

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.128  
[プライドデザイン]

2024.6

# PRIDE

sign

転倒予防のススメ

転ばぬ先の靴

おうちレシピ

「千切りキャベツのお好み焼き」

SDGsな人

COVER INTERVIEW 「苦手だったことが、『好き・楽しい』に変わった。」

創心會未来図鑑「温泉施設」

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。

# COVER INTERVIEW



PRIDE<sup>sign</sup> vol.128

## 苦手だったことが、「好き・楽しい」に変わった。



指定就労継続支援 A 型事業所  
リンクスライヴ妹尾  
**岩崎 有加** さま  
I W A S A K I Y U K A

岩崎有加さまは、二人姉弟の長女として大阪府に生まれ、ご両親のご都合で佐賀、岡山と移り住む。高校卒業後、菓子製造会社に就職。その後、ホテルや製造業などへ転職。21歳の時に障害者の診断を受ける。結婚、出産、離婚、障害者手帳取得を経て、現在は株式会社リンクスライヴで就労中。祖父、母、子どもの4人暮らし。休日は子どもと公園や児童館などに出かけることが楽しみ。

### 1 ご利用の背景

21歳の時、業務中の居眠りを心配され、勤め先から病院受診を促されました。診断結果はナルコレプシー。同時にADHDと知的障害の診断も受けました。医師から「これまでよく頑張りましたね。この検査数値で高校卒業や運転免許証も取得できたなんてすごい事ですよ」と言われ、その際、就労継続支援事業所で働く事を勧められました。シヨッフよりも、これまでの人生の引掛かりが取れたような気がして、思わず「良かった」と、自分が悪いと思いつつ、次第に仕事へ行くことが辛くなり、体調も崩してしまいました。3年前に結婚。妊娠、出産、離婚を経験。妊娠を機に仕事を辞めていたことで、仕事を探さなければと、就労継続支援事業所で働くために障害者手帳を取得し、リンクスライヴ妹尾で働き始めました。

### 2 ターニングポイント

子どもがいることで前よりも自分を律し、規則正しく生活するようになっていきました。子育てに手こず

と、ホッとしました。

学生の頃の私は、よく寝てはいけない時に眠っていました。体育の授業でサッカーをしている最中に立っただけで眠ってしまうこともありました。後々分かった事なんですけど、苦手なことを前に「もう無理」と思うと、耐えきれない眠気に襲われるようです。他にも、幼少期から人の気持ちを汲み取ることが苦手、他の子たちと同じことができないなど、生きづらさを感じていました。小学生の時、数人でふざけ合って遊んでいるうちに度が過ぎてしまい、結果、一人

ることもあるけど可愛いです。子育てと仕事を両立して2年目、普通の会社では、同じことを何度も聞くことはマイナス評価になりませんが、リンクスライヴ妹尾では、分からなかったら「分かりません」と言えます。何回聞いても嫌な顔をされず、教えてもらえます。私にもつとこの会社と職場の皆さんの役に立ち、頑張りたいという気持ちで芽生えるようになりました。管理者の山田さんに「あなたは環境さえ整えば出来る人だよ」と言われ、とても励まされました。家でも会社の話をよくするように

の子に嫌な思いをさせてしまいました。そのことで、先生に厳しく叱られました。当時の私は、一緒に遊んでいただけなのに、なぜ叱られるのか理由が分かりませんでした。実は学生の時にも色々な検査をしたのですが、その時には何も分からず、就職してからも居眠りや人間関係に悩まされました。眠りたくて眠っているわけではないけれど、眠ってしまう。傍から見れば怠けているようにしか見えませんが、臨機応変さを求められる仕事が苦手で、職場の方達にも迷惑をかけていると思う

なり、母に「有加が会社の話をするなんて初めてじゃない？」と驚かれました。私が「会社が楽しいから」と返すと、母は「皆さんに感謝ね。会社のために一杯頑張りたい」と。どこも数カ月で辞めていた私ですが、気が付けば、もう一年以上勤められています。私でも続けられるんだという自信を持つことができ、居眠りも改善した事に驚いています。これからこの会社で頑張りたいと思います。

### 岩崎さまのストーリー

1 子どもの頃から苦手なことに悩まされる



2 社会人になってから障害の診断を受ける



3 リンクスライヴ(会社)との出会い。その環境がよく、働く事の楽しさを知る



4 眠ってしまう症状も改善した会社や家族のためにもっと頑張りたい



## あの時の私へ

### MESSAGE

人との関係性で悩んだり、居眠りに悩まされたり、悩みすぎて、自分を責めているかもしれないけれど、近い将来あなたは充実した日々を過ごしているよ。会社の楽しさを知り、居眠りも治る、周りの人達も皆さん優しいし、可愛い女の子のお母さんにもなれます。大丈夫どうにかなるよ。安心していいよ。

## 新たな一步を照らす

### APPROACH

### FOCUS 01 何でも相談できる 指導員・相談員の存在

指導員の方達は本当に優しく、良い方で、嫌なところがひとつもないです。娘の写真を見せたら「可愛い」と言ってくれるし、何でも話ができる。一緒に働く方々にも色んなタイプの方がいらっしやるけど、それはその人の個性だと思っています。



