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.124
[プライドデザイン]

PRIDE sign

2023.12

介護を考えたリハビリ視点の住まいのススメ

おうちレシピ
「千切りキャベツと豚肉のしゃぶしゃぶ」

SDGsな人

COVER INTERVIEW 「思い描く自分になることを焦らない」

創心會未来図鑑「地域包括ケア事業」

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。

表紙モデル＆カバーインタビュー出演者募集中!!

COVER INTERVIEW

PRIDEsign vol.124

思い描く自分になることを焦らない

創心会ポジリハショート茶屋町

岡本　卓士 さま

TAKUSI　OKAMOTO

岡本卓士さまは倉敷市片島に生まれ、姉と二人姉弟で育ちました。三菱自動車に就職し、定年後も社員寮の管理人としてご勤務。ご趣味は野球で、ご自身も高校野球の選手でした。３人の息子さんを育て、現在は奥様と二人暮らし。週末は家族での団欒を楽しみにされています。阪神ファンで38年ぶりの日本シリーズ優勝の瞬間をショートステイで観戦。

1 ご利用の背景

私は66歳の頃、北海道旅行の最中に運転していた手が突然痺れました。家に帰ってからも違和感が残るので、病院を受診したところ、脳梗塞を発症していました。幸い意思疎通ができ、歩ける軽度な症状でしたが、右上下肢には麻痺を患いました。医師からの指示ですぐに入院。利き手が麻痺しているので、食事には介護用の箸を使う状態でした。療法士の先生からの指導を受け、私は脳から指先への神経伝達を鍛える訓練を懸命に行いました。また、歩く時にはつま先が尖ってしまう症状があったので、矯正するために装具を作っていただきました。それを装着して歩くことにも慣れるように、日々リハビリをしました。入院期間は3ヵ月でしたが、とても長く感じました。妻にも心配をかけました。すぐに回復してやるぞ、という気持ちで一心不乱に訓練を求め続けました。その後退院し、通所リハビリテーションを始め、次に運動プログラム中心のデイサービス利用を追加しました。退院から数ヵ月が経った頃、家で過ごすばかりの日々が、なんだか時間がもったいないと感じました。発症を機に仕事も退職したので、デイ以外は決まった予定がないのです。『家に籠っているよりも身体を動かしてリハビリがしたい』『人と交流する機会がほしい』と思うようになり、3年が過ぎたある時、担当ケアマネジャーが新しくできた創心會のショートステイ『ポジリハショート』を紹介してくれました。『リハビリ合宿のような泊り型施設』という特徴が私の希望にあっていると提案してくれたようです。

2 ターニングポイント

私は毎週木曜～土曜日に創心會のショートステイを利用することになりました。『来たときよりも元気になって帰ろう』が謳い文句。ここは何だか楽しそうだと思えました。いざ利用してみて意外だったのは、自宅にいるよりも心身が休まる、気持ちが楽になれるのです。ここでは逐次プログラムが用意され、生活にメリハリができます。悶々と悩み、後向きな考えになる暇もない。他の利用者と食事や会話、囲碁や将棋も楽しみ、社会交流にもなっています。だから毎週待ち遠しいのです。

そして、広くたっぷり歩行訓練ができる空間があります。マシントレーニングや筋トレ、脳・視覚訓練もあり、常にスタッフが指導や介助についてくださるので、リハビリ三昧の環境です。私の場合は就寝以外で居室に居ることはありません。今日できていることが、明日もできるように、〝現状維持は退行の始まり〟と言い聞かせています。楽をしたらその分のツケが返ってくるのでね。自分を甘やかさないようにしたいと思います。スタッフさんはそういう私の気持ちを解ってか、話しやすい雰囲気で、過干渉もしない。必要なときに支えてくれ、こちらの言いたいことがきちんと伝わる。程よい距離間で接してくれる本当によい人たちばかりです。そして、長年、誰よりも私の闘病に付れ添ってくれている妻に心から感謝しています。

岡本さまのストーリー

あの時の私へ

MESSAGE

約３年前、トレーニングをやり過ぎて膝を痛め、しばらく運動を休んだとき、その休んだ分を取り戻すのがすごく大変だった。兎と亀じゃないけれど、慢心や油断が一番危ない。日々の小さな努力の継続が実は確実なのだと痛感した。
病気になったことは仕方がないので、思い描く自分になることを焦らずに、自分なりのペースでやってください。あと水分をよく摂るように。

新たな一歩を照らす

APPROACH

FOCUS 01 何がプラスかを考え合うことから

自分には運動が一番の健康法と、症状の回復と再発しないようにと、ストイックな岡本さま。暮らしの中で試行錯誤していることや他事業所のリハビリ方針を踏まえ、何ができるかを共に考え合います。

利き手で箸を持つ！
豆つまみ訓練は欠かさない。

FOCUS 02 ご家族と共に心身の保養になる

夫婦が互いの時間と空間を尊重し、岡本さまがショートステイから帰れば一家団欒で過ごす。ご利用者様だけでなく介護者であるご家族様を含め、生活を立て直すことがポジリハショートの醍醐味です。

