令を待たない！**

警戒レベル	
<b>5</b>	<b>緊急安全確保*</b>
警戒レベル4までに必ず避難！	
<b>4</b> <small>(市町村発令)</small>	<b>危険な場所から 全員避難！</b> —安全な場所へ避難しましょう！—
<b>3</b> <small>(市町村発令)</small>	<b>危険な場所から 高齢者等は避難！</b> —避難に時間を要する人は避難！—
<b>2</b> <small>(気象庁発令)</small>	<b>避難方法を確認！</b> —避難行動の確認をしましょう！—
<b>1</b> <small>(気象庁発令)</small>	<b>最新情報に注意！</b> —災害への心構えを高めてください！—

※警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。また、市町村が災害の状況を把握できない等の理由から、必ずしも発令される情報ではありません。



**警戒レベル4で**

安全な親戚や知人宅に速やかに避難しましょう

はい 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ 市町村が指定している避難所へ速やかに避難しましょう

**警戒レベル3で**

安全な親戚や知人宅に避難しましょう

はい 安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ 市町村が指定している避難所へ避難しましょう

あなたのとるべき  
避難行動は？



ご自身または一緒に避難をする方は避難に時間がかかりますか？

災害の危険があるので、原則として自宅の外に避難が必要です

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

平常時に確認！

「ハザードマップ」で確認

ハザードマップとは…  
自然災害による被災想定区域や避難場所・避難経路・防災関係施設の位置などを表示した地図のこと

サイトにアクセスして自宅の場所を確認し、印をつけてみましょう



ハザードマップポータルサイト  
<https://disaportal.gsi.go.jp/>

家がある場所に色が塗られていますか？



あなたの家は大丈夫？  
\*避難行動判定フロー

出所：内閣府「防災情報のページ」【お役立ち情報（一般向け）】より [https://www.bousai.go.jp/oyakudachi/info\_general.html]



話し合おう！  
家族や福祉施設と共に考える災害への備え



**避難訓練**  
要配慮者と避難訓練を行い、避難経路や避難先を覚える他、避難に要する時間の確認、備蓄や防災グッズを定期点検する。



**BCP(事業継続計画)研修**  
災害等の緊急事態発生時に備え、被害を最小限に抑え、事業の継続や復旧を早期に図るための計画策定や研修を実施。



**福祉避難所**  
災害時に高齢者や障害者など一般の避難所生活では支障をきたす要配慮者に対して配慮された避難所としての役割を担う。



**特例・代替サポート**  
自宅が被災した場合は避難先からでも通えるよう支援する他、事業所が被災した際でも、訪問介護や生活支援等の代替サービスの臨時利用を提案し、心身をケア。

災害時に備える  
創心會グループの  
取り組み



# 災害前に知っておきたい 知る・伝える手段

step 3

家族で決めておきたいこと

## 安否確認の方法を決めておく

自分の身の安全を図った後に、気になるのは家族や知人の安否。災害発生時は電話回線が混みあったり、携帯会社の基地局が停電して連絡が取り合えない事態が発生する可能性があります。そのような場合を想定し、安否確認の方法を事前に決めておき、定期的にテスト操作もしておきましょう。

### 場所 どこへどの道で行くのか

避難場所などは大人数が集まるので、合流する集合場所や避難する道筋を具体的に共有しておく。

### 時間 いつ待ち合わせるのか

すぐに集合場所まで向かえない可能性もあります。午前と午後で待ち合わせを2回設けるとベター。

### 連絡 何を使って連絡を取り合うのか

連絡手段は優先順位をつけ、複数決めておくことが大切。  
毎月1日と15日に開局される災害伝言ダイヤルや伝言板を家族間で試しておく習慣を！

例

## 災害時の連絡方法

### ・避難場所

創心第一小学校

### ・時間

10時と15時に運動場の鉄棒前  
15分間待つ

### ・連絡方法

- ①太郎の携帯電話  
090-0000-5678
- ②171に伝言を残す
- ③叔父に連絡  
086-000-6543

いつでも見られるようにしておきましょう。

覚えておこう!

## 災害時用の連絡サービス

### 災害用伝言ダイヤルサービス

大規模災害時に安否確認などができる災害用伝言サービスです。

NTT…局番無しの171番に電話。

- ・録音するときは1番を押す
- ・再生するときは2番を押す

続けて市外局番+電話番号を押す。

携帯電話各社…事前に登録・指定が必要。登録されるとメールで知らせる機能も提供されている。また、ネット上で安否情報の確認ができる。

### 災害用無料Wifiサービス

通信会社の基地局が被災した場合に備えて、日本では0000JAPANというサービスがあります。大規模災害発生時、契約中の通信キャリアに関係なく、誰でもパスワード不要で利用できる無料Wi-Fiです。

## 事前準備で使えるツール

大切な人を守るためのあなたの一声!