指導員・支援員の方は親切で何でも相談できます。

### FOCUS 02 働きやすく、子育てと両立しやすい環境

ここでは車通勤ができ、保育園へ子どもの迎えで早退するときも「子どもを優先していいよ。」と気遣ってくださいます。他の職場では、子育てとの両立は難しい。早退などの許可ももらいやすい。心から「私を雇ってくれてありがとう」という感謝の気持ちでいっぱい。これからもよろしくお願います。



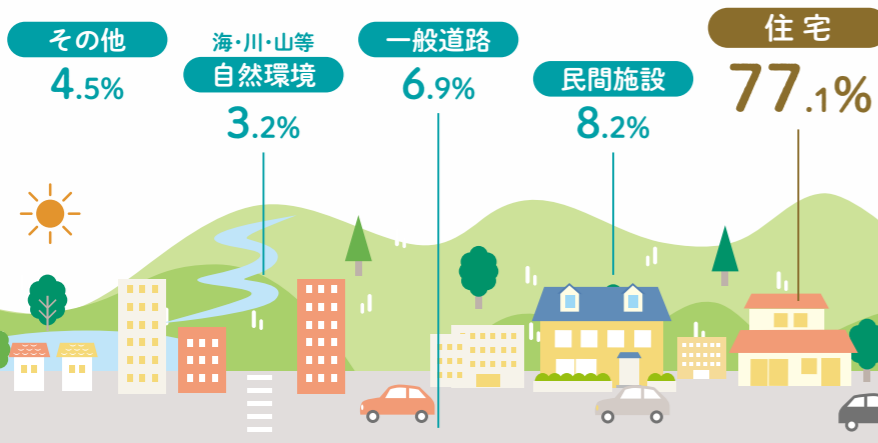
環境で変わる。今まで以上に働くことが楽しい。

**子どもと高齢者**  
それぞれの転倒原因は？

皆さんの足に土踏まずがありますか。土踏まずが足裏のくぼみの部分で、概ね6歳までに形成されます。14歳までには、大人の足として完成します。土踏まずには、立位や歩行の姿勢を適切に保つ体の土台の役割があります。土踏まずがない人はその土台が崩れ、結果、ひざ、骨盤、股関節の位置がずれ、体のゆがみや猫背の原因となります。歩行不足やサイズの合っていない靴を履いている子どもは、土踏まずが形成されず偏平足になり、これが転倒原因に繋がることがあります。

高齢者は、住宅での転倒が多いという報告があります。屋外よりも多いなんて意外ではありませんか？ 転倒の原因は、反応速度の低下や歩行姿勢、疾患や服薬の影響、住宅環境のリスクが絡む場合など複合的な原因が考えられます。高齢者の転倒で特に警戒しておくことは、「骨折」です。高齢者の骨折は、要介護状態になる原因の上位要因であり、その他の要因とくらべれば、防ぐ・減らす方法も取りやすいものです。

子どもも大人も  
正しい履物の選び方を知って  
転倒予防をしてみましょー！

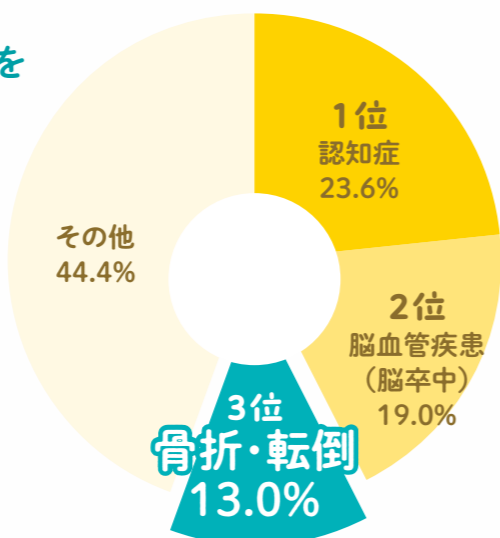


参考：独立法人行政法人国民生活センター「医療機関ネットワーク事業から見た家庭内事故」

ご存知でしたか？  
**01**  
65歳以上の高齢者の  
事故の約8割は  
住宅で起きている！

**靴選び次第で骨折や転倒を防ぐ・減らすことができるかもしれません！**

要介護になる原因は様々ですが、「骨折・転倒」は他の要因に比べ、すぐに予防することが可能です。でも、なぜ骨折や転倒が起こるのか？ 身体の動きを見ましょー。



参考：厚生労働省「要介護者等のいる世帯の状況」

ご存知でしたか？  
**02**  
要介護状態になる  
きっかけは  
「転倒・転落」からの骨折

新緑が瑞々しい季節となり、外出を考えていらっしゃる方も多岐にわたるかもしれませんね。その際にはぜひ、屋内・屋外のとぎとで移動手段を変えていく場合を含め、転倒予防の視点から歩行や履物の整備について創心會グループの専門職と相談してみましょう。徳武産業様に、靴選びのポイントやおすめの靴もお聞きしているので、ぜひ参考してみてください！

