

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.129  
[プライドデザイン]

2024.8

# PRIDE

sign

「千切りキャベツの巾着煮」  
おうちレシピ

ライフステージに寄り添う  
創心會グループ

## SDGsな人

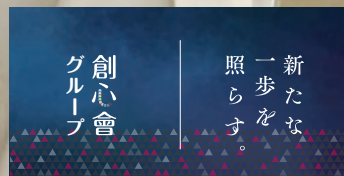
COVER INTERVIEW 「どんな時も自分の力を信じ、前向きでいたい。」

創心會未来図鑑「VRゴルフ」

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介





# COVER INTERVIEW



PRIDE<sup>sign</sup> vol.129

どんな時も自分の力を信じ、  
前向きでいたい。



創心会リハビリ倶楽部®高松中央

遠藤 徹 さま

T O R U E N D O

遠藤徹さまは3人兄妹の長男として香川県高松市に生まれ育ち、大阪の大学に進学。その後、香川に戻り三菱グループに就職。主に退職するまでの約40年間は総務課ならびに損害保険代理業務を行う業務課で勤務。地道にひたむきに勤め、3人の娘さんを育てられました。現在は奥様との二人暮らし。お孫さんの成長を見届けられるよう治療や運動に励まれています。

## 1 ご利用の背景

私は60代の頃、首、肩、背中の違和感により仕事に集中できない症状が続き、様々な病院を受診しましたが、一向に症状は改善されませんでした。通勤中に偶然ラジオから流れてきたパーキンソン病についての放送を聞き、症状が似ていると思い病院を再受診。CTや専門の検査を受けた結果、パーキンソン病の診断を受けました。62歳の時でした。当時、パーキンソン病は根本的な治療法がないと

や脳トレの内容を更新してもらえたら嬉しいですね。

## 2 ターニングポイント

今後は病に逆らっていく精神力と身体能力が必要です。極力自立を促し、必要な時にはフォローしてもらえ創心會のケア方針は私にピッタリ。付きつきりでお世話をしてもらうより気楽で、私の性に合っていました。職員さんの人柄が良く、いつも声掛けをしてくれて心地よいです。最近はよりハードなトレーニングにも取り組んでいます。その甲斐もあり、普段は

言われており、将来について大変心配をしましたが、病院の先生からパーキンソン病で死ぬことはないということや、治療方法は薬に良いものが出来ているが、長期の治療になるだろうという説明を受けました。病気のことで周りに迷惑をかけたくなかったので、退職を決意。1年間充電の後、市の非常勤職員に従事し2年間ほど働きましたが、次第に腰痛がりによる痛みや、足のすくみ等で就労が困難となりました。その後、高松市の包括支援センターに向向き、近

ウォーキングポールや歩行器を利用して生活をしているのですが、創心會利用中は、使わずに過ごせています。創心會以外でもパーキンソン病に特化したボクササイズや短期リハビリ入院をし、パーキンソン治療専門のリハビリも受けています。発症してからの趣味で詩吟、俳句、グラウンドゴルフ、カラオケなども楽しんでいきます。それら日常の運動量や睡眠時間、体重管理などはスマートウォッチで管理しています。とにかく私は自分らしく何でもやってみます。また、同病の人達で構成されるパー

隣のデイサービスを3〜4ヶ所紹介してもらいました。各施設を見学した中で、ストレッチ機器が整備され、積極的に運動を行える環境があり、ストレスなく利用者が明るく楽しく利用でき、居心地の良い環境と職員の対応が良く、短時間利用が可能な創心會が私の希望に合っていました。2015年から現在まで創心会リハビリ倶楽部高松中央でお世話になっていきます。欲を言えば、シヨートステイの整備、施設スペースとストレッチ機器(ゲーム感覚の物)の拡充

キンソン病友の会というものがあリ、ここでは互いに相談や交流ができる場となっています。現在、香川県のパーキンソン病友の会は3つに分かれて活動していますが、将来的にはひとつとなり、人数が増える事で活動が活発になってくれる事を願っています。約10年の闘病生活を通して思うことは、パーキンソン病と共存していくためには、薬や先生に頼る事も必要。また、食事改善やリハビリも気を付けることです。両方とも疎かにせず、バランス良く行っていくことだと思います。

## 遠藤さまのストーリー

1 体の違和感で仕事に集中できず



パーキンソン病と発覚

2 長期のリハビリが必要で、創心會を利用



3 パーキンソン病友の会と出会い



4 病気と共存するため



5 何事もバランス良く行おう!