災害情報の通知が届く「逃げなきゃコール」

おじいちゃん、すぐ避難して!

「逃げなきゃコール」の流れ

### 各種災害情報サービスの登録



左のQRコードのサイトから、NHK・Yahoo!・au・docomoなど各種アプリやサービス入手し、自分や家族の住まいの地域を登録。(※事前の登録が必要です)

### 防災情報のプッシュ通知

事前に登録した地域に災害情報が発令するとスマホに通知されます

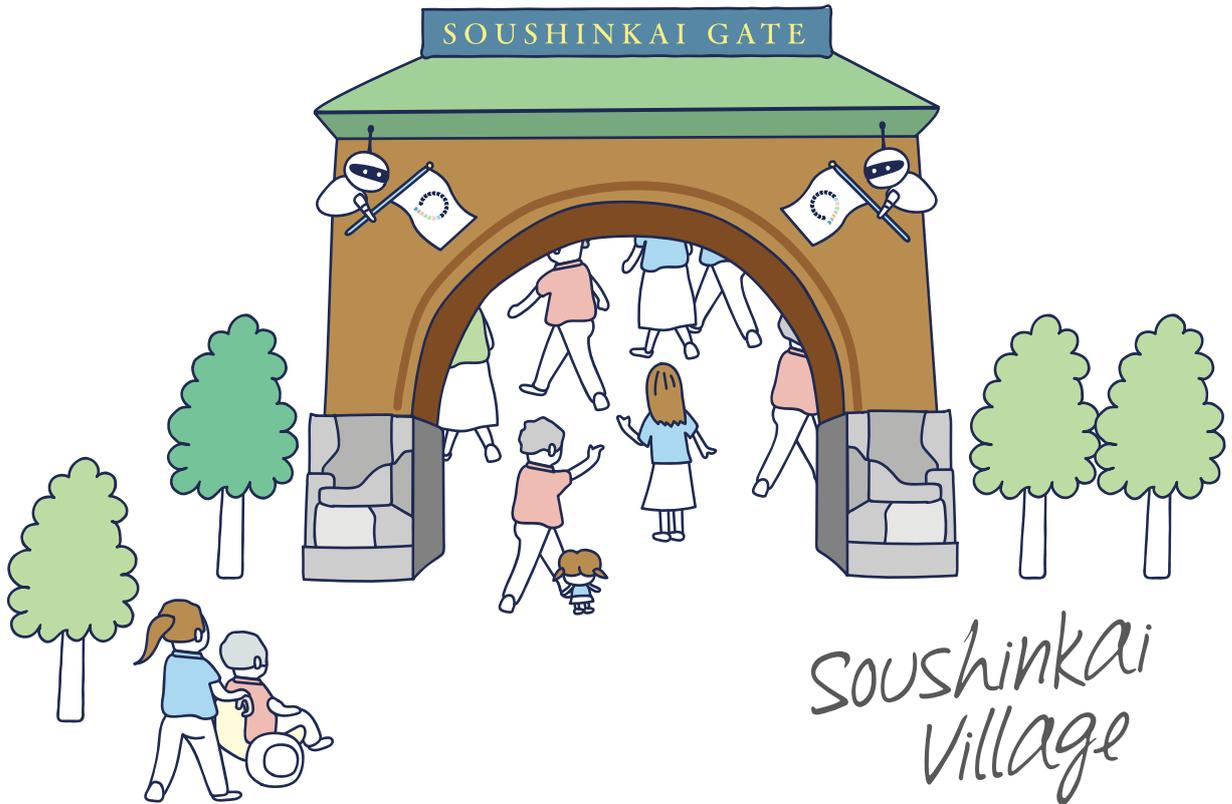
### 大切な人に電話で連絡! 逃げなきゃコール

通知された内容を家族や知人に連絡し、避難を指示する。

### 電話を受けた人は避難開始

ありがとう! 避難するよ!

出所：政府広報ライン「日ごろの備えから災害時まで 防災情報の総合窓口「防災ポータル」より一部抜粋  
国土交通省ウェブサイト「防災ポータル」ならびに「登録型のプッシュ型メールシステムによる高齢者避難支援「逃げなきゃコール」より一部抜粋



