

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.126
[プライドデザイン]

PRIDE sign

2024.2

おうちレシピ
「キャベツのとろとろスープ」

SDGsな人

COVER INTERVIEW 「楽しみをイメージし、リハビリを続ける」

創心會未来図鑑「農場」

家トレ俱楽部

創心會の笑顔

投稿紹介

創心會
グループ

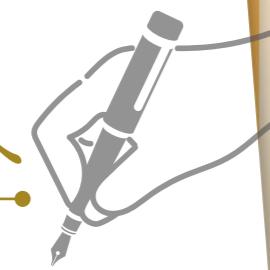
新たな
一歩を
照らす。



あの時の私へ

MESSAGE

慣れた場所で転んでしまった私。自分の健康も含め、環境は変わり、いつどんなことがあるかわからない。慣れた場所が一番危ないことを痛感しました。「リハビリを焦って再び転ばないように気をつけて。頑張りなよ。リハビリを続ければ必ずよくなるし、今でも姉の家まで散歩できているよ」と言って安心させてあげたい。



新たな一歩を照らす APPROACH

FOCUS 01 転倒せず暮らすため、 体のケアをしていきたい

ひ孫の世話や散歩を楽しみ転倒せず暮らしたい樋脇さま。痛む部分をかばい、体の動きが固くなり、他に痛みが出る場合を考え、専門職によるストレッチや運動指導で日々ケアをしています。専門職のストレッチでは思わず「気持ちいい」と声が出るそう。



リハビリを訪問・通所で選択できる
創心会の笠岡センター。

FOCUS 02 旅行や仲間との 交流が刺激になる

創心会に通所すると仲間ができ、毎週会えることが楽しみ。家族以外の人と話ができることが貴重です。来年はどこに行こうか?と旅行の話で刺激し合い、憩いや気分転換にもなる。より元気でいるという意欲につながっているそうです。



同じ悩みが共有できる仲間と共に支え合う。

の痛みがあることをスタッフに相談すると、無理のない体の動かし方や痛みとうまく付き合う生活の仕方を助言してくださいました。家事や散歩など、身の回りのことが何とか出来はじめたものの、夫の介護もしていたので、とにかく共倒れしてはいけないという私の気負いにスタッフ皆さんが寄り添ってくれました。家族内でのサポートも考え合い、長女の家に引っ越しました。その3ヶ月後に夫は亡くなりました。今は夫の分までひ孫を可愛がり世話をすることで私ができる役割です。

骨折をする前までは、旅行が家族の共通の楽しみでした。老齢な私でもハワイに2回行っています。デイサービス利用から9ヵ月後、仲の良い利用者に、「今度創心會でバス旅行があるらしいけれど、来るん?」と声をかけられました。もちろん行きたい!行ける自信も湧いていたので、快く申し込みました。行先は広島県の世羅町と呼ぶそうです。その次は岡山県の後楽園、広島県の宮島、と参加を続け、昨年はコロナ禍も明け4年ぶりの開催。香川県の栗林公園・四国水族館へのバスツアーに参加できました。骨折からおよそ8年経ちますが、大きく身体や生活の落ち込みもなく旅行も楽しめている。そんな実感を振り返りながら、これからもデイサービスに通いつつ、自らもりハビリを休まず頑張ろうと思っています。

私は30代から糖尿病の治療をしており、加齢による膝関節痛もありました。幸い大病には至らず、子や孫たちと平穏に暮らしていました。78歳の頃、自宅の庭で愛犬をくぐり付けていた紐に足元をとられて転倒。救急搬送され、診断の結果は左大腿骨頸部を骨折。その後の生活のことを考えて、骨折箇所をボルトで固定する手術をしました。もともと体力には自信があった私でしたが、思うように歩けないと諦めなければならず、大変ショックでした。特に思い浮かんだのは孫の暮らしのこと。まだ幼いひ孫の世話を楽しむために、できる限りの回復を目指してリハビリをしました。入院中は坂や段差の歩行訓練など手厚くリハビリをしてもらいました。病院のスタッフさんの熱意にも応えようと訓練に励みました。2ヵ月後、杖歩行ができるようになりました。夫も要介護状態で、

ただでなく、夫も要介護状態で、創心會の訪問リハビリを受けていました。夫婦共々お世話を担当をお願いしました。今後の生活目標を考え、デイサービス「創心会リハビリ俱楽部笠岡」を紹介していただきました。

2 ターニングポイント

デイサービスを週2日利用し、マシンを使った筋力トレーニングをはじめ、機能訓練指導員の方によるストレッチや運動の個別指導を受けました。膝や骨折した箇所

創心會の訪問リハビリを受けていました。夫婦共々お世話を担当を考え、ケアマネジャーを創心會に担当をお願いしました。今後の生活目標を考え、デイサービス「創心会リハビリ俱楽部笠岡」を紹介していただきました。

樋脇さまのストーリー



同じ悩みが共有できる仲間と共に支え合う。
骨折から8年、元気に過ごせている
これからもリハビリを休まず頑張ろう!