**転ばぬ先の靴**  
転倒予防のススメ

# 転倒はなぜ起こるの？

高齢者の転倒予防の解決には、パワーリハビリなどの筋力アップに目が向きがちです。しかし、転倒のメカニズムを追求すると、下図のように筋肉への神経刺激が重要であることがわかります。人は外部情報の8割を視覚から収集し、その情報が脳に伝達されます。脳が目標物や障害物を認識し、神経が身体へ行動を指示します。これらの伝達速度が反応速度（反射神経）と呼ばれ、創心会はこれを測定する機器(写真参照)を持っています。岡山大学教授との共同研究した統計データから、**歩行秒速1.0m、反応速度0.6秒**が転倒予防の最低ラインであること、**ビジョントレーニングやメンタルトレーニング**などの**神経系のトレーニング**を、下肢筋力などのフィジカルトレーニングと合わせて行うことが有効であるとわかりました。

VEエクササイザーで、反応速度を確認してみよう！



**ビジョントレーニングとは**

ものを目で捉える力を鍛え、視覚機能を強化するためのトレーニングです。目の運動、調整、焦点、認識能力を向上させるための様々な種類があります。視力障害や学習障害のリハビリにも使用されています。

脳を鍛えるトレーニング

## 徳武産業 創心会 × 良い靴の選び方

ある調査では、屋内も屋外も、転びそうになった原因、ケガをした原因の1位が履物という結果があります。つまり、履物(以下、靴)選びは、転倒予防や歩行に影響する介護予防対策でもあるのです。介護現場での靴の主な

目的は「足の保護」「滑り止め」ですが、「履かせやすい靴」が選ばれがちです。歩かない場合も、靴は立ち上がりや移乗にも必要な「移動手段」と考え、履く人の状態や目的にあった靴を選びましょう。



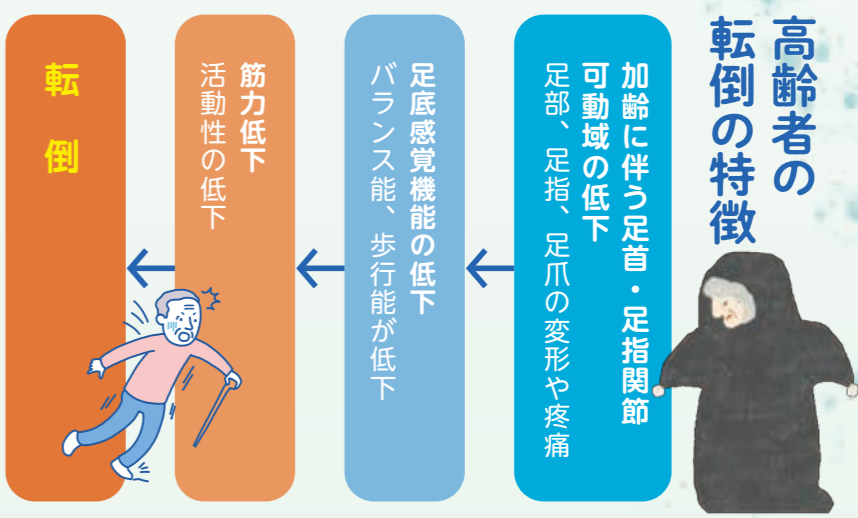
- check1 踵を指で押してみる  
靴の踵がしっかりしていると、立位でのバランスと歩行を安定させる。
- check2 (ベルトや紐を脱ぎ) ばし履きをする  
靴の中で足が動くと、靴連れや爪先を痛める原因に。
- check3 つま先を立て、真上から押す  
足の関節と靴の屈曲が合うと、歩行時の接地の衝撃を緩和し、姿勢を保つ。
- check4 靴をねじってみる  
靴底が柔らかいと負荷がかかりやすく、長距離を歩くと疲れの原因に。
- check5 底の広さが合っているか  
底面積が広い方が、体を支えてくれる面積が増え、歩行が安定する。
- check6 調整、交換できる機能がある  
調整ができる他、部分的な消耗の場合は、交換が可能であると経済的。

- 靴の購入前にここは要チェック!!**  
靴を履いたら立ってチェックしましょう
- 甲がきつく・ゆるくないか
  - 幅がきつく・ゆるくないか
  - つま先に余裕があるか(1cmほど)
  - 靴とかかとがぴったりついているか
  - 歩いたあとも靴と足のかかとがぴったりついているか

**子ども編 良い靴選び**

“個別性にあった靴選び”を

サイズが合っていない靴は偏平足や外反母趾の原因になります。子どもの成長・発達、日常生活の習得を考慮し、子どもに最適な靴を合わせる事が重要です。例えば、園庭などでの外遊びは、裸足教育も推奨されていますが、実際には、足の保護のために靴を履いて遊ぶことが多いです。外遊びを妨げず、身体機能や運動能力の成長・発達を促進するよす靴選びや履き方が大切です。



不安のある方はスタッフまでご相談ください

創心会訪問看護リハビリステーション中洲 理学療法士 仲野 真治 (なかの しんじ)