2040年、創心會グループはテーマパーク規模の共生型サービス

『Soushinkai Village』を創造しています。

「創心會ゲート」は子どもから高齢者や障害者、地域の人々が訪れる玄関口。

人々を出迎え、目的地へと案内する役割をもちます。

ゲートをくぐると、予め登録していた自分の疾病・障害や使用言語などの  
情報に応じた会話・介助方法で目的地まで誘導してくれます。

## 地域に開かれた事業所を目指して

地域共生社会は、制度や分野ごとの縦割りや、支え手と受け手、世代といった関係を超え、人と人、人と資源が世代や分野を超えて繋がることで、住民一人ひとりの暮らしや生きがい、地域を共に創っていく社会です。私たちは、日頃から地域をより知ろうとし、一層地域に開かれた事業所であるために、行事やセミナー、交流会などを通じて、いつでも相談し合える関係を目指しアクションしています。



Agriculture and welfare cooperation

# 農福連携、生産・加工、就労支援他

耕作放棄地を福祉に転用し、日本の農業や福祉の先を拓くことで障害者も高齢者も就労参画できる連携型の農業事業です。



時代や社会状況に関わらず普遍的に求められる職種をエッセンシャルワーカーと呼びます。医療福祉、教育・保育従事者の他、農業従事者もその一つです。農業・漁業の提供が途絶えれば日常生活に大きな支障をもたらします。日本における第一次産業従事者の割合は、20世紀初頭は全労働者の7割に及んでいましたが、2000年代にはわずか5%ほどにまで減少しています。少子高齢化に加えて労働条件の厳しさなどの

要因により、後継者不足をはじめ、人材不足の状態が長らく続いているのが実情です。食料自給率の向上が喫緊の課題となっている現在、担い手の確保や、作業の効率化の必要性が叫ばれています。

「合同会社ど根性ファーム」では、農業と福祉の連携により、障害者や要介護者等の就労参画による農業生産と農産加工を推進し、農業の担い手不足と耕作放棄地の解消といった社会課題の解決に取り組んでいます。

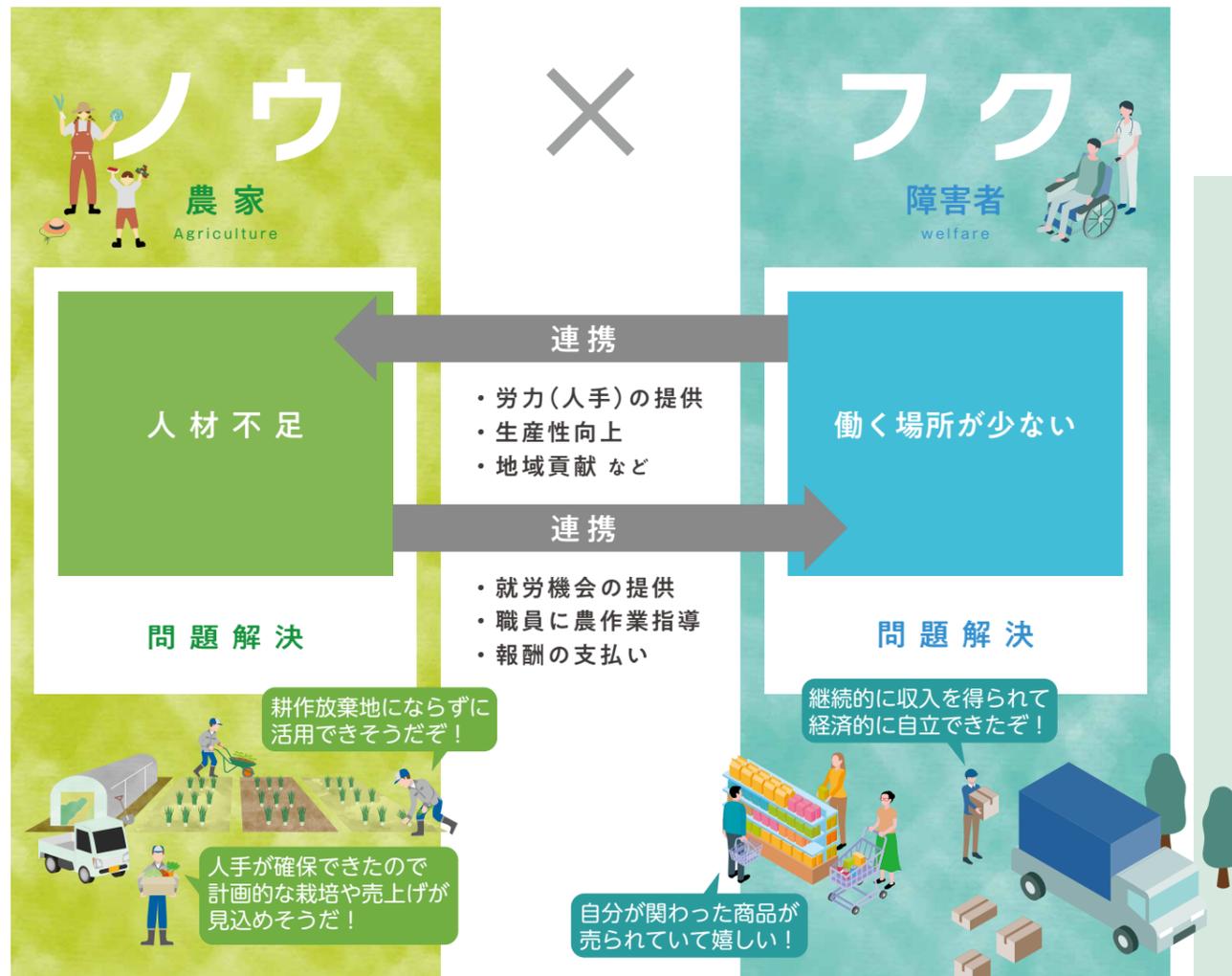
ど根性ファームの農作業・加工作業の各工程には、就労継続支援A型事業所を運営する株式会社リンクスラヴから、日々障害者が施設外就労し、生産行程に携わっています。また、デイサービスなど主に介護保険事業をする株式会社創心會の事業所が笠岡市他にあり、その利用者が機能回復の後に、リンクスラヴを利用して就労参画するなど、加齢や障害があっても、社会参加を促す仕組みをつくっています。