バス旅行参加する?
創心會の「トラベルリハーサル」に
参加することに
リハビリの成果を感じてきた頃、



ひ孫との生活
夫の介護
回復を目指してリハビリ
家族との生活のため、
家事や仕事を諦めることに:
倒れていいられない!



愛犬の紐に足をとられ転倒して骨折
1

COVER INTERVIEW

PRIDE sign vol.126

楽しみをイメージし、
リハビリを続ける



創心会リハビリ俱楽部® 笠岡
樋脇 アキ さま

AKI HIWAKI

樋脇アキさまは9人の兄弟姉妹の二女として宮崎県都城市に生まれ育ち、結婚後、二児に恵まれました。夫の勤める炭鉱の閉山を機に、兄弟たちと共に仕事を求めて福山市に移り住み、ご自身もパン店や縫製工場で働き、家庭を支えてきました。ご趣味は愛犬のお世話と小学生のひ孫さんの世話をすること。現在は長女夫婦、孫、ひ孫の4世代家族で暮らしています。

今年注目の 制度改定のポイントを解説

トリプル改定2024

ココが
気になる!
気になる!?

厚生労働省は2025年を目前に、住民が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを生きてから亡くなるその日まで続けられるよう、地域共生社会に向け地域包括支援やサービスを提供する体制の推進に取り組んでいます。地域包括ケアシステムの推進のために求められるのが医療・介護・福祉の連帯です。病院の入退院や介護保険サービスへの移行など患者様・ご利用者様の療養場所が移ることに伴う情報提供、医療機関や居宅サービスといった各関係機関の「日頃から顔の見える」連携と、地域包括ケアを支える横の連携を図り、法人、分野、サービス種別、業界の垣根を超えた連帯によって、より効率の良い仕組みづくりをしなければなりません。

医療・介護・福祉の連帯がさらに重要になる



厚生労働省の資料によると、2025年度には『団塊の世代』がすべて75歳以上の後期高齢者となり、医療・介護のニーズが急速に増大していきます。さらに、2025年を過ぎて2040年にかけては15～64歳の生産年齢人口が急激に減少し、2040年には『団塊ジュニア世代』が65歳以上となります。つまり、現役世代人口が減少して医療・介護保険制度の財政が厳しくなるだけでなく、医療・介護の支え手となる人材の確保がより一層難しくなる「少子高齢社会」が予想されているのです。

2025年問題と2040年問題とは？



「医療・介護・障害福祉」の制度・報酬は、定期的に改定が行われます。診療報酬は2年に一度、介護報酬と障害福祉サービス報酬は3年に一度、定期的に社会状況に沿った改定が行われます。2024年は、6年に一度訪れるトリプル改定の時です。「医療・介護・障害福祉」の報酬が同時に改定されることから、そう呼ばれています。今号では、これらの改定の中から、当該サービスをご利用の方に注目していただきたいポイントをご紹介いたします。

3分野のサービスがどのように改定されるのか確認しましょう

豆知識

「報酬」とは

診療・介護・障害福祉制度のサービス報酬は、各制度サービスへの対価として保険者から事業所へ支払われる報酬のことです。この報酬の財源は、国民から徴収された税金と社会保険料です。報酬改定は利用者の暮らしとサービス事業所の経営への影響に直結するため、慎重な議論を重ねて決定されます。

介護報酬改定

障害福祉報酬改定

医療(診療)報酬改定

3分野の「連帯」が注目されているよ!

関わる人は押さえておきたい



介護 報酬改定

人口構造や社会経済状況の変化を踏まえ、「地域包括ケアシステムの深化・推進」「自立支援・重度化防止に向けた対応」「良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり」「制度の安定性・持続可能性の確保」の4つを基本的な視点とする。

改定の基本的方向性

- ①地域包括ケアシステムの深化・推進
- ②自立支援・重度化防止に向けた対応
- ③良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり
- ④制度の安定性・持続可能性の確保、他

改定に当たっての基本認識

- ▶医療と介護の連携の推進
- ▶質の高い公正中立なケアマネジメント
- ▶地域の実情に応じた柔軟かつ効率的な取組
- ▶看取りへの対応強化
- ▶高齢者虐待防止の推進
- ▶認知症の対応力向上
- ▶福祉用具貸与・特定福祉用具販売の見直し
- ▶評価の適正化・重点化
- ▶報酬の整理・簡素化
- ▶LIFEを活用した質の高い介護、他