### あの時の私へ

MESSAGE

パーキンソン病に罹患し、患者、家族、その他デイやリハビリ関係の多くの方に助けてもらい今の自分があり、これに甘えることなくリハビリや運動に取り組み、いつまでも家族と楽しく生活ができるよう自立を維持していくこと。「努力は報われる、明日という日が来ない日はない」がんばれ!

## 新たな一步を照らす APPROACH

### FOCUS 01 パーキンソン病になったから出会えたこと

私はそんな大した人間ではありませんが、パーキンソン病の治療のために始めたボクササイズでテレビに取り上げられたり、闘病記が地元の情報誌に取り上げられたり、趣味の俳句で準グランプリをいただいたり、前向きな気持ちでリハビリや治療に励んできたおかげだと思っています。これからも頑張っていきたい。



四国新聞が発刊する情報誌「健康新聞」に紹介されました。

### FOCUS 02 家族との時間のために元氣な自分でいたい

昨年、創心會の「一日子ども社長」で小学生の孫たちがお世話になりました。以前は、家族ぐるみで旅行に行っていました。孫達が大きくなるにしたがって部活などで、その機会もだんだんと減ってしまったことを少し寂しく思います。だから孫達の部活の試合が近くである際には、ぜひ応援に行きたい。



医学の進歩や自身の可能性を信じたゆめめ努力を続けていく。



# ライフステージに寄り添う 創心會グループ

創心會はあなたの

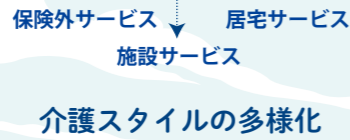
伴走者でありたい。

## 社会の変化・多様化

平均寿命が延伸し、介護予防から終末期までのケアニーズも複雑化多様化しています。介護と仕事の両立やヤングケアラーの問題などは、介護保険の居宅・施設系サービスといった公的なサービスだけではなく、様々なソーシャルサービスを取り入れた支援が必要です。



- ・少子化・労働者不足
- ・晩婚、未婚、非婚化
- ・ケアラー(ヤング/ビジネス)
- ・老老/認認介護、孤独孤立etc



## 介護事業者の倒産増加

2024年介護事業者の倒産が過去最悪ペースと報じられました。主な要因は、相次ぐ高水準の賃上げが介護職員不足を加速させ、さらに物価高も追い打ちをかけました。介護報酬は小幅なプラス改定にとどまり、「訪問介護、通所・短期入所」など利用者に身近なサービスの休業業が深刻です。創心會はその社会情勢の中、倉敷、笠岡、福山市などでは事業所をリニューアルするなど、精力的な経営戦略を進めています。