リハビリに没入できる環境に
身を委ね楽しむ。

介護を考えたリハビリ視点の

住まいのスヽメ

介護をする方、される方どちらも快適な住宅環境について学ぶ

進む高齢化社会と介護に対する社会の変化

2025年には、団塊世代全員が75歳を超え、介護をはじめとして様々な影響が社会に生じ始めます。さらに、2040年には、団塊ジュニア世代が全て65歳以上となり、3人に1人が高齢者となります。

国は、2040年に向けて、認知症の高齢者や単身高齢者の増加で介護ニーズが増大・多様化し、地域ごとにも異なる形で進行するとしています。高齢者の要介護状態等の軽減又は悪化の防止に資するよう、質の高い、自立支援・重度化防止に資するサービスの提供を推進していくことが必要であるとし、令和6年度介護報酬改定に向け審議を重ねています。

暮らしを見直して介護と付き合う

在宅介護のニーズは、排泄介助などから表面化し、その後、認知症や医療面の対応が増えることで、**介護限界点(在宅生活の継続の困難)**を迎えます。日本の住宅は狭いため、むやみやたらに手すりを付けてしまうと、車椅子で動きづらくなるなど、かえって生活の支障となることもあります。介護する人もされる人も、より機能的に、快適に在宅生活を継続するためには専門的な視点が必要です。

まずは介護保険の利用者のご自宅に実際に訪問するサービス(訪問系サービス)で専門的な支援を受け、暮らしの見直しをしてみてはいかがでしょうか。

在宅介護を支える

介護保険の訪問系サービスと住環境支援

◎訪問介護　◎訪問入浴介護
◎訪問看護・訪問リハビリテーション
◎夜間対応型訪問介護
◎定期巡回・随時対応型訪問介護看護
◎福祉用具貸与・販売　◎住宅改修

介護の限界点を考える

一. 介護者が感じる在宅介護の不安は？

（要介護3以上で）

「夜間の排泄」「認知症状への対応」が大きい！

二. 施設への入居を検討していない人は？

（要介護3以上で）

訪問系サービスを利用する方は、在宅介護に対する不安が少ない!?

訪問系のサービスは、在宅生活での医療や介護ニーズに対応していき、様々なリスクの予防（転倒・褥瘡・膀胱炎など）、早期発見や対応が可能となります。専門職に相談したり、様々な情報を得ることで、安定した生活が期待できます。訪問系サービスの支援を受け、さらに住宅環境を整備することで、在宅での介護力がより向上します。

こうして介護限界点が引き上げられると、介護を受けるご本人の意欲が高まり、自立の可能性も広がるでしょう。また、介護する方は、肉体的にも精神的にもストレスが減り、生活が安定します。

参考：令和5年 全国の在宅介護実態調査データの集計・分析結果

住まいのスゝメ

リハビリの視点から考える

リハビリ視点の環境調整と住宅改修のポイント

人生100年時代、老後の課題は誰にでも訪れます。家族に介護が必要な方がいる、将来的に自身の介護の備えを考えている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

大切なことは、介護される側も、介護する側も、共に安心できる住環境を目指すことです。先の情報で、訪問系サービスを定期的に利用しているケースでは、介護者の不安が軽減されるとともに「施設等の検討・申請割合」が低くなる傾向をご紹介しました。私たち創心會には、在宅ケアで培ってきた実績と技術があります。今回は、介護負担や生活方法を見直す住宅環境の視点を一部ご紹介しますので、身近な方と一緒にセルフチェックをしてみましょう。

住宅環境セルフチェック

一つでもチェックがあったらスタッフにご相談ください!

ご質問もお気軽に!

- ☑ 寝る、起きる動作が大変に感じる
- ☑ 居室で転倒することがある
- ☑ 玄関やトイレのドアを開ける際ふらつく
- ☑ トイレの水を流すことが大変と感じる
- ☑ トイレや浴室に段差があり不安を感じる
- ☑ 浴槽をまたぐ際、高いと感じる
- ☑ 蛇口が使いにくいと感じる
- ☑ 暗くて見えにくい場所がある
- ☑ 部屋の床に配線や物が多く置かれている
- ☑ 立ちながら靴の脱ぎ履きをすることが難しい
- ☑ コンセントの抜き差し、スイッチの入り切りが難しい
- ☑ 洗濯や物干しが大変に感じる

家族と一緒に実際に家屋を目視しながらチェックしてくださいね

セルフチェック監修者
創心會訪問看護リハビリステーション高松中央
認定作業療法士　若林 佳樹

訪問リハビリステーションや訪問看護は、リハビリ専門職によるご自宅への訪問サービスが行えます。身体や生活行為への知識をもって、ご利用者様や介護をする方をリハビリテーション技術でご支援します。装具や福祉用具、住環境の調整などのご相談もあれば、お気軽にお声掛けください。