外履きと内履きで選ぶときのポイントが違います！

# 靴選び 屋外靴

# 靴選び 屋内靴

履いて、かかとをトントンしたときにずれない



ベルトでしっかり固定できる

つま先に5~10mm程度の隙間があり、窮屈じゃない

### ダブルマジックⅢ

病院やデイへの外出に。お散歩(運動)に最適。

- ・足のトラブルが多い方にも(変形・むくみ)
- ・治療用器具を使用しても履ける
- ・靴紐の無い靴
- ・しっかりした中敷きのある靴

COMING SOON 2024年秋(10月)発売予定

- ・かがみにくいけど、履きやすい
- ・固定しやすいスニーカータイプ
- ・幅広な靴底で接地時に安心
- ・オールシーズン日常使いしたい



- ・これからリハビリを始める
- ・自宅とデイで使う
- ・しっかり歩きたい
- ・しっかりリハビリしたい

◆◆屋外靴おすすめの商品◆◆

靴のようなかかと(しっかりしている)



足に優しい中敷きがある

つま先が上がっている

### 瞬間スポット

かがまなくても脱いだり履いたりがラクラク



- ・手を使わずに履ける靴
- ・かかとを踏みにくい靴
- ・サッと履いて出かけられる靴

### オールスポット

歩行量が多めの方屋内靴意外にもつっかけ代わりに最適



- ・手を使わずに履けるルームシューズ
- ・かかとを踏みにくい
- ・ちょっとそこまで出かけられるルームシューズ兼靴

◆◆屋内靴おすすめの商品◆◆



- ・身体が硬い
- ・衣服や靴の着脱動作がしづらい
- ・術後、かがみにくい(人工股関節など)
- ・むくみが気になる

### かかとスポット

手を使わず履けるしっかり踵の構造で脱げにくい



- ・術後、かがみにくい(後遺症)
- ・かかとのあるスリッパ
- ・クッション性があるもの

### ストフレッシュ

通気性が良く、洗えて速乾性があるサラッと快適メッシュ



- ・かかとの無いスリッパでは不安
- ・クッション性があるもの
- ・通気性のある靴



- ・何も無い所でつまずく、転倒する
- ・足のトラブルが無い(むくみ、変形等)
- ・スリッパのパタパタ音やすり足が気になる

足に合っているので靴は脱げません

## TOKUTAKE

### 徳武産業株式会社

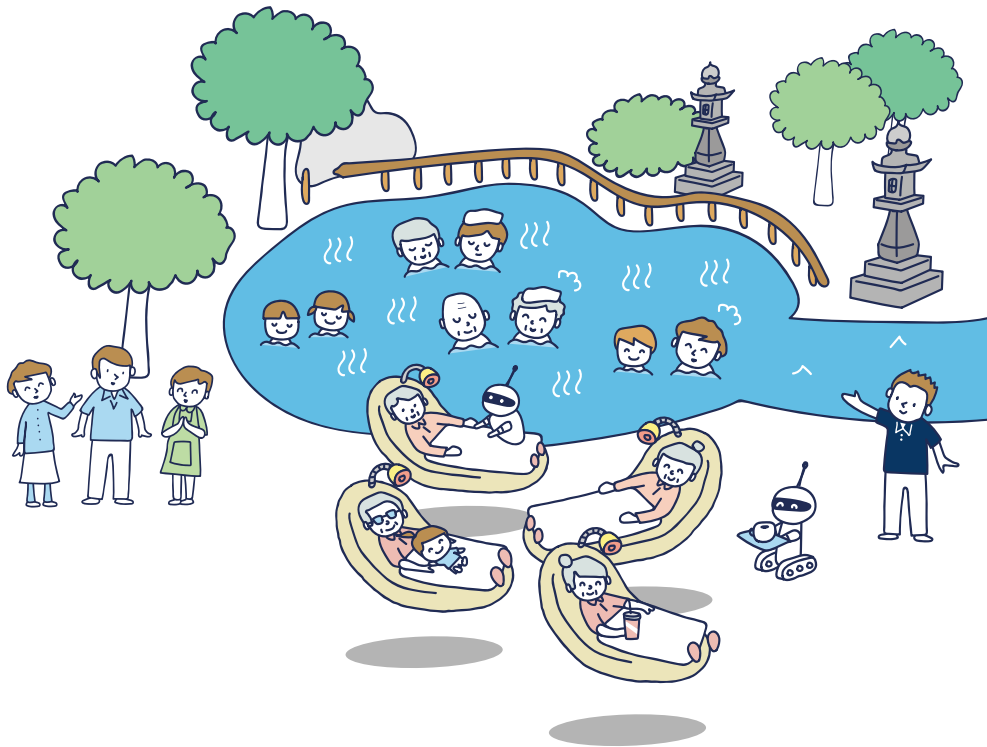
昭和32年、香川県に綿手袋縫製工場として創業。その後、スリッパ等の縫製を経て、介護施設で生活する高齢の方に向けて、ケアシューズの開発に取り組む。転倒しにくいだけでなく、履きやすさ、そして身体だけでなく心まで元になれるような靴を作るケアシューズ専門メーカー。