## 就業支援 事業



### 自立訓練(生活訓練) 就労移行支援事業

自立した生活や就労に向けて、実践的な知識・能力を身に付ける訓練や助言を支援する通所施設です。

### 保育事業

0~2歳児を対象とした、きめ細かな保育で保護者や地域の子育て家庭を支援する通所施設です。

### 就職

### 進学

### 就学

### 保育



### 就労準備型 放課後デイサービス事業

在学中から社会や職業に触れ、学習・体験することを目的とした就労準備型の通所施設です。



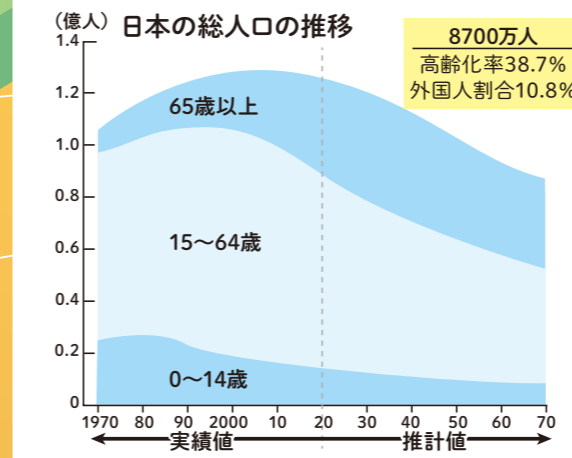
### 児童発達支援事業 放課後等デイサービス事業

発達に特性のあるお子様が個々の成長や特性に合わせた支援が受けられる通所施設です。



### 訪問看護(リハビリ)事業/小児

お子様とご家族様がご自宅で安心して過ごせるよう、医療と療育を考えた看護やリハビリをお届けします。



将来の人口構造を見通して、より一層の健康長寿社会を目指す

2023年度の合計特殊出生率は1.20、過去最低を更新しました。国の研究所によれば、総人口は50年後に現在の約7割(8,700万人)に減少し、人口の4割が65歳以上に。国際化の進展と経済情勢の変化で、外国人が1割を占めるようになると予測されています。将来の人口構造や社会保障制度も大きく変化する必要があります。高負担・低福祉とならないためにも、早期発見・治療や介護予防、健康寿命の延伸は重要な課題です。

(左図:朝日新聞「デジタルより」)



## 模擬就労チャカフェ事業



### 相談支援事業

障害のある方のサービスや利用計画について相談及び計画作成をし、自立した社会生活に向けて支援します。



### 居宅介護支援事業

要介護者の身体的・精神的な状況に合った適切なサポートで、自立した生活を送れるよう支援します。

## 新たな一步を照らす。

病気や介護など、アクシデントが起きれば、日常生活や働く権利を損失し、生きづらさを抱えることがある。そんな時に私たちがいることで萎えた心を奮い立たせ、共に未来を考えたい。



### 健康づくり事業 (会員制サービス、健康教室)

運動指導士などが、加齢に伴うリスクに対して指導をし、健康寿命の延伸をサポートします。



### 地域サポーター養成事業

地域の元気づくりのために活動するボランティアを養成するため、講座と活動促進を支援します。

## 生活安定継続化Phase

毎日の衣食住の支援や心身の健康管理を重視

Realizing Real-Habilis!!



### 訪問介護事業 (居宅介護・重度訪問介護)

介護福祉士等がご自宅に訪問し、介護サービスや生活援助等の自立に向けた生活をサポートします。



### 訪問看護(リハビリ)事業 訪問リハビリテーション事業

看護師や理学療法士等が医療機関と連携し、ご自宅へ訪問し健康と医療面をサポートします。



### クリニック(内科・外来リハビリ)事業

医療×介護×リハビリテーションで、安心して過ごせる地域のかかりつけ医です。



### 福祉用具貸与・販売事業 住宅改修事業

日常生活におけるご利用者様や介護者の負担軽減を図るためのご提案や商品をお届けします。

Reab-Care Innovation



### 農業・農産加工事業

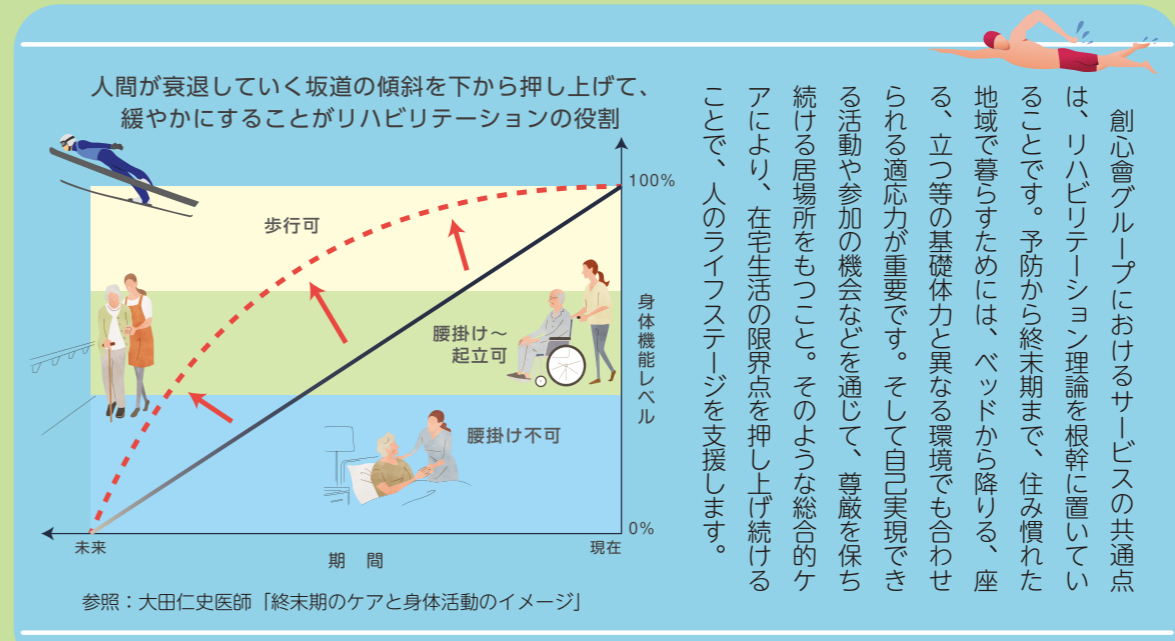
農業生産から加工販売、障害者就労支援を連携する他、耕作放棄地を農地として再生・活用しています。