まめ知識「リハビリ専門職」

理学療法士　作業療法士　言語聴覚士　の違い

リハビリ専門職は、得意とする機能が分かれています。理学療法士は運動の機能、作業療法士は作業(生活行為)にかかわる機能、言語聴覚士は言語・音声・嚥下にかかわる機能を得意としています。

介護される、介護する方の負担を減らすには

リハビリ専門職は、介護される方の生活行為を分析し、問題や困難が生じる課題に対して環境調整や機能訓練の提案ができます。住宅の環境調整では、本人のできる・できないを考慮し自立支援の方法を判断します。介護をする方は、食事や排泄などの日常的生活の介助をはじめ、通院などの外出にも付き添います。要介護度が高くなると、移動や移乗など足腰に負担のかかる介助や夜間に起きて介護することが増え、負担も増えてきます。介護される方は、できていたことができなくなったり、周囲の人へ思いを伝えづらかったり、生活が不安になることも増えてきます。できるだけ介護負担の少ない住まいを目指すことが介護する方、される方双方にとって重要です。

寝室と水回りを近くして、生活の質を高める

人が日常を過ごすために最低限必要な日常生活動作(ADL)があります。特にトイレは介護される方の自尊心や自立心を保つ行為でもあり、介助する際は、とても気を遣う必要があります。

高齢になるとトイレの回数が増え、暗い中を歩くと転倒する可能性があり危険です。また、トイレの介助などで頻繁に呼ばれた際に、すぐに対応できないときもあります。そのため、できるだけ寝室とトイレは近づける方が移動が少なくてすみます。また、寝室は家族が見守りやすい配置にあると気配が分かり安心です。介護される方が自分で行える環境を整えることで、生活の質を高められます。住宅改修が可能ならば、洗面脱衣所・浴室が一直線に配置できるとさらに機能的です。寝室の近くに水回りがあれば温度差による身体的トラブルのヒートショックも防げます。

限られた空間を有効活用し、動きやすく快適な空間を確保するためには…

洗面所を中心に、浴室・トイレの水回りを一箇所にまとめておくと、同じスペースを広く使うことができます。

トイレのドアを引いて開くドアにすることで、介護者が車椅子を押しながら開閉できたり、介助時に便器に近づきやすくなったりと、スペースが有効活用できます

住宅環境を調整して、事故や怪我を予防する

しゃがむ・立つ際に身体への負担がある方には、適切な位置に手すりや支えとなるものを配置することで自立した生活を送りやすくなります。設置箇所や必要な部材などは、建築の専門家とリハビリ専門職に相談すると安心です。また、福祉用具や動作訓練で解決できる場合もあります。しかし、「バリアフリーにしたのだから、大丈夫」ということではありません。これらはあくまでも予防と考え、危険を察知する注意力や環境への適応力など、自分で身を守る力を高めることも忘れずにリハビリや訓練は行いましょう。

住まいのスゝメ

建築の視点から考える

A様（70代男性）パーキンソン病を発症

【ご家族構成】
A様、奥様（60代）、娘様（40代）

改修前

改修後

改修後のお声

利用しやすくなった。自分でやり易い空間があることが、本人の自尊心や生活意欲の支えになった。少し暗くなりがちな介護の計画を、家族と楽しみながら、おしゃれなドアや設備、好みの壁紙を選べられたことも前向きにさせてくれたきっかけになった。

モデルケース.1

病気を発症され、歩行に不安が出てき始められた時にご相談をいただきました。ご自身でリフォームの計画や、資金的な判断が出来るうちに計画されたいというご意向でした。今後、ご家族の手を借りて生活していく事になることが明確な中、「少しでも長く自分でできる事はしたい」「また出来る様にしておきたい」という思いを強くお持ちでした。ご自分の使いやすさと合わせて、介護されるご家族が後々にも使いやすいプランをご要望いただきました。

B様（80代女性）大腿骨骨折後、退院

【ご家族構成】
B様、娘夫婦様（30代）

改修前

改修後

改修後のお声

毎日娘が入浴の準備とお世話をしていましたが、一人でも使いやすくなったことで、入浴時の事故の心配も減り、精神的に楽になったことで自発的に入浴を行える様になりました。結果、娘の負担も減りました。

モデルケース.2

当初は、住まいの老朽化に伴うメンテナンスリフォーム（玄関の建具交換）でご相談をいただきました。大腿骨骨折以来、歩行が不安定になられ、入浴の際に娘様のお手伝いが必要になられていました。浴室入口の開口が狭く、浴槽のまたぎ部分の高低差も大きく、また脱衣所も物が多いため、快適に安全に使用できるとは言い難い状況でした。何度か同居中の娘夫婦様より改修のご提案をしましたが、「どのくらい使うか分からないから古いままでいい」「新しいものに変わる事への不安」から、改修に踏み切れないまま数年が経過しました。しかし、改修された玄関をご覧になった介護士さんやご近所の方に褒められたこと、実際に使いやすくなったことをきっかけに浴槽の改修にも同意をくださり、施工を行う運びになりました。