お客様サポートセンター  
☎ 050-2018-2292  
受付時間 9:00~17:00  
(土・日・祝・年末年始等を除く)

〒761-0901  
香川県さぬき市大川町富田西3007番地  
mail:ayumi.cs@tokutake.co.jp

あゆみ公式LINEもぜひご利用ください！  
公式LINE▶





日本には、昔から公衆入浴が文化として根付いており、家庭用浴室をもつ住宅の割合も高く普及率は95%以上です。さらに、日本は世界有数の温泉大国で、その源泉数の豊かさを活かし、観光資源や街づくりとしても入浴文化を発展させてきました。2040年の未来—創心會 Village にあるリゾート型ショートステイには温泉施設を併設し、浮力や抵抗力を利用した能力に合った筋力増強訓練や、温熱効果によって機能の回復を促進させます。また、温泉によるリラクゼーション効果で心身を癒し、体調をととのえます。

## いつまでも入浴を楽しめる暮らしを支える

創心会リハケアタウン北館のデイサービスでは、人工温泉装置を導入し、北海道二股温泉の泉質と同様の炭酸カルシウム温泉を入浴サービスにて提供しています。また、創心會・創心福祉会では、リフト浴などの機械浴槽だけでなく、在宅での入浴習慣を維持していくために、個別浴槽を全デイサービス事業所に完備し、自宅で入浴できるように支援している他、入浴介助に関する定期的な研修にも努めています。



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。

小麦粉不使用！後片付けも楽々

# 千切りキャベツの

# お好み焼き



おうち  
レシピ



マルナカやMARUI  
各店で絶賛販売中！

腸に負担をかけない！  
ライスペーパーで美腸活

「2023年トレンド料理  
フード大賞」第2位にランク  
インしたライスペーパーは、  
近年注目を集めている食材の  
ひとつです。ライスペーパー  
はその名の通り、米粉からで  
きており、グルテンフリーで  
腸に優しく、カロリーが控え  
めなのに食べ応えがある食材  
です。ライスペーパーという  
と生春巻きのイメージが強い  
ですが、最近ではシート状の  
形状を活かしたレシピも話題  
です。中でも小麦粉の代わりに  
お好み焼きの生地代わりに  
使う方が多いようです。

お好み焼きに欠かせないキャ  
ベツには豊富な食物繊維が含  
まれ、血糖値の上昇を緩やか  
にし、腹持ちも良いです。ラ  
イスペーパーを食生活に取り  
入れることで、無理のない食  
生活の改善が期待できます。



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・安心をお届  
けする取り組みに挑戦しています。

## 材料（二人前）

- ・千切りキャベツ 200g
- ・ライスペーパー 2枚
- ・豚バラ薄切り肉 100g
- ・玉子 2個
- ・塩・胡椒 少々
- ・サラダ油 適量
- ・水 大さじ1
- ・お好み焼きソース 適量

## つくり方

- ① 豚バラを食べやすい大きさにカッ  
トし、塩・胡椒をふる。
- ② フライパンに油をひき、乾燥し  
たままのライスペーパーを1枚入  
れ、その上に玉子を割り入れて、  
軽く混ぜ塗り広げる。
- ③ ②の上に千切りキャベツを入れ、  
①を伸ばして並べたら、水を  
鍋肌から入れ、蓋をして4〜  
5分程度蒸し焼きにする。（ラ  
イスペーパーが硬いのが苦手な方  
は水の量を調整してください）
- ④ 焼け具合を確認して、ひっくり  
返し両面焼いたら二つ折りにし  
て、ソースを塗る。お好みで青  
のりや鰹節をトッピングする。

## ワンポイント

具材にチーズを入れると美  
味しさはもちろん、チーズ  
に含まれるタンパク質やカ  
ルシウム、脂肪、ビタミンな  
どを摂取することができます。  
チーズ20gは牛乳200ml  
と同程度の栄養素が含まれ  
ています。



**ESD** | Sustainable Development Goals (SDGs) 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、よりよい未来にしたいための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。

@SOUSHINKAI

# SDGs 人

File no. 16

## 3 10 何を障害とするのか、自問し見極めていく

出身校である県立広島大学は小児・発達支援の授業が充実しており、先生方とご縁に感謝しています。作業療法士はトイレや入浴、予定に合わせて準備をするなど、様々な生活技能から、趣味や仕事など大切な営みとなる作業を多様な方法で再獲得する支援が専門です。主に病気や



▶ Okada Shinji

## 2 4 苦手なことも克服できる未来を想像して

心歩(ココア)の子どもたちにも息子にも胸を張れないことがあります。それは僕自身が子どもの頃から食物の好き嫌いが多かったこと。少しずつ克服してきましたが、指導者や先生と呼ばれる立場として、誰しも欠点や苦手なことがあるし、失敗もする。現在嫌いなものや苦手なことがあるからダメなのではなく、克服できた未来の自分を想像し、期待感を