## サービス内容

- 青ネギ事業…生産、加工、出荷販売(主に、飲食店や食品工場と取引中)
- カットキャベツ事業…加工、出荷販売(スーパーマーケット、飲食店等と取引中) ※受託製造可
- イチゴ事業…生産、出荷販売(道の駅や個人向けに販売中)
- その他の事業…介護用給食の卸売仲介・配送、食器洗浄などを受託中。



農福連携は、農業の未来を広げるキーワード



## 農業の Win と福祉の Win から誰もが働きがいがある未来へ

### ど根性で貫く、農福連携への道

一人でも多くの障害者・要介護者等の就労参画のためには、通年栽培可能で販路の広い作物が適しています。ど根性ファームでは、青ネギやイチゴ栽培に着手し、地域の飲食店や小売店に卸しています。さらに加工製造技術を活かし、地元スーパー等へのカットネギ、カットキャベツ商品の出荷も行っています。これらの商品が購入・消費され続けることは、障害者らの居場所や出番・役割の創出に結びつきます。

ど根性ファームでは、今後も持続可能な農業の推進と農業技術の向上により、より多くの人々の社会参加を上げられるよう、農業と福祉の架け橋として挑戦し続けます。



二社長に聞いた農業生産&農産加工事業のこと

# 農福連携で「いちご栽培」に初挑戦！ コラボレーションや観光農園に夢は広がる。

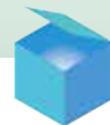


リーマンショックや震災が次々と起こり、畑が一つあれば命をつなげられる、そういう感覚になったことが農業に本格的に取り組むきっかけになったことは確かです。一方で、ケアにおいて土に触れる重要性を説いてくれたスタッフがおり、農作物を作ることは生命力につながる。またリハビリ後に社会参加できる場所や仕組みを求めていたこともあり農業に参入しました。転機となったのは、笠岡にネギの農場を持ったことです。ネギの生産・加工事業が軌道に乗り、就労継続支援もB型からA型に移行。農福連携の成果が出てきた矢先、コロナ禍で納品先が途絶えてしまう試練に直面しましたが、スタッフの頑張りで優れた調理・保存技術を開発。私たちのカット野菜が今後少しずつスーパーマーケットに並んでいくことを期待しています。



**ネギの生産と  
カット加工に絞り  
事業基盤を確立**

新たな挑戦としては、SDGsへの対応で、カット野菜用に紙パッケージを導入しました。県内の店舗で並び始めていて、エコ意識の高い関東圏へもアプローチしているところです。農福連携では「いちご栽培」に初挑戦しています。「いちご」ってハッピーになれるでしょ(笑)。加工ができて、就労支援にも向く。いろいろな方々とコラボレーションもできる。可能性が広がる果物的野菜だと思つので夢がありますよね。さらに、いちご摘みを楽しめる観光農園事業も視野に入れています。まずは創心會グループの施設に売り込んで、ご利用者様やお子様向けにツアーを組みたいですね。創心會では旅行助手を養成していますから、資格を取得したスタッフが活躍できることのコラボレーションも可能です。乞うご期待ください。