# 人生100年時代

# 総合的にケア

のライフステージを



## 環境整備・リサイクル事業





トラベル

リハサークル事業



### 生活機能向上Phase

環境を限定せず、自立する力の機能向上を重視



#### 短期入所生活介護 (ショートステイ)事業

在宅生活の継続のために、より良い生活状態へと立て直すリハビリ志向の短期入所施設です。



### 生活の質向上Phase

自己実現や自分らしさを追求する活動・参加を重視



#### 就労継続支援A型事業

一般企業等への就職を目指している方に対し、雇用契約を結んだ上で就労訓練の機会を提供し、サポートします。

#### 就労継続支援B型事業

障害や病気の特性に配慮しながら、生産活動を通じて就職と就業に必要な職業訓練を提供、支援します。

サポーター事業

### 創心流リハケア

機能回復や重度化し終末期を考える場合にも、私たちは必要なサービスを多職種そろえ、連携する仕組みを進化させ発展を続けています。

ピア



#### サービス付き高齢者向け専用住宅事業

安否確認と生活相談の機能を兼ね備えた高齢者が住みやすい環境を整備した賃貸住宅です。

#### 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム事業)

日常生活上の支援や機能訓練など、可能な限り自立を目指した 24 時間 365 日体制の入所施設です。

#### 認知症対応型共同生活介護 (グループホーム)事業

認知症の方が少人数で共同生活をおくる住居です。スタッフが暮らしをサポートし自立を支えます。



#### 看護小規模多機能型居宅介護事業

通いを中心に、訪問や泊りを組み合わせた、看護と介護が一体化した地域密着型の介護サービスです。

### 終末期Phase

尊厳ある最期に向けた安心・安楽を重視



## これからの時代も、創心會グループが人生の伴走者であるために

株式会社創心會の経営理念は「私たちは心に添った本物ケアで心豊かな生活を創造する」を謳い、またグループのミッションは、予防から終末期まで、産前・産後、乳幼児から高齢者とそのご家族・地域の方まで、住み慣れた地域でいつまでも心豊かに生活し続けられるために、社会福祉・社会保障の観点から、地域における様々な課題に引き合い、事業活動を通じて解決し、100年200年後も安心が持続される社会の構築に貢献することを目指しています。

昨年、プライドデザイン123号でお伝えしましたように、今後、社会構造や社会保障制度が、加速度的に変化していきます。少子高齢化が急速に進む日本では、社会保障制度の根幹が大きく変わろうとしています。そうした状況の中で、創心會が目指していかねばならないのは、持続可能な社会へ新たな一歩を照らす取り組みです。

社会保障の持続性を保つために予防と自立

の促進、そして重度化を防ぐ「社会参加の促進・支え手側を増やす」というアクションは、創心會グループが積極的に担うべき役割・使命だと考えます。私たちの関りによって、より高いレベルの社会参加が可能にする、できれば就労まで到達することが理想になります。これらを推進するためにはグループ一丸となり盛り上げていく必要があります。この姿勢(点)を「線」として繋ぎ、そして「面」へと拡げていくように歩みを進めて参ります。