## 9 11 12 デジタルコンテンツとの上手な付き合い方を

デジタル化が加速する中で、最近ネットやゲームに依存傾向な子どもが増えているようですが、決して子ども達だけの問題ではありません。僕もゲームをします。ゲームが悪いのではなく、ルールや節度を守る「人」側の難しさ。僕が子どもや保

File no. 16

**岡田 慎司** (おかだ しんじ)  
創心会児童発達支援ルーム心歩 茶屋町 勤務  
作業療法士、児童発達支援管理責任者研修修了

2016年県立広島大学保健福祉学部作業療法学科を卒業。就職は地元岡山にて小児分野・地域リハを志望。2014年創心会に入社、創心会児童発達支援ルーム心歩茶屋町に配属(以下、心歩)。2019年創心会訪問看護リハビリステーションへ異動。2021年心歩へ異動。現在は管理者を務める他、社内の勉強会や岡山県作業療法士会が主催する講演でのシンポジストを受け持つなど活動の幅を広げている。

3 4 10 11 16

## 子どもたちの自立と自律に向けた居場所でありたい

児童発達支援ルーム心歩茶屋町は、創心会リハケアタウン北館内にあり、未就学児から就学児の療育支援を専門に行う通所サービスです。私たちのサービスは、就学や就職に向け、大人になるまでに通過するべき社会経験、作業体験を補い、個々のもつ個性や素質の理解を関係者と共に深めます。発達に特性があるお子様の場合、意思表示や自己表現ができず、周囲と合わせられずストレスを抱え、自尊心やチャレンジの機会を失いがちです。自立と自律に向け、家庭や学校とは異なる役割をもった「居場所」でありたいと思っています。

## 人との繋がりを大切にしたい。

子どもたちに「一緒に学んでいこう」と接し、心歩という場所で、他人と自分を比べながら、自分らしさを育ててもらいたい。他者との違いを認め、違つことがダメなことではないということ知り、他者と異なる気持ちや意見を持つても良いということを気づかせてあげたいです。私たちの関わり方は、どんな自分を見せてもいいんだ」という安心を保障し、「学校や社会の中ではどうやっていくとよいか」について共に考えながら解決を目指します。子どもの発達は環境調整が重要です。「いついこうときに私は…」と予見できる力や自信となるよう、子どもたちの成長を応援します。



おかげ様で「創心会 児童発達支援ルーム 心歩 笹沖」は、本年開設10周年を迎えることができました。皆様のお力添えに心より感謝申し上げます。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。

Thank you

## 創心会児童発達支援ルーム 心歩 茶屋町

児童発達支援と放課後等デイサービスの二つの機能を併せ持つ、お子様の成長やライフステージに寄り添った通所施設です。作業療法士や教育経験者など専門職が療育を通じて、個々に応じたプログラムを提案しながら、一人ひとりの成長をサポートいたします。

- 場所 / 〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町1720-1 創心会リハケアタウン北館1階
- 電話 / 086-420-0048 ■FAX / 086-420-0058
- 受付 / 9:00~18:00
- サービス提供時間 / 未就学児童発達 ▶ 09:00~13:00 / 放課後等デイ ▶ 14:00~18:00
- 休み / 土・日曜日、年末年始(12月31日~1月2日)







訪問看護リハビリステーション大安寺

※撮影時のみ、  
マスクを外しています



リハビリ倶楽部 笹沖

# 創心會の笑顔



リハビリ倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 笠岡



百年煌倶楽部茶屋町



五感リハビリ倶楽部 邑久



百年煌倶楽部茶屋町



リハビリ倶楽部 茶屋町



五感リハビリ倶楽部 邑久



元気デザイン倶楽部茶屋町



リハビリ倶楽部 笠岡



リハビリ倶楽部 茶屋町

体を動かしていると、元氣ハツラツ、  
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。

本年5月  
福山センターが  
リニューアルしました。



# 花 火

次回締切: 2024年7月1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



## テーマ 結婚

# 投稿紹介

今回は122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した。  
次回のご投稿もお待ちしております。

### グランプリ

## 結婚の知らせ嬉しや さくらんぼ

【講評】 6月に丸く赤い実をつける「さくらんぼ」。ジュンブライドでしようか? 初々しく、幸せそうな仲睦まじいお二人を連想させる句ですね。親族や身近な方のおめでたい報告は、いつ聞いてもとても嬉しいもの。心から喜ぶ、ウキウキするような雰囲気伝わってきました。

そうしんクリニック茶屋町

篠原みどり

### 準グランプリ

## 新しい 門出に向けて 角隠し

【講評】 日本の伝統的な婚礼衣裳に身を包んだ花嫁の新しい門出を温かく見守っていらつしやる筆者が思い浮かびます。角隠しには「怒りの象徴とされる角を隠して、しとやかな妻になる」という意味がこめられているんだそうです。ちょっと古風ですが、奥ゆかしさを大切にしている日本人らしいですね。