【事例提供】
ミサワホーム中国株式会社
倉敷支店　リフォーム部
楠戸　史子

【企業紹介】
ミサワホーム中国株式会社
『住まいを通じて生涯のおつきあい』
新築・リフォーム（戸建・マンション・店舗等）・不動産（売買・仲介など）までを行う総合ハウスメーカー

【お問い合わせ先】
ミサワホーム中国（株）
RSKハウジングプラザ展示場
TEL：086-293-6155
FAX：086-293-5949

左記QRコードからもお問合せいただけます。

介護保険を活用できる住宅改修補助の知識

介護保険制度では、その対象者へ住宅改修する際の費用が補助される他、各市区町村で、独自の補助制度を設けています。住宅改修の際はケアマネジャーを通じて相談し、各市町村の情報を収集しましょう。

▼ 介護住宅改修に利用できる制度

全国共通	介護保険　住宅改修費補助 ・対象の工事を行うことで補助を受けられます。 ・上限20万円（うち負担割合に応じて1～3割を利用者が負担します） ・介護認定を受けられている方が対象です。 ・工事前と工事後にそれぞれ申請が必要です。 ・原則、利用者がいったん費用を全額負担し、あとから補助金額が返還されます。

住宅改修費補助はひとり生涯20万円までですが、要介護状態区分が重くなったとき（3 段階上昇時）や転居した場合には、再度20万円までの支給限度基準額が設定されます。
上記は主な内容、条件になります。詳細な内容や条件については各自治体の窓口にお問合せください。

▼ 県内の主な自治体の住宅改修費補助に関する独自制度

岡山市	岡山市すこやか住宅リフォーム助成 ・助成限度額40万円（介護保険と併用の場合） ・助成限度額60万円（単独で利用の場合）	備前市	高齢者住宅改造助成事業 ・助成限度額40万円
倉敷市	倉敷市高齢者等住宅改造補助金交付制度 ・助成限度額80万円	総社市	高齢者住宅改造費助成 ・助成限度額33.3万円
玉野市	高齢者住宅改造事業 ・助成限度額33.3万円	井原市	高齢者住宅改造助成 ・助成限度額33.3万円
赤磐市	高齢者および重度身体障害者住宅改造助成事業 ・助成限度額33.3万円	浅口市	高齢者住宅改造助成事業 ・助成限度額33.3万円
		笠岡市	高齢者等住宅改造助成事業費補助 ・助成限度額33.3万円

基本的に、「介護保険の住宅改修費補助の上乗せ」という位置づけで、介護保険との併用を想定しています。
（これらの制度を単独で利用できる場合もあります。詳細は各自治体の窓口にお問合せください）
いずれの制度も、助成を受けるために条件や制約があります。詳細は各自治体の窓口にお問合せください。

住宅環境には専門職の連携を

住まいの整備については、介護される方の身体状況や日常生活動作（ADL）、住宅空間の状況を把握し、住宅環境をどのように整備するか、専門職が総合的に検討・判断していく必要があります。そのために、医療・介護・福祉の専門職や建築の専門職など他職種が連携し、それぞれの専門性を取り入れながら、一人ひとりに向き合った住宅環境を検討していきましょう。

まずは「在宅介護」の専門、創心会スタッフへなんでもご相談ください！

ご本人
ご家族

介護・福祉
・ケアマネジャー
・介護福祉士
・社会福祉士
・福祉用具専門相談員
など

医　療
・医師、看護師
・理学療法士
・作業療法士
・言語聴覚士
・管理栄養士
など

建築
・建築士
・福祉住環境コーディネーター
など

住み慣れた地域で最期まで自分らしく過ごすことができるように、
「保健」「医療」「福祉」「介護」サービスが一体的となり
地域をエンパワーメント※1) していける仕組みが重要です。
今後、人口減少していくと、担い手不足による社会的な障壁が予測されます。
中山間地域や災害時には、ドローンやオンラインなどを活用したり、予め
住居や公共施設などの都市機能を集約するスマート・コンパクトシティ化※2) もその一つです。
孤立をなくし、誰もが包み込まれる地域づくりに向けてリーダーシップを発揮します。

社会サービスへのアクセスを守り、包み込みの地域支援を

創心会リハケアタウンには、診療所、薬局、介護(訪問、通所、泊り、入所)などのサービスが複合的にあり、地域包括ケア体制を整えています。診療所では訪問診療の他、オンライン診療も取り入れ、通院が困難な方にも対応できます。今後はモバイルやモビリティの一層の活用も視野に入れ、誰もが社会サービスにアクセスしやすい環境を整えます。人々の暮らしに、何が必要かを考え、解決していきます。

Community comprehensive care

Vol・06

地域包括ケア事業

2040年問題をはじめ、急速に進んでいく社会の変化をとらえ私たちはどう適応していくのか。『創心會未来ビジョンマップ』は希望ある地域社会の未来を描いた私たちの事業マップです。