最後に地域包括ケアシステムの発展に向け、創心流地域包括的本物ケアシステムはより地域と一体となり取り組ませていただく必要があります。そのため、各拠点では、地域と共創させていただく企画にも参画させていただきますので、ご利用者様、関係者様、そして地域の皆様には引き続きのご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

創心會グループ代表 二神 雅一

## 第29期創心會グループ 目標4項目

1. 歓働環境の整備
2. 資源活用率の改善
3. サービス力の向上
4. 現場力の向上





近年、認知症の治療に有効とされていて回想法をVR(仮想現実)技術で実施し進行予防や治療効果を高める研究が進んでいます。

他にも高次脳機能障害がある方のトレーニングにもVR技術を用いて効果があると認められたという報告があります。まだまだ導入費用が高いという課題はありますが、子どもから高齢者まで世代や年齢を問わず実施できる利点があります。オンラインで繋がれば、異なる場所においても同一の仮想空間で、色々なアクティビティを楽しむことができる日常を創心會ビレッジでは創造しています。

## 新たなテクノロジーに親しみ、可能性を拡げる

創心會では岡山県の事業「VR認知症出前研修会」を活用し、地域住民に認知症者の観る世界を疑似体験する催しを企画しています。また、就労準備型放課後等デイサービスや就労移行支援事業ではVRを活用してソーシャルスキルトレーニングや就職面接の疑似訓練を提供しています。最新テクノロジーに触れる環境づくりから始め、より豊かで、楽しめる支援の提供を目指します。お一人おひとりの未来に可能性を拡げ、新たな一歩を照らします。





栄養満点!!これ、もう一品!

# 千切りキャベツの

# 巾着煮

マルナカやMARUI  
各店で絶賛販売中!



## おうち レシピ



簡単手間いらずで  
栄養満点!夏バテ防止

卵やツナ缶など、ご家庭に常備されている方が多い食材で、調理もしやすく手軽に作ることができるレシピです。卵は完全栄養食品と言われていて、ビタミンCと食物繊維以外のほぼ全ての栄養素が含まれています。また、卵に足りない食物繊維やビタミンCはキャベツで補う事ができ、油揚げに煮汁を含ませることで流れ出た栄養素も余すことなく摂取できます。さらに、ツナ缶には、動物性タンパク質、ヘム鉄、ビタミンD、ビタミンB12、油揚げには、植物性タンパク質、大豆イソフラボン、大豆サポニンなどの大豆特有の栄養素の他、カルシウムも豊富に含まれており、卵やツナ缶に含まれるビタミンDとの相乗効果が期待できる栄養満点の一品です。



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 130g
- ・ツナ缶 1缶
- ・玉子 2個
- ・油揚げ (長方形の場合) 3枚
- ・塩 少々
- ・サラダ油 適量
- ・水 300ml
- ・めんつゆ(濃縮2倍) 150cc

### つくり方

- 1 千切りキャベツを少し大きめのボールに入れ、軽く塩をまぶしてキャベツがしんなりするまでよく揉みます。
- 2 キャベツがしんなりしてきたらツナ缶と卵を加え、よく混ぜます。
- 3 油揚げを半分にかットし、口を開いて、2の具材を詰めて口を爪楊枝で止めます。※事前に油揚げを油抜きする際は火傷注意。
- 4 3を鍋に入れ、水、めんつゆを入れ、強火で一度沸騰させ、その後は弱中火で落とし蓋をして15分間煮ます。

### ワンポイント

油揚げは油抜きをすると油臭さがなくなり、味の染み込みも良くなります。キャベツは何にでも合いますので、ツナの代わりに合い挽き肉などを使ったり、コンソメで煮てロールキャベツ風にしても美味しいです。



# SDGs 17 人



**ESD** | Sustainable Development Goals | 世界共通の目標として、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。それを一人ひとり考えていきましょう。ここでは、創心グループの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。

10 16  
いつまでも憧れの国であってほしい

台湾は日本のドラマやアニメも放送する親国。私は子どもの頃から日本のカルチャーが大好きでした。出しゃばらず、控えめで奥ゆかしい日本人。それが私の気性とも合い、とても暮らしやすいです。いつしか日本で永住したいと思うようになり

ました。そのために在留資格として特定技能制度を活用し、私は介護職員として日本で働けるようになりました。今後も日本が外国籍など多様な人が活躍できる社会であってほしいです。