あなたらしく
もつと暮らしやすい地域へ

障害 福祉 報酬改定

障害福祉分野における賃上げをはじめとする人材確保への対応は喫緊かつ重要な課題である。物価高騰・賃金上昇、経営の状況、

支え手も減少する中でご利用者様が必要なサービスを受けられるよう、必要な対応を行うことが重要課題。

より良い
仕組み作りで

改定の基本的方向性

- ①障害者が希望する地域生活を実現する地域づくり
- ②社会の変化等に伴う障害児・障害者のニーズへのきめ細かな対応
- ③持続可能で質の高い障害福祉サービス等の実現のための報酬等の見直し



医療 (診療) 報酬改定

少子高齢社会を支える「全世代型社会保障」の構築が求められる中で、あらゆる世代の一人一人が安全・安心で効率的・効果的な質の高い医療・福祉サービスを受けられるようになる。また取り巻く環境の変化や多様な国民のニーズに柔軟に対応することが重要。

改定の基本的方向性

- ①現時点の雇用情勢も踏まえた人材確保・働き方改革等の推進【重点課題】
- ②2025年問題を見据えた地域包括ケアシステムの深化・推進や医療DXを含めた医療機能の分化・強化、連携の推進
- ③安心・安全で質の高い医療の推進
- ④効率化・適正化を通じた医療保険制度の安定性・持続可能性の向上

改定に当たっての基本認識

- ▶物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者負担・保険料負担の影響を踏まえた対応
- ▶全世代型社会保障や、医療・介護・障害福祉サービスの連携強化、新興感染症等への対応など医療を取り巻く課題への対応
- ▶医療DXやイノベーションの推進等による質の高い医療の実現
- ▶社会保障制度の安定性・持続可能性の確保、経済・財政との調和

気になるポイント 1 2 3

介護保険制度



注目

円滑な在宅移行に向けた看護師による退院当日訪問の推進

今までの制度上、退院日当日は訪問看護サービスの利用ができませんでした。退院当日に「体調、症状の悪化」「点滴の管理」等による医療的な対応が必要となる場合でも、医療・介護の連携を促進して切れ目ない医療・看護ケアを提供できるようするため、「看護師が退院・退所日に初回訪問すること」を評価される区分が新設されます。

要介護者等の在宅移行を安心して、より円滑に推進できるようになります！

国は各地域に応じた柔軟かつ効率的な取り組みの推進を表明しました。その一つに、「医療と介護の連携推進」を挙げています。

現在、慢性疾患や複数の疾患を抱える患者など医療と介護の複合ニーズを有する患者・ご利用者様が増加しています。介護報酬も、医療の視点も踏まえた対応を診療報酬・障害福祉サービスとの整合性を図りながら推進する必要があります。在宅サービスを利用する方は特に看護関連サービスの改定に注目です。

1 在宅における医療・介護の連携強化

2 福祉用具の貸与・販売が選択制を導入

個人に合わせた利用方法で、福社用具がさらに使いやすく！

今回の改正では、左記の2つが導入されることになりました。

① 福祉用具貸与と販売のあり方等 (安全な利用の促進・サービスの質の向上・給付の適正化)

対象となる福祉用具を利用する場合は、利用者等の意思決定に基づき、貸与(レンタル)または販売かを選択することができます。選択制の対象となる福祉用具は、「固定用スロープ」「歩行器」「単点杖」「多点杖」の4つです。これらは一般的に安く、長期間貸与する場合、販売の方が利用者の自己負担が軽いケースもあります。