※1）エンパワーメント：社会や組織の一人ひとりが、抑圧されることなく力を付けることで、自立すること。力を引き出すこと。
※2）スマート・コンパクトシティ化：地域が抱える課題に対し、テクノロジーを活用したり、市町村の中心部に居住と各種機能を集約させることで、暮らしやすさを向上させようとする取り組み。

おうち
レシピ

千切りキャベツと豚肉のしゃぶしゃぶ

inventor
創心会リハビリ倶楽部® 大安寺
フードリハスタッフ 森岡 玲奈（管理栄養士）

マルナカやMARUI
各店で絶賛販売中！

免疫力アップ！食べる温活で健康に

寒い冬にピッタリの温活メニューをご紹介します。

キャベツには、ビタミンの他にもマグネシウムがとても豊富に含まれています。マグネシウムは、「免疫力アップのためのミネラル」として最近注目されている栄養素です。しっかり摂取したいですね。簡単なのにとても美味しく、ポン酢をつけると、さっぱりとしてキャベツをたっぷり食べることができます。つけダレを変えて味変もできますので、ぜひ試してみてくださいね。寒い冬には身体の芯から温まる鍋料理&キャベツパワーで免疫力をアップさせ、風邪などを予防しましょう！

ど根性ファームは、障害者就労継続支援事業所リンクスライヴと協働し皆さまの食卓に安全と安心をお届けする取り組みに挑戦しています。

材料（三人前）

- 千切りキャベツ　2袋
- 豚肉しゃぶしゃぶ用　160グラム
- だし汁　4カップ
- ポン酢　適量

つくり方

1. 鍋にだし汁を加えて火にかける。
2. キャベツを加えて軽く火を通す。
3. 豚肉を鍋の中でしゃぶしゃぶし、キャベツと一緒にポン酢をつけていただく。

キャベツと一緒に色々な旬の野菜も入れてお鍋を気軽に楽しんでくださいね！

ワンポイント

よくカット野菜は「細かくカットされているから栄養が無いの？」とご質問をいただくことがあります。確かに洗うことで水溶性のビタミンCなど、失われやすい栄養素もありますが、食物繊維などは失われず摂取することが出来るので時間がない時やなど、カット野菜を上手に活用するのがおすすめです！

@SOUSHINKAI

File no. 13

SDGsな人

1 3 11 感謝の思いを胸に、人との接し方を考える

仕事のため地元を離れ生活してきた経験から、人が誰かを想い、寄りそう心の素晴らしさを知りました。そういった真心に助けられたことを忘れず、感謝をもって生きたいと思っています。言葉に宿る力のことを言霊と言いますが、琉球国祭り太鼓との出会いは、沖縄の人々からの温かい声掛けがきっかけでした。

一人ひとりが他者を支える気遣いをする。その基本は自分から人に声をかける、思いを言葉にする行動だと思っています。障害のある方にも言葉選びとその人の良いところを認める声掛け、それぞれに合わせた接し方を大事にしています。

▼Nakakura Ryo

12 13 一つでも多くの製品がきちんと消費されるために

生鮮食品などは新しいものが買われ、未購入品は廃棄される。常に新しいものを供給し続けないと小売店も経営で淘汰されてしまうので、常に新しいものを売る。その結果、フードロスとなり、そこには処分費やCO_2排出があります。温暖化すると作物の種の発芽や苗も安定して育たなくなり、温度管理に空調設備や燃料費が嵩み、製品原価にも影響が出ます。それでは誰の得にもなりません。製品一つひとつに及ぶ持続可能な製造工程や流通サイクル、消費者の意識、全てが課題解決に繋がると思います。スーパーでは賞味期限が近づくと値引きされ売られていますが、製品が粗悪ではありません。家ですぐに食べる、冷凍すればさらに長持ち保存できると、私はむしろ積極的に手にとるようにしています。

6 7 快適さを認識し感謝する

キャンプが趣味で、なるべく何もない環境を選び、不便さにトライしています。近々、泥水をろ過できる浄水グッズを試してみたいです。日頃から災害時にも対応できるようコンロや寝袋など、防災グッズも直ぐに使えるよう備えていますが、キャンプ先では日常当たり前に使える水道やガス、電気などのインフラは整備をする方々のお蔭で快適に利用できることを改めて痛感します。不便さの中でこそ快適さを再認識し、より感謝も湧いてきます。

File no. 13

中倉　亮（なかくら りょう）

就労継続支援A型事業所 リンクスライヴ笠岡 勤務

保育士、幼稚園教諭2種、ホームヘルパー2級

2007年四国大学幼児教育保育科を卒業。保育や介護職員、接客や物販営業などの経験を経て、岡山県の農業法人に就職。合同会社ど根性ファームとの縁から2023年 株式会社リンクスライヴに入社、就労継続支援A型リンクスライヴ笠岡に配属。職業指導員として、障害者を指導しながら青ネギとイチゴ栽培に携わる。プライベートでは沖縄在住のときに出会った琉球国祭り太鼓団体に所属。その普及活動を通じて地域交流・活性にも取り組んでいる。