**いちご栽培から  
新たな農福連携の  
可能性を広げる**

これから農業は有望産業だと思います。今の次元の農業ではなく、国産国消という国レベルの農業になると予測していますが、それには少子高齢化に対応できる農業が開発されることが前提です。ビルの中で野菜を作ったり、地下で米を作ったり、いろいろな企業が試行錯誤していますから、いずれ花が咲くでしょう。その中就労支援として組み込まれていく仕組み・システムができればと思つています。私たちのこと而言えば、農業は非常に専門性の高い分野なので、今までの経験に頼るのではなく、専門性やエビデンスを大事にしていきたいと考えています。そして福祉精神を忘れずにやるということ。スタッフには難しい挑戦になりますが、絶対に人生を有意義なものにしますから、楽しんでやってもらいたいですね。



**専門性に基づく  
農業を福祉精神で。  
挑戦を楽しもう**



# おうち レシピ

温かいスープで体の芯からポカポカ  
カレースープ



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！



マルナカやMARUI各店で  
絶賛販売中！



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

**スープや煮込み調理で  
汁ごと食べれば  
栄養を逃さずキャッチ！**

キャベツの栄養素にはビタミンU(キャベジン)の他にもビタミンCが豊富に含まれています。ただし、ビタミンCは水溶性のため水にさらし過ぎるのはNG。そこでスープや煮物に調理して汁ごと食べることで栄養を逃がさないことがポイントです。また、今回のレシピでは具材を油で炒めることで、短時間で加熱調理できる上、千切りされているので更に加熱時間も短縮でき、ビタミンCの損失も防げます。特に芯の部分にビタミンCが豊富ですが、千切りキャベツは芯の部分も薄くスライスされているので食べやすいです。キャベツを丸ごと使う場合も捨てずにスープや煮物でやわらかくして召し上がるのがおすすめです。

## 材料 (2人前)

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・ウインナー 1袋
- ・水 500ml
- ・固形のカレールー 2片
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々

## つくり方

### ① 材料を炒める

鍋に油を入れ、ウインナーを軽く炒める。ウインナーに軽く火が入ったら、そこに千切りキャベツを入れる。

### ② 煮込む

①の鍋に水と市販の固形カレールーを入れ、ルーがとけるまで軽く混ぜながらひと煮立ちさせる。

### ③ 味をととのえる

塩・胡椒で味を整え、器に盛り、完成！

## ワンポイント

トッピングにとるけるチーズや粉チーズをプラスすると、コクが増し、味もまるやかになるのでおすすめです！カレーと乳製品の相性は抜群なので、乳製品が苦手な方でもカレーの風味で食べやすくなるので、ぜひ試してみてくださいね。



# SDGs 人



**エスディージーズ**  
 【SDGs | Sustainable Development Goals】世界共通の言葉として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会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、よりよい未来にいくための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。

## 6 12 14 清潔で安全な水を当たり前に使えることに感謝

日課に疲労回復に良いクエン酸を摂れるよう、リンゴ酢を混ぜた水を携帯して小まめな水分摂取をします。私が若い頃は水道が整備されていなかった田舎では、井戸から水をくみ上げるポンプ設備で生活に必要な水を得ていましたので、今

は当たり前に蛇口から清潔で安全な水が飲めることに有難さを感じます。食器洗いの際にはタライに溜めた水で洗うなど、節水をはじめ水を大切な資源の一つとして使う工夫をしています。



▲ Shimooka Masaru

## 2 3 健康に働き続け、周囲に恩返しを

長年、食の仕事に携わってきたので自炊も買い物も好きです。大豆製品や野菜を1日1回は食べ、好き嫌いせず何でも食べます。これは兄がガンで亡くしてから30年くらい続けている習慣です。弁当会社を退職後、

2年くらいゆっくりしましたが。そのまま老後を通すよりも働ける限り働こうと思えました。健康に働き続けることで周りへの恩返しをしているつもりです。

## 5 10 16 心を通わす言葉の大切さ

ラジオで「人は9割が話し方次第」と聞き、年齢や性別を問わず、誰でも会話を大切にするようになりました。調理員の頃からご利用者様には声をよくかけていただき、自分を必要とされる気持ちに伝えたいと考えました。日頃から話しやすい雰囲気を保つように、いつも大きな声で挨拶し、相手の価値観や言葉に寄り添い、じっくり聴くようにしています。

File no. 08

**下岡 勝** (しもおか まさる)  
 創心会リハビリ倶楽部 笹沖 勤務  
 機械加工技能検定2級

1958年広島県安芸高田市立高宮中学校を卒業後、水道設備業、鉄工所、自動車計測器の製造所での勤務を経て、倉敷の寿司・仕出し弁当会社の調理兼配送員として40年務める。2014年にデイサービス調理員として創心会に入社。創心会リハビリ倶楽部笹沖に配属。2018年環境整備員に転換し、現在も創心会倉敷地域リハビリケアセンター全体の美化・清掃を担う。今年で満80歳を迎える。