福祉用具の選択について

ケアマネジャーや福祉用具専門相談員から、貸与・販売のメリットやデメリットの説明を受ける。



医師やリハビリ専門職を含めた多職種の見解を反映させた上で用具の提案を行う。

「貸与」を選択した場合

利用開始から少なくとも「6か月以内に一度」はモニタリングを行い、貸与継続の是非を検討する。



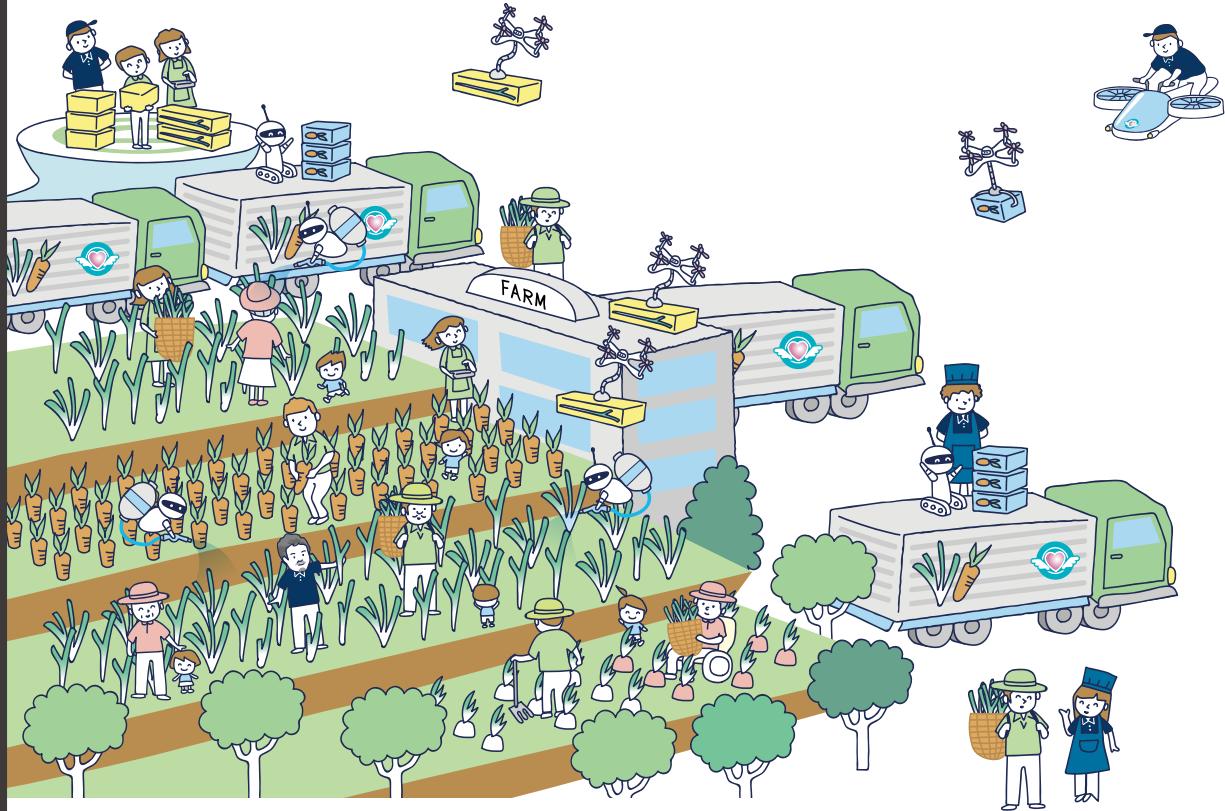
「販売」を選択した場合

利用者からの求めに応じて使用状況を確認し、必要があれば使用方法の指導やメンテナンスなどを行うよう努める。



法律改正や社会に動きがある年は
犯罪に警戒を!!
特殊詐欺に注意!

自治体の職員等を名乗った「なりすまし」による、マイナンバー制度やワクチン接種、後期高齢者医療制度の改正などに便乗した、還付金詐欺などの特殊詐欺が多発しています。この度の報酬改定に便乗した特殊詐欺なども横行する可能性があります。防犯機能付きの電話機の導入、非通知番号や未登録番号からの電話を着信拒否するなどの予防対策、家族や地域間で日頃からこまめに連絡を取り合う、などを通じて詐欺に対する警戒を日々心がけましょう。



Farm

Vol · 07

農場

耕作放棄地を解消し、食料自給率を高め、国産国消の推進へ、
ノウフク連携事業にて多品目栽培に挑戦し、
地域の小売店・飲食店や創心會グループのセントラルキッチンなどに
出荷をしています。配送ドローンの操縦は主に障害者が担い、
農場からいつも安定した価格で野菜を市場やスーパーに卸しています。
安全な農業ビジネスの基盤を築き、障害者やロボットも参加し
持続可能な農業を目指しています。

新たな仕組みで、農業にイノベーションを起こす

創心會グループでは高齢者や障害のある方の社会参加や就労活動先として、農場や食品加工場を設けており、青果品は青ネギと苺、加工品はカットキャベツを製造し、地域の小売店や飲食店に販売しています。

担い手がなく使われなくなった農地を、私たちが福祉活動の一端として利活用することで、高齢者や障害のある方への介護予防や自立支援になる他、地場産業の活性化や地産地消の循環にも寄与します。



2040年問題をはじめ、急速に進んでいく社会の変化をどう
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。



おうち
レシピ

inventor

創心会百年煌俱楽部岡南
フードリハスタッフ(管理栄養士)



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。

お腹の中からぱつぱつ♪
キヤベツのとうとう♪
トーフー♪



マルナカやMARUI
各店で絶賛販売中!