エスディージィーズ

【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、創心會グループの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。

3 8 9 11 17 私たちだからこそできる居場所と出番づくりを

リンクスライヴ笠岡では、私たちだからこそできる地域の居場所づくりを大切にしています。様々な人々が垣根なく、障害の有無に関係なく集まり、交流できるコミュニティーでありたい。ご利用者様が青ネギやイチゴの栽培・加工業務を通じて、活き活きと社会参加し、活躍している姿を地域の方に知ってもらうことで、周囲の関心が集まり、ど根性ファームの商品に触れ、そこから新たな出会いが生まれると考えています。また居場所になるには、個々に相応しい役割や出番をつくることで、自分らしく輝ける場所を提供したいと考えています。

職業指導を通じ、農業の魅力も伝えられる伝道者を目指して

私は職業指導員なので、ご利用者様一人ひとりの障害に応じた方法で農作業を指導できなければなりません。今後もベテラン農業従事者の方から、様々な知識や技術を教わりながら、自己の研鑽に努めたいです。また地域の方との交流を深め、ニーズにあった喜ばれる商品、美味しい農作物を作り、ど根性ファームとリンクスライヴの取り組みをより多くの方々に知っていただける機会を創りたいと考えています。実際に良いものができると、美味しいと食べてくれる人が集まり、ご利用者様にとって、もっと頑張ろう！というエネルギーに繋がります。また、職業指導員としてもですが、この農業で得られた経験を通じて、若い世代にも農業の魅力を感じてもらえるような伝道者になることも私の役割にあると考え、働く原動力にしています。

11月初旬、いちごの葉先に「溢液現象」の跡が見えました。順調に根が伸びて活動している証！美味しいイチゴの収穫が期待されます

就労継続支援A型事業所 リンクスライヴ笠岡

当施設は、農作業を主な訓練内容として、障害者の社会参加活動を支援し、地域のつながりと繁栄の循環を支える事業を目指しています。安心できる居場所があり、仕事があり、自己表現ができ、一般就労を目指せる、障害者の“あたりまえを創る”── そんな想いの結集がリンク（Link 繋がる）スライヴ（Thrive 栄える）の原点です。

■場所／〒714-0098 岡山県笠岡市十一番町11-54
■電話／0865-63-1800　■FAX／0865-63-1800
■営業／8：30～17：30
■休み／日曜日、年末年始（12月31日～1月2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。

※撮影時のみ、マスクを外しています

リハビリ倶楽部 玉島

百年煌倶楽部 茶屋町

百年煌倶楽部 茶屋町

リハビリ倶楽部 中洲

リハビリ倶楽部 茶屋町

五感リハビリ倶楽部 邑久

リハビリ倶楽部 笠岡

リハビリ倶楽部 笹沖

リハビリ倶楽部 笹沖

五感リハビリ倶楽部（笹沖）

元気デザイン倶楽部 茶屋町

皆さんの笑顔が私たちの栄養です。

創心会ポジリハショート茶屋町　管理者　小林 正幸（こばやし まさゆき）

投稿紹介

テーマ 師走／鰤

今回は135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！次回もお待ちしています。

次回テーマ

閏年 または ひな祭り

次回締切：2023年12月31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

グランプリ

すすはらい　師走の茶葉を　ひろげしか

リハビリ倶楽部高松中央　木村 允子

【講評】師走の折、年末年始の予定をあれこれと思い浮かべながらお茶を飲み終え、さぁやるぞ！と急須の茶葉を広げ、畳、廊下、玄関と順に大掃除に励まれる光景が目に浮かびました。句から筆者の明るく快活なお人柄が伝わってきます。

準グランプリ

受話器置く　師走の言葉　温かく

元気デザイン倶楽部総社　渡邉 雅章

【講評】年賀状や自宅を訪ねることは段々と減っていく中、それでも年の瀬には電話で一言「今年もお世話になりました」「お元気で」「良いお年を」など、近況に添えて互いを気遣う言葉。節目を大切にする日本の慣習の美しさですね。受話器を置いた後に感じる優しさに心も身体も温まります。