## 3 4 8 11 16 活躍できる場であり続けるために

私のいる創心会リハビリ倶楽部笹沖では、各々がご利用者様や同僚たちに深い関心をもって接していると感じています。相手のバックグラウンドを知ること、自分との共通点や違いを知り、尊敬する心や親しみの心が援助する姿勢へと繋がっていると思います。一人ひとり年齢や健康状態、得手不得手など、それぞれ違いがあっても、それぞれが頑張れること。そして、役割をもち、必要な存在だと互いを承認し合う気持ちが伝わり合っている事業所です。だからこそ私も、勤務中は任せられた仕事を懸命に取り組み、相手の立場を考え、前向きな言葉を発せられるよう心掛けています。

## 地域の中で、私たちに何ができるのか

私の年代は人間が蓄えてきた経験や知恵を「ことわざ」という形で教わっていました。最近はやインターネットを使って検索すれば調べられる便利さが勝るかもしれませんが、「人伝いに知ること」との違いはあるのではないのでしょうか。人を介することで、その言葉に込められた「思い」までを伝えられることに価値があるのではないかと考えることがあります。何か嬉しいと感じたときに、その感情について一旦冷静な目を向けると、なぜそのような感情になれたのかを考えると、優しくしようという気持ちになります。次世代を担う方々に、人伝いに話をするので何が伝わり、その人が誰かのために動く、そのきっかけ創りや繋がりを大切にしたいです。



一つひとつの作業のその先を考え、丁寧に取り組む下岡さん。同施設のスタッフから「ぜひ、SDGsな人に」と推薦の声が届きました。

## 活動・参加型 デイサービス リハビリ倶楽部® 笹沖

当施設は創心会倉敷地域リハビリケアセンターの中にあり、センター内には他にも短時間集中型や認知症対応型など異なるコンセプトのデイサービスや居宅介護支援事業所が併設。介護保険のご相談や生活目標に応じたリハビリケアを提供いたします。近隣には病院や健康福祉プラザ等の公共施設があり、社会参加や就労復帰などの相談連携を図っています。

- 場所 / 〒710-0834 倉敷市笹沖117番地
- 電話 / 086-423-7088 ■FAX / 086-423-7188
- 営業 / 8:30 ~ 17:30 [サービス提供時間 / 09:30 ~ 16:40]
- 休み / 日曜日、年末年始(12月31日 ~ 1月3日)



※撮影時のみ、マスクを外しています



五感リハビリ倶楽部 (笹沖)



訪問看護リハビリステーション (本部)



リハビリ倶楽部 玉島

# 創心會の笑顔



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 邑久



五感リハビリ倶楽部 岡南



五感リハビリ倶楽部 岡南



リハビリ倶楽部 笠岡



五感リハビリ倶楽部 岡南

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。



リハビリ倶楽部 玉島



百年煌倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 笹沖

4月 創心會 Suffering  
を 癒す 活動



# 新生活

次回締切: 2023年2月28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



# 投稿紹介

## テーマ 受験

今回は97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した。  
ごさいます！次回もお待ちしております。

## グランプリ

### 子の受験 桜のつぼみに 手を合わす

【講評】 春に桜が開花する頃には、このつぼみと同じように子どもにも「サククラサク」ことを願ひ、切々と祈ると同時に、寒い冬を耐えぬき、春には美しい花を開くつぼみに、子どもの明るい未来を重ね、信じて静かに見守る親心の深さが感じられる句です。

## 準グランプリ

### 戦時中 釜山から米子へ 受験旅

【講評】 太平洋戦争があった80年前。戦禍を免れるために疎開した釜山から、受験のために米子へと向かう道のりは決して容易ではないはずが、「旅」と表現した筆者からは、どこか道中の苦労よりも、若者らしい冒険心や快活さを感じた句です。