意外と知らない! キヤベツの旬の時期

キヤベツはスーパーや八百屋に行けば年中購入することができる、身近で食べる機会も多い野菜ですが、キヤベツの旬の時期はいつなのかご存知でしょうか?

他の野菜や果物はひとつのみ季節である場合が多いですが、キヤベツの旬は大きく分けて「春・夏・冬」の3つに分けることが出来ると言われており、更に収穫される産地によってそれぞれ違うことから、旬の季節が多く、一年を通しておいしく栄養価も高いキヤベツを食べることが出来ます。最近ではカットキヤベツとしてもスーパーやコンビニでお馴染みの商品として販売されていますが、ど根性ファームのキヤベツは岡山産の新鮮キヤベツを使っています。ぜひ、見かけたら召し上がってみてくださいね。

材料(二人前)

・千切りキヤベツ	400mL	1/8個
・玉ねぎ	2枚	
・薄切りハーフベーコン		
・水	小さじ1/2	
・コンソメ	小さじ2	
・片栗粉	少々	
・塩胡椒		
・パセリ		
・黒こしょう		
適量		

つくり方

- ① 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋に水、コンソメ、玉ねぎ、ベーコンを入れ中火で煮ます。
- ③ 千切りキヤベツに片栗粉をまぶし、②の玉ねぎが透明になつたらキヤベツを入れひと煮立ちさせます。
- ④ 塩胡椒で味を調整、火から下ろし、器に盛り付けを散らしたら完成です。

ワンポイント

千切りキヤベツに片栗粉をまぶすことで柔らかくなり優しいところが出て食べやすくなります。のど越し良く、食欲がないときでも食べやすく、あっさりしつつもコクのあるスープです。調理工程も簡単なのでおススメです。



H-スティージィーズ
【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。

■地域に根差し、住民の居場所・拠り所になりたい
■ニーズに近づき、安心を繋ぐ
■中重度対応型 デイサービス 百年煌俱楽部 茶屋町
当施設は、100歳になっても生活機能を維持することを重視し、口腔ケア、栄養管理、機能訓練を三位一体に行うリハビリと医療的ケアで、健やかな暮らしをご支援します。館内の保育所や児童デイサービスや地域交流も盛んです。リハケアタウン内のその他のサービスからの連携を保ち、在宅介護の限界点を引き上げます。
■場所 / 〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町1720-1
■電話 / 086-420-0024 ■FAX / 086-420-0034
■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2日)



中重度対応型 デイサービス 百年煌俱楽部 茶屋町



File no. 14

感謝の思いを胸に、人との接し方を考える

20数年前、私が介護職を志したのは、手に職をつけようと考えたからです。いざ働いてみると、営業職時代に培ったコミュニケーション力や、相手の考え方を読んだ接客の経験など通ずるところがある。介護は技術という側面と同時に、人と人が接する仕事柄、サービス業という側

面もあります。お客様に好かれ、快適に思っていたら、努力は、他の産業と同様、知恵と経験を積み工夫あるのみです。職員たちがご利用者様を思い、創意工夫し関わりさせていたく経験の中で、自立自走していく姿を見ることができたとき、この上ない喜びを感じています。



▼ Hirota Keiko

誰もが安心安全で平等に働く職場環境を
どにも人手不足が深刻で高齢化の中です。介護現場で働く職員の中には、当然、育児や介護をしている人もいます。私も末の子はまだ小学生ですし、80代の母の様子も気になりつつ働いています。それでも、夫や子どもたちのおかげで20年介護職を続けて来られました。誰もが安

定して仕事に励むためには、家庭や職場に平等な感性があり、チームワークを保つ配慮が大切だと思います。職員たちに起こる事情についても相談にのり、自分の経験をもつて助言やアドバイスを持たせる」とは、私だからできることと考えています。

File no. 14

廣田 圭子 (ひろた けいこ)
創心会百年煌俱楽部茶屋町 勤務
介護福祉士

1988年倉敷翠松高校普通科を卒業。製パン会社の営業職や小売業などの経験を経て、今後のキャリアを考えて介護業界に転職。2003年創心会に入社、デイサービスリハビリ俱楽部茶屋町に配属。パートから正社員に登用され、管理者・センター長を歴任。模擬就労Chaya-caféの開設にも携わり多彩な経験を積む。現在は創心会リハケアタウン北館のセンター長兼百年煌俱楽部茶屋町の管理者を務める。昨年、勤続20年を迎えた。