リハビリ倶楽部邑久

太田 賢

### 入 選

まごからの 結婚だより 待つ日々や  
元気デザイン倶楽部茶屋町 梶田憲子

結婚し 親の苦勞を 垣間見る  
リハビリ倶楽部今 原務

結婚し ないない同士の 春の雲  
リハビリ倶楽部高松中央 佐々木明子

前うつし 春らんまん 孫の笑顔  
リハビリ倶楽部高松中央 鹿庭ツヤ子

遠き場所 君を見つけた 赤き糸  
リハビリ倶楽部笹沖 山中祐治

結婚し 幸福続く 想いやり  
百年煌倶楽部平田 平松幹也

人生の 伴侶は未だ 見つからず  
元気デザイン倶楽部茶屋町 中山泳一

結婚で 僕にとっては 夢のゆめ  
元気デザイン倶楽部茶屋町 野口健次

いやと言つ しらないうちに 式あげる  
訪問看護リハビリステーション高松中央 北原秋彦

結婚は 感謝・ねぎらい・思いやり  
百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二

### 佳 作

花嫁の 国のなまりを 初に聞く  
百年煌倶楽部平田 岩永利正

ウエディング 眩しい娘の 笑顔かな  
百年煌倶楽部平田 富谷豊稔

家族と夫 楽ありつらさも のりこえた  
元気デザイン倶楽部(笹沖) 藤原恒子

若夫婦 大安吉日 ある日本  
元気デザイン倶楽部総社 渡邊雅章

結婚の 波風のりこえ 今幸せ  
リハビリ倶楽部邑久 浮田富子

1人より 2人の方が かなり  
訪問看護リハビリステーション 佐藤麗子

おめでとう 令和の門出 花吹雪  
リハビリ倶楽部笹沖 野路昭雄

晴れやかに ジュンブライド 花投下  
元気デザイン倶楽部茶屋町 松本博子

花の宴 婚約なるも 親心  
リハビリ倶楽部益野 松崎雅子

華茶より スマホでつかむ 玉の輿  
元気デザイン倶楽部(笹沖) 中村勝彦

結婚は 墓場と聞か うなづける  
元気デザイン倶楽部茶屋町 小引仁志

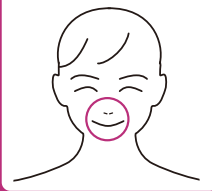
結婚ねえ 想い出すのよ いいひびき  
元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子

# 舌の運動

## 舌プッシュ

ここに効く!

舌筋  
(ぜっきん)



言葉のもつれが改善される  
舌のトレーニングです

舌の筋肉は噛んだ食べ物をまとめる役割を持っています。舌がしっかりと動くと、食べ物を噛むことを助けたり、飲み込みやすくする効果があります。また舌の筋肉を鍛えることで、発音がきれいになり、若々しい印象を保つことができます。



いえ  
家トレ  
倶楽部

## 舌で口の内側を押す

唇をしっかりと閉じ、右の口の内側を舌で出来るだけゆっくりと強く押す。  
片側5か所を3回ずつ行う。

左右  
どちらも

右正中上



舌の動き

右口角の上



各所3回  
ずつ

右口角横



左 右



右正中下

右口角の下



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

## 訓練ポイント!

顔を一緒に動かさないように、舌だけを動かすことが大切です。舌のトレーニングは積み重ねが大事。根気よく続けることが大切です。

Check!

### 舌を観察しましょう

自分の舌を観察してみたことはありますか。力強く真っ直ぐ長く出ますか?舌の表面は滑らかでしょうか?舌苔の色や量はどのようでしょうか?気になることがあればご相談ください。



※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。

そうしんクリニック茶屋町

言語聴覚士/小山 茂浩(こやま しげひろ)



社外報 読者アンケート vol.128

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○をつけてください)

1. 今回のはじめて    2. 毎号読んでいます    3. たまに読んでいます

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「苦手だったことが、『好き・楽しい』に変わった。」  
 特集「転倒予防のススメー 転ばぬ先の靴」  
 創心會未来図鑑                       おうちレシピ「千切りキャベツのお好み焼き」  
 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	<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	〒 _____			
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、創心会グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心会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創心会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/創心会グループは、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

圍/株式会社創心会、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/株式会社創心会 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心会(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/創心会グループは、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 創心会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.128  
2024年6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