入選

ふるさとの　においを感じる　夜気車の音
元気デザイン倶楽部茶屋町　阿部賢二

師走の夜　年賀認め　几
リハビリ倶楽部今　原務

夕焼の　雲吹き晒す　師走風
リハビリ倶楽部中洲　水子洋平

マラソンで　昔健脚　今応援
元気デザイン倶楽部総社　大久保務

いく度の　師走くぐりて　生きる今
元気デザイン倶楽部茶屋町　大森美子

今年も又　平穏無事の　蕎麦を打つ
百年煌倶楽部平田　冨谷豊稔

お年玉　数を確かめ　師走かな
百年煌倶楽部平田　岩永利正

冬日晴　九十寿の身にも　湧く大志
百年煌倶楽部平田　友澤たけ子

干し蛸の　足ひろがりて　師走の陽
元気デザイン倶楽部　中村勝彦

草書から　楷書になりぬ　師走かな
そうしんクリニック茶屋町　篠原みどり

佳作

刀を入れる　光る太身の　寒の鰤
リハビリ倶楽部中洲　水子洋平

鰤さばく　包丁持って　観てるだけ
百年煌倶楽部平田　平松幹也

鰤狙い　師走の海に　竿を出す
元気デザイン倶楽部茶屋町　小引仁志

師走の夜　家族団欒　越しの蕎麦
リハビリ倶楽部今　原務

シクラメン　飾りて今年も　師走かな
訪問看護リハビリステーション　佐藤麗子

DSで　今年も作る　ミニ門松
百年煌倶楽部平田　冨谷豊稔

師走朝　聞きなれた歌　耳もとに
百年煌倶楽部平田　三上参次

今年こそ　有馬とるぞと　馬券買う
百年煌倶楽部平田　冨岡淳

寒の入り　鯵食う鰤を　喜寿食す
元気デザイン倶楽部　中村勝彦

味しみた　ブリ大根に　年かさね
百年煌倶楽部茶屋町　清重浩二

しめ飾り　願いを託し　神棚へ
リハビリ倶楽部邑久　太田賢

精一ぱい生きて傘寿の師走かな
リハビリ倶楽部邑久　浮田富子

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。

家トレ倶楽部

生活動作トレーニング

入浴時の跨ぎ動作の運動（座位）

ここに効く！

腸腰筋（ちょうようきん）

体幹がしっかりする腸腰筋を鍛えて体を安定させるトレーニングです

寒さも一段と厳しくなり、体が冷え、つい縮こまってしまいますが、それでは筋肉や関節などが硬まってしまいます。そんな時には入浴がおすすめですが、体が硬いと転倒の危険があります。今回は、腸腰筋を使う浴槽の跨ぎ動作を練習していきましょう。腸腰筋は、階段を昇ったり、歩いたりする時にも重要な筋肉です。

スタートポジション

椅子に座り足を閉じる。
足を上げる高さの目安として、ペットボトルを置く。

ペットボトルを置く位置は、足のつま先のそばにしましょう

ペットボトルの大きさは足を上げられる高さにしましょう

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

1 足を内から外へ

ペットボトルの頂点を右足の踵で超えられるように跨ぐ。

足の引き上げが難しい時は、手で補助をしてください。

片足10回
×
3〜5セット

2 足を外から内へ戻す

❶と同じようにペットボトルを跨ぎながら足を元の位置に戻す。

訓練ポイント！

股関節周りの力をしっかり使うために、体が後ろに倒れないように注意しましょう。

※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。

創心会元気デザイン倶楽部総社
介護福祉士／**吉田 湧路**（よしだ ゆうじ）

キリトリ線

社外報 読者アンケート vol.124

FAX 086-428-0946
（24時間受付）

Q1 創心會グループ社外報 PRIDEsign を読む頻度について教えてください。
（該当する番号に〇をつけてください）

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？
（該当する番号に〇をつけてください）

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 ／ COVER INTERVIEW「思い描く自分になることを焦らない」
- ☐ 特集「介護を考えたリハビリ視点の『住まいのス＞メ』」
- ☐ 創心會未来図鑑
- ☐ おうちレシピ「千切りキャベツと豚肉のしゃぶしゃぶ」
- ☐ SDGsな人
- ☐ 創心會の笑顔
- ☐ 投稿紹介
- ☐ 健康「家トレ倶楽部」
- ☐ クロスワード＆読者プレゼント

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。大切に読ませていただいております。
また、皆様のお声は社内にて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	〒		

区分（ご自身のあてはまる属性） ☐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

のりしろ㋒

のりしろ㋑

のりしろ㋑と貼り合わせてください

のりしろ㋐

のりしろ㋐と貼り合わせてください

のりしろ㋓

キリトリ線

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 河﨑崇史） 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しません。 ■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❸

料金受取人払郵便
倉敷局承認
3128
差出有効期間
令和7年9月
30日まで
（切手不要）

710-8790
344

倉敷市茶屋町 2102-14

社外報「PRIDEsign」vol.124
2023年12月号 読者アンケート係

山折り❷

氏名や住所など、はっ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

のりしろ㋔と貼り合わせてください

山折り❶

ここに㋔と貼り合わせください

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。

ここに㋔と貼り合わせください

クロスワードパズル

タテのカギ

2 酢を加えた飯に魚・卵・野菜などを添えた食べ物。和食。
3 勢いの弱い火。弱火。
4 空いていて自由に使える時間。
5 太陽が冬至点を通過する時。毎年12月22日ころ。太陽は最も南にかたより、北(南)半球では一年中で昼(夜)が最も短くなる。
7 塩づけした肉を煙でいぶし、乾燥させた食品。冬の保存食として作られる。
8 出入りまたは出し入れできないように閉ざすこと。
10 銀。銀色。高齢者。
12 今年の次の年。
15 小さな力を大きな力に変え、重い物を動かす棒やしかけ。
17 雪の上を滑ったり歩いたりするため、両足につける二本の細長い板状の道具。
19 数の位取り。建物・橋などの柱の上に横に渡して、他の部材を支える材。