1
3
9

不用品＝ゴミではない

近年、街に増える資源集積スポットや資源回収・リサイクルをする合同会社連や障害者就労支援事業のリンクスライヴなどの関連法人との日常的な繋がりがあることで環境汚染の解決に協力していく意識が自然と出ます。ゴミの処理過程から地球温暖化に繋がる、不用品が資源となり貨幣価値に変わることを知っています。その分別を保てるように知識を共有し、社員に分かるよう古紙の回収箱を設けた廃棄方法を声掛けしたり、私なりのエコ活動をしていきます。

6
7
12
13

※撮影時ののみ、マスクを外しています

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。

おはなづかのくわん
くわんじゅうじゅく



ぽつ歩保育園（茶屋町）



五感リハビリ俱楽部 邑久



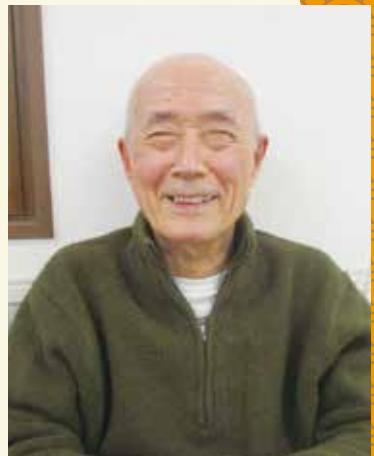
百年煌俱楽部 平田



リハビリ俱楽部 新涯



リハビリ俱楽部 玉島



百年煌俱楽部 茶屋町



ぽつ歩保育園 平田



百年煌俱楽部 岡南



百年煌俱楽部 岡南



ぽつ歩保育園（茶屋町）



リハビリ俱楽部 笹沖



グランプリ

伊豆恋し 河津桜と つるし雛

元気デザイン倶楽部茶屋町

松本 博子

【講評】 河津桜は2月上旬から開花しはじめる早咲きの桜。もう間もなく濃いピンク色のかわいい花を咲かせる頃ですね。静岡・伊豆稻取は、華やかな色とりどりのちりめんで作られた「つるし雛」も有名ですね。旅行先で目にした色あせない景色を回想したときめきが伝わってきました。

準グランプリ

「元氣かい」 雛を出したか セかす祖母

元気デザイン倶楽部茶屋町

安藤 寿美子

【講評】 きっとお孫様の健やかな成長を願い、贈られたのでしょうか。それとも代々受け継いでいる思い出深い雛人形でしょうか。雛人形を見て喜ぶお孫様が気になりつつも、近況を窺う電話をかける…でも、やっぱり雛人形を飾ったか気になってしまふ、そんな微笑ましいやり取りが目に浮かびました。

投稿紹介

テーマ 開年／ひな祭り

今日は109句の作品をご投稿いただきました。
素敵な作品を本当にありがとうございます！
次回のご投稿もお待ちしています。

お祝い

次回テーマ

次回締切：2024年2月29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

選	入	佳
閏年 財布が潤う 年となれ	ひなまつり まごより目立つ 私かな	幼児に ほほえみかえす 夫婦びな
元気デザイン倶楽部茶屋町 小引仁志	元気デザイン倶楽部茶屋町 梶田憲子	元気デザイン倶楽部茶屋町 多賀久江
ひな飾る 母のふるまい 傑ばるる	桃咲いて 車椅子押す 吉備の里	一人また ふえて嬉しい ひな祭り
元気デザイン倶楽部茶屋町 篠原みどり	ひな祭り 子等の平和を たのみます	元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子
大久保勉	元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子	ひな壇を 買った娘も 今は母
ひな飾り 幸多かれと ひな飾る	初ひ孫 もみじ手の中 ポチ袋	夫の心に 雛飾り置く 吾が思い
百年煌倶楽部高松中央 岩永利正	初孫の 幸多かれと ひな飾る	いい天気 見上げし雲は おひな様
ひな贈る 元気あれど 初孫に	訪問看護リハビリスティーション 佐藤麗子	リハビリ倶楽部高松中央 佐々木明子
ひな祭り 色あざやかな 小春日和	ひな祭り 訪問看護リハビリスティーション 佐藤麗子	一人また ふえて嬉しい ひな祭り
ひなまつり 優しく包む 春の風	ひな祭り 雛祭り 祭壇組むも 一苦労	百年煌倶楽部平田 富岡淳
リンクスライヴ笠岡 吉實直久	華桃の 紅に染まりし お雛様	元気デザイン倶楽部益野 井上国夫
	じじとばば お呼ばれてゆく 雛祭	リハビリ倶楽部今 原務
	百年煌倶楽部平田 富谷豊穣	元気デザイン倶楽部総社 渡邊雅章

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できますので、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。

眼球の運動

アイストレッチ

ここに効く!