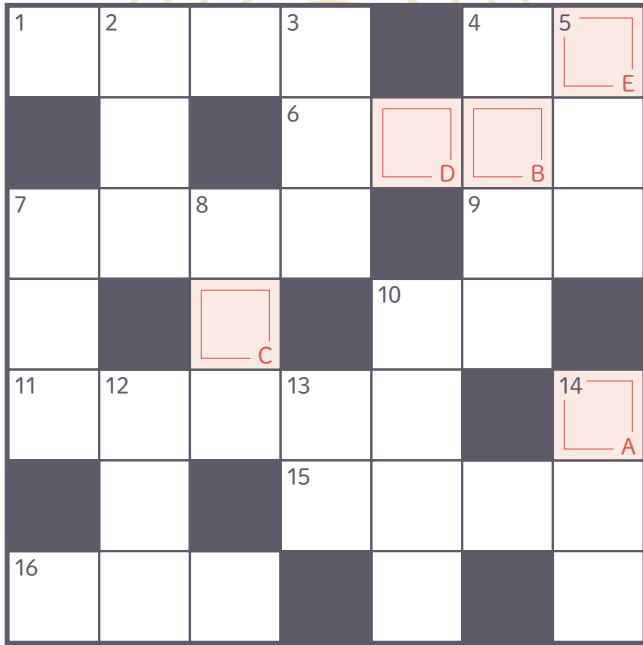
山折り①

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。

# クロスワードパズル



## こたえ

A  B  C  D  E



「できるだけ速く」行くと、  
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！

## タテのカギ

- 2 英語で決まりや規則のこと。現在は金属製のものが多い。
- 3 資産運用の方法の一つであり、お金を増やす手段。利益を見込んで資金を事業・証券などに投下すること。
- 4 砂糖・卵・バター・小麦粉などを混ぜて作る洋菓子。ある事がらに対する考え。
- 5 人口が著しく減少している地域。具体的には、法で定める特定の期間の「人口要

- 8 件」と「財政力要件」に該当する市町村の区域のこと。
  - 10 場所を移し変えること。
  - 12 金銭に関する運勢。
  - 13 前もって約束すること。
  - 14 建物の外部。屋外。物の外側に当たる部分。
- 可視光の吸収あるいは放出により、物体に色を与えるもとなる物質の総称。

## ヨコのカギ

- 1 清澄で華麗な音色の横笛。
- 4 地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
- 6 用事のある人を適切な場所に案内する人。受け付けること。
- 7 溶岩が急速に冷えてできた、軽い岩石。浮き石。
- 9 値打ちのある金属で、非常に重く、黄色いつやを持つもの。
- 10 英語でカギのこと。
- 11 町と村。
- 15 二つの数または式を等号で結んだもの。方程式と恒等式がある。
- 16 木の断面に見られる、年輪や繊維などが作り出す線や模様。

PRIDesign Vol.128 クロスワードパズルの答え【ヒント】

PRIDesign Vol.128  
**読者プレゼント**  
応募締切: 2024年6月30日(当日消印有効)

徳武産業株式会社 様 御協賛  
石丸製麺 半生讃岐うどん包丁切り(つゆ付)  
[半生うどん220g+めんつゆ20mL] (2人前)

30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。

うどんは讃岐伝統の手打ち式製法で打ち上げたコシの強いもちり食感

2人前の「半生うどん」と「めんつゆ」が1袋に入った人気商品。めんつゆは、讃岐うどんによく合うよう、いりこだしを効かせ、希釈により、かけ・ざる・釜あげうどんにお使いいただけます。



## R5年度「おかやま子育て応援宣言企業」岡山県知事賞受賞



株式会社創心會が仕事と育児の両立や子育て支援を進める「おかやま子育て応援宣言企業」として、模範的な取り組みを展開できたとして県知事賞を受賞しました。令和6年3月22日(金)、岡山県庁3階特別応接室にて贈呈式が開催され、代表取締役二神雅一社長と創心會リハビリ倶楽部茶屋町 泉亮子さんが出席。式典の後、伊原未知事や同じく受賞された特定医療法人自由会様と懇談いたしました。

創心會グループは、社員とその家族、地域の皆様の幸せがあつてこそ企業が成り立つと考えています。社員の力を信じ、持続可能な社会の実現に向けて取り組むことで、一人ひとりが最大限の力を発揮でき、大きな力になれると信じ、これからも岡山県に貢献して参りたいと思います。

## 創心會グループ 新入社員入社式



2024年4月1日(月)、創心會グループの入社式が株式会社創心會本社にて執り行われ、総勢14名の新入社員が入社いたしました。グループ代表二神雅一から激励の祝辞と配属事例を受け、新入社員を代表して石原舞依さんが決意表明を述べました。既に新入社員は5月から各配属先に着任しており、皆様には何かとご指導いただき機会もあるかと存じます。どうか、長い目で温かく見守ってくださいますよう、宜しくお願い申し上げます。



## R5年度岡山市デイサービス改善インセンティブ事業「創心會リハビリ倶楽部今」が上位10社入賞



本年3月27日(水)、令和5年度岡山市デイサービス改善インセンティブ事業の指標達成事業所上位10社の表彰式が岡山市役所本庁舎で開催され、当社からは「創心會リハビリ倶楽部®今」が受賞しました。同賞は、専門職の構成や教育量、生活機能の維持改善状況等を複合的に評価する制度です。まさに事業所がご利用者様や関係者の皆様と一丸となつて達成した結果、受賞できたものであります。このような名誉ある賞をいただき、それに恥じない事業所として、今後もより一層のサービス向上に努めて参ります。

## NEW 笠岡センターが移転に伴い、リニューアルオープン!

この度、創心會笠岡地域リハビリケアセンターは令和6年7月1日(月)より左記住所へ移転することとなりました。これを機に、スタッフ一同気持ちを新たに業務に精励する所存でございます。今後とも変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。つきましては、移転に伴い、ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解くださいます様お願い申し上げます。

移転先：岡山県笠岡市生江浜1135



6/16(日) 10:00~15:00 **ご予約不要**  
**内覧会開催** 【お問合せ:担当 東谷】  
 電話 0865-66-2101