リハビリ倶楽部大安寺  
小野 孝子

訪問看護リハビリステーション中洲  
岡田 良平

## 入選

受験生 満天の星 見上げてる

そつしんクリニック茶屋町 篠原みどり

神詣で 孫の合格 手を合わせ

元気デザイン倶楽部茶屋町 大森孝夫

キット勝つ！

書かれたチョコを 食べるだけ

リハビリ倶楽部児島 浅沼フヂ子

受験の子 見送る駅の風強し

百年煌倶楽部茶屋町 貞末芳枝

桜咲く 受験結果の 便り待つ

リハビリ倶楽部今 原務

よろこびを 胸のいたみで まつ受験

リハビリ倶楽部高松中央 鹿庭ツヤ子

静寂を やぶる鉛筆 落ちる音

訪問看護リハビリステーション高松中央 上北愼吾

母の愛 声掛け優しい 受験の日

リハビリ倶楽部笹沖 林政男

深夜にも 子供部屋には 灯りあり

百年煌倶楽部平田 平松幹也

孫の顔 受験ごとに たくましく

リハビリ倶楽部高松中央 遠藤徹

## 佳作

受験校 下見は夢の 第一歩

そつしんクリニック茶屋町 篠原みどり

胸に蓄微 つけて赤門 ぐるる夢

百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

受験吾に 多くのサクラが 咲くように

元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子

受験生 おのれ自身に ムチをつつ

百年煌倶楽部平田 三上参次

電文を 「トラトラ」と打つ 父笑顔

百年煌倶楽部平田 富岡淳

サクラ咲く 受話器の向で 笑い声

リハビリ倶楽部児島 福留照人

その昔 受験戦争 のり越えて

孫は社会で 輝き放つ

受験終え 夜空を見上げれば おぼろ月

百年煌倶楽部茶屋町 森上美智子

受験票 棚に祀りて 神だのみ

リハビリ倶楽部今 原務

孫受験 日々神仏に 手を合わす

リハビリ倶楽部高松中央 岡崎吉隆

受験の日 緊張解す 母の愛

元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子

春の風 受験合格 がんばるぞ

リンクスライヴ笠岡 古貫直久

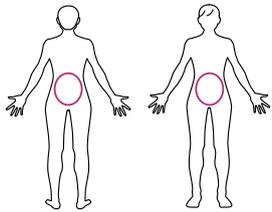
# 体幹ひねりストレッチ

## 便秘の改善と予防

ここに効く!

骨盤底筋

内・外腹斜筋



姿勢の維持や、便秘予防に役立つ筋肉のトレーニングです

年齢を重ねると、腹筋が緩んでくるのは自然なことです。意識して腹部や骨盤の筋肉を鍛えることは、姿勢をきれいにしてくれ、便通の改善にもつながるので体にとってとてもよい運動です。



いえ  
家トレ  
倶楽部

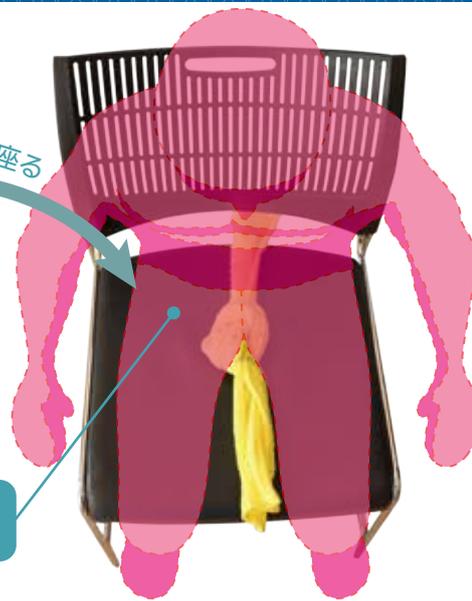
1



結び目の真上に座る

一カ所を結んだタオルを椅子の上に縦に置く。結びが体の真下にくるように、まっすぐに背すじを伸ばして座る。

結んだタオルの刺激で骨盤底筋が持ち上がります。



家トレ倶楽部  
動画でチェック!



<http://pr6.space/0/> 家トレ

チャンネル登録

## 2 基本編

トイレを我慢するイメージで肛門を締めながら、上半身をひねる。お腹を絞るように息を吐き出す。

- 背筋を伸ばす
- 腰からゆっくりひねる
- ひねりながらゆっくり息を吐く



## 応用編

強度アップ!

身体が柔軟な人は、足を組んで行うとより効果的。



## 訓練ポイント!

床に横になって行うこともできます。横になって行う場合はタオルを太腿に挟んで行いましょう。ゆっくりと深呼吸をしながら行うとより効果的です。

※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。

創心会訪問看護リハビリステーション大安寺  
作業療法士/石元 理沙(いしもと りさ)







1

ミサワホーム中国株式会社様 御協賛  
ミッフィーオリジナル・キッチングッズ  
(クレンジング/食器用スポンジ/ポリエチレン袋)



「住まいを通じて生涯のおつきあい」という精神のもと、住環境をとりまくあらゆる分野の開発に取り組まれている総合メーカー「ミサワホーム中国」様より、クレンジング(30cm幅2本)とミッフィーの顔型をしたかわいい食器用スポンジ(2個)、ミッフィー柄のポリエチレン袋(2種×10枚)がセットになった台所グッズをプレゼント!