外眼筋
(がいがんきん)



普段あまり使わない
目の周りの筋肉トレーニングです

寒い季節になり、室内でテレビやスマートフォンばかりを見て過ごされる時間が多くなっていませんか？ 疲れ目になると、目だけでなく、首や肩、腰に不調が出やすくなり、活発に動くことができなくなります。疲れ目の改善やリフレッシュには、目の周りの筋肉をほぐすストレッチが効果的です。

正面から スタート

顔の向きが変わらないように両目で、上・下・右・左・右上・右下・左上・左下の8箇所へ目を最大限に動かしましょう。

目を動かしたら
5秒キープ！



眼球を大きく
動かしましょう

目だけを
動かします

家トレ俱楽部
動画でチェック！



<http://pr6.space/0/> 家トレ



訓練ポイント！

目標を各方向に向ける際に、顔と一緒に動かさないようにすることが大切です。目の奥の筋肉を使った感じが得られたらうまくできていますよ。

※メガネをかけている人は、外して実施してください。
※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。

創心会児童発達支援ルーム心歩 茶屋町

作業療法士／岡田 慎司(おかだ しんじ)



社外報 読者アンケート vol.126

FAX 086-428-0946
(24時間受付)

キリトリ線

のりしろ④

のりしろ⑤

のりしろ①と貼り合わせてください

のりしろ①

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○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／COVER INTERVIEW 「楽しみをイメージし、リハビリを続ける」
- 特集「ココが気になる!? トリプル改定 2024」
- 創心會未来図鑑
- おうちレシピ「キャベツのとろとろスープ」
- 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			
氏名		電話番号	
年齢	<input type="checkbox"/> ~20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代～		
住所	<small>〒</small> <small>-----</small>		
区分(ご自身のあてはまる属性)	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など		
<input type="checkbox"/> ご利用者様・患者様 <input type="checkbox"/> ご家族様 <input type="checkbox"/> ケアマネジャー様 <input type="checkbox"/> その他()			

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係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に 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

団／株式会社創心會、株式会社ハースティッヂ、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③



倉敷市茶屋町 2102-14

社外報「PRIDEsign」vol.126 2024年2月号 読者アンケート係

710-8790

344



山折り②

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㊭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。

タテのカギ



1 模様。物の性質や感じ。ふさわしい立場や性質。

5 むかしから今にいたるまでの物事のうつり変わり。

2 寝たときの感じ。また、眠っているときの気持ち。

9 二つに分かれて一本のつなを引き合って勝負を競う競技。

3 春・夏・秋・冬のこと。

11 子を育てる人。父や母。

4 まだ習っていないところを前もって勉強すること。

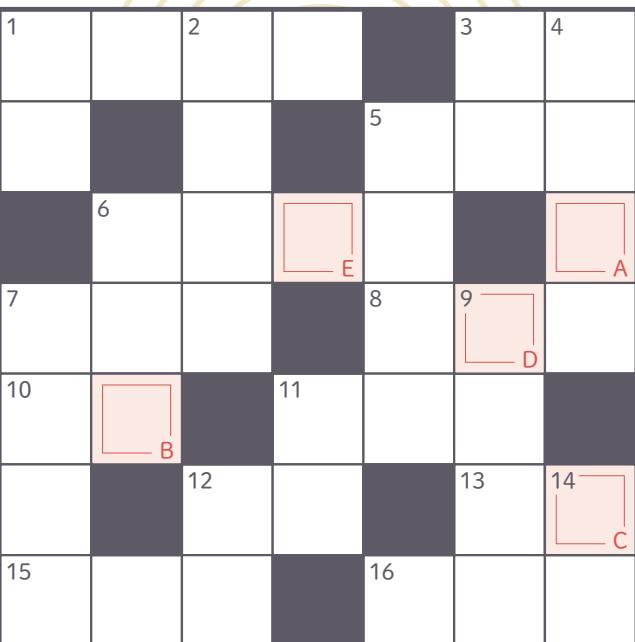
12 他人の意見や行動に賛成し、後おしすること。

5 英語で干しぶどうのこと。

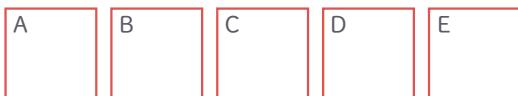
13 年号の改まった最初の年。書かれた文字。書いてまとめた物。書物。

6 ある区切られた土地の範囲。

14 千の十倍。百の百倍。



こたえ



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。目標時間で決めて取り組んでみましょう!