ヨコのカギ

1 道などに置いてある郵便物を集める入れ物。郵便受け。
4 問題を解く手がかり。
6 白い熊。ホッキョクグマ。
9 交通・輸送機関の運行・輸送。手紙。たより。
10 他人の意見や行動に賛成し、後おしすること。
11 表の反対の面。
13 売り出し。特売。
14 もっとも悪いこと。一番低いこと。
16 大勢がいっぺんに乗ることができる乗合自動車。
18 「○○の寒恋い」(意味：冬を嫌う○○でも、真夏には冬の寒さを恋しがること。)
19 小麦粉に卵・バター・ミルクなどを混ぜて焼いた洋菓子。誕生日やクリスマスの時に食べる家庭も多い。
20 重さの単位。千キログラム。
21 イノシシを改良した家畜。

こたえ

A	B	C	D	E	F	G

「できる限り速く」行うと、脳内の血流が増え、活性化状態になります。目標時間を決めて取り組んでみましょう！

PRIDEsign Vol.124 クロスワードパズルの答え【ナンクロ】

PRIDEsign Vol.124

読者プレゼント

応募締切：2023年12月31日(当日消印有効)

ミサワホーム中国様 協賛
MISAWAオリジナル
素焼きミッフィー(ぬり絵人形)
20名様

P.17のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選でこちらの商品をプレゼントします。
読者の皆さまのお声をぜひお聞かせください。

PRIDEsign 2023-NO.124 Presented by Soushinkai
第124号 令和5(2023)年12月1日 発行
編集・発行人 創心會グループ
創心會グループ
〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心會 広報CSR部
TEL. 086-420-1500(代表) Mail:info@soushinkai.com
URL : https://www.soushinkai-group.com/

年末年始のお休み

平素は、格別のご愛顧を賜り厚くお礼申し上げます。誠に勝手ではございますが、下記の期間を休業させていただきます。
皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承の程よろしくお願いいたします。

法人名	サービス	事業所	休業期間
株式会社 創心會	保育	そうしんかいぽっ歩保育園	12/29～1/3
	障害福祉	児童発達支援ルーム 心歩	12/30～1/3
		就労準備型デイサービス TOIROAD+	
	デイサービス	元気デザイン倶楽部(総社・茶屋町)	
		元気デザイン倶楽部(笹沖)	12/31～1/3
		リハビリ倶楽部	
		百年煌倶楽部	
		五感リハビリ倶楽部※	
	訪問サービス	訪問看護リハビリステーション	
		ヘルパーステーション	
	福祉用具貸与・販売	生活環境プランニング	12/29～1/3
	ケアマネジャー	居宅介護支援センター	12/30～1/3
	ショートステイ	ポジリハショート	年中無休
	グループホーム	グループホーム 心から	
	看護小規模多機能型居宅介護	ナーシングベイ	
	サービス付き高齢者向け住宅	アシストリビング	
	ベーカリーカフェ	Chaya-Cafe	12/30～1/7
株式会社 ハートスイッチ	新田事務所		12/30～1/3
	ハートスイッチ校	岡山校	
		岡山南校・東岡山校・倉敷校	12/29～1/3
合同会社 ど根性ファーム	圃場、第1加工場・第2加工場		年中無休
社会福祉法人 創心福祉会	ぽっ歩保育園 平田		12/29～1/3
	百年煌倶楽部 平田		12/31～1/3
	ポジリハショート 平田		年中無休
	くらしき日和 平田(特別養護老人ホーム)		
	居宅介護支援センター 平田		12/30～1/3
株式会社 リンクスライヴ	就労継続支援A型	リンクスライヴ 妹尾	1/1・2
		リンクスライヴ 笠岡	12/31～1/2
	就労継続支援B型	リンクスライヴ 茶屋町	12/31～1/3
合同会社 連	環境整備、資源ゴミ・不用品回収 等		12/31～1/3
そうしんクリニック茶屋町	医療保険	外来(内科・リハビリ科)	12/29(午後診)～1/3
	介護保険	訪問リハビリテーション	12/30～1/3

臨時営業のご案内 五感リハビリ倶楽部 邑久は、毎週土曜日を定休日としておりますが、12/30と1/6は営業いたします。

※休業日に関しては、事業所・サービスにより異なります。
※入所施設への面会につきましては、感染対策中につき、事業所へ直接お問い合わせ願います。
(リモート対応もございます。お気軽にご相談ください。)
※ご不明点などございましたら、ご利用中の事業所にお問い合わせくださいませ。

拠点一覧▶