2

合同会社ど根性ファーム 協賛  
ど根性ファーム産イチゴ・2パック



今号のTOPIC NEWSでもご紹介している合同会社ど根性ファームが手塩にかけて育てたイチゴ(品種:よつぼし)が、2023年1月下旬より市場に初出荷されたことを記念し、読者プレゼントに初登場です! 甘み、コク、程よい酸味、豊かな香りを併せ持つ絶妙なハーモニーを楽しんでください。

3

創心會グループ 協賛  
創心會グループオリジナルグッズ  
3点セット



創心會グループのノベルティグッズです。A4サイズもすっぽり入る不織布のトートバッグとスタイラス付きの3色ボールペン(赤・青・黒0.7mm&1.0mm)と制服や社用車でお馴染みうるこ柄のマスクングテープです。プライベートやビジネスなど様々な目的やシーンに合う品々です。



PRIDE sign

プライドデザイン vol.119 撮影秘話



創心会リハビリ倶楽部 玉島 大島 重子さま

写経や絵画、編み物など多彩なご趣味をもつ大島様。今回の撮影に、ぜひチャレンジしてみようと思えたのは、日頃から心身を支えてくれるスタッフの言葉が決め手となったそうです。撮影の当日、大島様は「モデルのことは家族には内緒にしていた」と照れながら打ち明けてくださいました。スタッフからは「ぜひ、ご家族を驚かせましょうね」と気持ちを一つにして撮影に臨まれました。お召しになられていたお洋服は、織物から仕立てたワンピースとショールは大島様ご自身が編まれたもの。慣れないポーズングに応え、少し疲労感がありながらも、珍しい体験ができた楽しんでくださったようです。表紙には、そんな大島様の奥ゆかしい、品のある表情のお写真をチョイスしました。



## ど根性ファーム産のイチゴが初出荷！

2022年7月に播種されたど根性ファーム産のイチゴ「よつぼし」が、同年12月に初めての収穫が行われ、市場に出荷されました。今回出荷されたイチゴの品種「よつぼし」の名前の由来は「甘味」、「酸味」、「風味」、「美味」が揃って「よつぼし」級にいいこと。また、4つの機関が共同で開発した期待の品種という意味が込められているそうです。まだまだよりスーパー等ではお目にかかれぬ珍しい品種の一つで、果肉は固くも柔らかすぎもせず適度な



合同会社 ど根性ファーム

※リハケアイノベーター：リハビリとケアの融合により、全く新しい形の自律・自立支援志向の包括的本物ケアシステムを構築・提案・発信・普及させる実践者のことである。

食感で、酸味は強くなく甘味が広がります。形は綺麗な円錐形で、美しい光沢がある鮮やかな赤い色のイチゴは生食以外にもケーキやパフェなどにも映えます。また「よつぼし」は種から増やすことにより親株から病害虫の影響を受けにくく、農福連携事業においても相性の良いイチゴと言えます。笠岡市の干拓地にあるど根性ファームの温室内はミツバチが元気に飛び回っており、受粉作業を行っています。イチゴ栽培には、ミツバチの飼育も重要な仕事であり、近隣の農家の方のアドバイスもいただきながら飼育しています。

この一連の作業には、合同会社ど根性ファームと一緒に株式会社リンクスライヴの就労継続支援A型事業所笠岡のスタッフも就労しており、共にイチゴの栽培を行っています。取材日にはイチゴの収穫作業の他、ランナーと呼ばれる新芽が出る細い茎のうち、育成に不要なものを選別して取り除く作業など、精力的に取り組まれました。市場への初出荷は、本年1月23日となります。岡山市にある「おおもり農園」様と共同でSDGsの目標達成にも貢献すべく、ノウフクJASの普及活動に今後も積極的に取り組んで参ります。

## 創心會グループ 令和四年度 新卒社員内定式



創心會グループ

2022年12月14日、創心會グループ内定式が、株式会社創心會の本社にて執り行われ、総勢11名の令和5年度入社予定の内定者が出席いたしました。当グループ代表の二神雅一より歓迎の言葉と共に内定証書が授与されました。また、弊社デイサービスのご利用者様からも内定者に向けて心温まるスピーチを頂戴し、参加者一同感動いたしました。最後に内定者の自己紹介が行われ、一人ひとり自身の特性や目標を発表した後、記念撮影をして式を無事終えることができました。今春フレッシュな笑顔との再会を楽しみにしています。

## 第7回男前グランプリ開幕!!

男前GP  
投票サイト

2023年元日、第7回創心會男前グランプリの幕が切って落とされました。男前GPとは、創心會グループの現場で活躍する若き精鋭から選抜されたスタッフの中から最も輝く男前リハケアイノベーター(※)の頂点を皆様からの投票で決定するプロジェクトです。投票は1日1回、株式会社創心會のホームページにある投票サイトで投票できます。今回も個性豊かな若武者10名がエントリーし熱戦を繰り広げています。GP王座を目指し猛スタートをきった者、戦況を見極めるべく沈黙を貫く者…その戦況にも注目です。皆様、応援よろしくお願ひします！