16 15 13 12 11
何かをするために必要な時間。空いていて自由に使える時間。
砂粒のようになつた金。イノシシを改良した家畜。

10 8 7
頭が痛むこと。頭の痛み。
動物が口や鼻で吸つたりはいたりする空気。寒くなることはくのが白くなる。

5 6
広大な土地。天に対する地上のこと。
西洋野菜。サイズは10~15センチくらいで、葉先が淡い黄色で根元が白い。

PRIDESign Vol.126 フローリングアートの癒え【四季美】

PRIDESign Vol.126

読者プレゼント

応募締切: 2024年2月29日(当日消印有効)

創心会グループ協賛

Chaya Cafeオリジナル焼き菓子コンビセット(オリジナル焼き菓子2種)

15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。



米粉やオーツ麦を使ったカラダが喜ぶオリジナル焼き菓子でもっと美味しく!もっと元気に!

※焼き菓子の組み合わせはランダムになります。ご了承ください



販路拡大中！ ど根性ファーム産イチゴ「もつばー」



ノウフクの文字が目印。エブリイ茶屋町店の青果コーナーでは素敵なPOPを立ててくださいました

昨年度スタートした、ノウ(自然、農林水産業)とフク(人、福祉)が連携した「根性ファームの新プロジェクト『イチゴの生産・販売』事業が出荷の最盛期を迎えています。事業2年目である今年、営業活動が実を結び、笠岡ベイファーム、広島県福山市内のエブリイの他、本年1月からは岡山県倉敷市内のスーパー(ゆめタウン倉敷、エブリイ茶屋町)でも販売させていただけた運びとなりました。スタッフや関係者の皆様方のご協力によって、少しずつですが販路拡大に向けて着実に一步ずつ成長しております。創心会リハケアタウンの最寄り店舗エブリイ茶屋町店ではお蔭様で取材時には完売しておりました。今後の売れ行き次第で、より多くの店舗で商品を置かせていただける予定です。当該イチゴの品種は「よつばー」。その名の由来は「甘味」「酸味」「風味」「美味」が揃つて四つ星級におこしのこと。果肉は適度な食感で、酸味は強くなく甘味が広がります。形は綺麗な円錐形で、美しい光沢があり鮮やかです。是非ど根性ファームのイチゴをご賞味ください。

昨年度スタートした、ノウ(自然、農林水産業)とフク(人、福祉)が連携した「根性ファームの新プロジェクト『イチゴの生産・販売』事業が出荷の最盛期を迎えています。事業2年目である今年、営業活動が実を結び、笠岡ベイファーム、広島県福山市内のエブリイの他、本年1月からは岡山県倉敷市内のスーパー(ゆめタウン倉敷、エブリイ茶屋町)でも販売させていただけた運びとなりました。スタッフや関係者の皆様方のご協力によって、少しずつですが販路拡大に向けて着実に一步ずつ成長しております。創心会リハケアタウンの最寄り店舗エブリイ茶屋町店ではお蔭様で取材時には完売しておりました。今後の売れ行き次第で、より多くの店舗で商品を置かせていただける予定です。当該イチゴの品種は「よつばー」。その名の由来は「甘味」「酸味」「風味」「美味」が揃つて四つ星級におこしのこと。果肉は適度な食感で、酸味は強くなく甘味が広がります。形は綺麗な円錐形で、美しい光沢があり鮮やかです。是非ど根性

ファームのイチゴをご賞味ください。

冬は室内でも「低体温症」に要注意！

実は低温によって死亡される方は熱中症などの高温による死亡者数よりも多い年があるのはご存知でしょうか。熱中症の対策はしてあるけれど、「低体温症」についての対策はあまりされていないケースも珍しくありません。家の中でも低体温症を引き起こす可能性はあります。中には凍死する事例が毎年数百件以上発生しているところ報告もあります。人口動態調査の調べでは、凍死による志望者の約8割が65歳以上の高齢者。日本救急医学会によれば、「家族との同居であっても昼間や深夜の一人に



令和5年1月1日にスタートした「第7回男前グランプリ」が閉会いたしました。この度は総計24万7千388票のご投票をいたしました。今大会に臨んだ10名の出場者らは、それぞれの仕事を通じて熱い思いを発していった365日間を、地域の皆様への感謝とともに決して忘れず、一層成長して参ります。また、本大会が皆様にとって医療・介護現場へのポジティブな期待にも繋がればと思っております。温かい応援、誠にありがとうございました。

輝くリハケア 第7回男前グランプリ閉会の御礼

部屋の温度は18度以上に！
室温が18度を下回ると、血圧が上がり、不整脈や脳卒中のリスクも！