▶ TSAI HSIN YU



13 14 15  
自然環境に良い暮らし、それを楽しみたい

日本での移動手段は徒歩で、その生活も気に入っています。運動になるし、乗り物を所有しない分、節約ができます。私は星を眺めたり、森の中など自然が大好きです。今、せっかく日本に住んでい

るのだから、朝や夜、季節の移り変わる景色を楽しみたいです。地球環境を気にしてというよりは、節約がきっかけですが、結果的に環境を良くする力になれたらと思っています。

1 8 11  
不満や豊かさ、それを決めているのは自分の心

学生の頃は貧乏で、一袋9円のもやしを買って食べる生活でしたが、多くの人の親切に助けられました。おかげで、そのような状況でも不満はなく、楽しかったです。人の欲は経済に影響され、肥大しやすいと感じることがあります。一人ひとりの幸せの価値は違うはずなのに、誰か

と比べて自分はよくないとか、恵まれていないと悩んだりすることがあります。経済的な富を追求することが間違っているという意味ではなく、私は幸せや豊さは己の精神面で決まると考えています。自分の欲とどう向き合おうかが大切であると思います。

File no. 17

蔡 忻佑 (さい きんよう)  
創心会リハビリ倶楽部 茶屋町 勤務  
介護福祉士、日本語能力試験 N2

台湾出身。2018年台湾真理大学から岡山商科大学経営学部へ編入学。幼いころから日本に親しみをもっており、日本での就職を志望。卒業後、2020年4月に創心会へ入社(在留資格:特定技能(介護))。創心会リハビリ倶楽部茶屋町で介護職員として経験を積みながら、株式会社ハートスイッチで介護福祉士の受験資格を得る研修の課程を経て、2023年度国家試験に合格(在留資格:介護)。日本で教わったことわざ「七転び八起き」を支えにし、いずれは、多くの人に頼られる存在を目指して、言語や文化の壁も超え成長中。

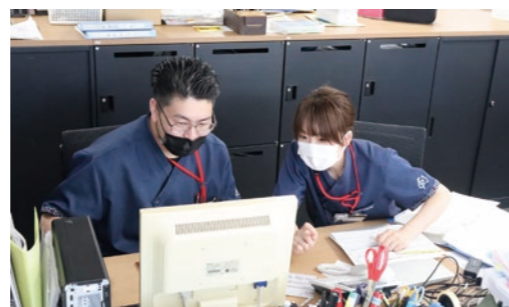
**ESD** | Sustainable Development Goals | 世界共通の目標として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された持続可能な開発目標。思想や文化、人種や国を超えて、よりよい未来にしていくなための17の目標です。企業や個人、大人や子どもなど、年齢や立場によってできる行動はそれぞれです。まずは、自分ならどうするか。それを一人ひとり考えていきましょう。ここでは、創心グループのSDGsを体現している人を紹介します。よりよい未来へのつながり、可能性を感じてください。

3 8 10 11 17  
素晴らしい上司や仲間、お客様と巡り合えた

創心会リハビリ倶楽部茶屋町は、介護予防や要介護状態の改善、生活目標の達成を目指して自立支援を行う通所サービスです。職員皆さんがどんなときも穏やかで、管理者の藤田さんをはじめ、いつも助け合う温かい心があります。仕事に慣れず、一杯一杯でイライラしていた私の感情的な話も、冷静に親身に聞いてくれました。岡山弁が分からず、何度も聞き返してしまつときもフォローしてくれました。ご利用者様も寛容で優しく、活き活きとされていて、素晴らしいです。本当にいい職場に巡り合えた。この事業所の皆さんのことが大好きです。

言葉の奥にある思いを知り、心で解り合えるように

昔、先輩が「コミュニケーションは、言葉が通じなくとも、心と心で会話ができる」と教えてくれました。働き始めた頃、母国との文化やジェスチャーの違いに悩みました。例えば「了解」は台湾では丁寧な意味で使われますが、日本ではニュアンスが違つようです。にこやかに手を振る動作も、日本では目上の方に対してあまりしませんが、台湾では親しみの意味でお馴染みの接遇です。私は外国人なので、喋りたいけど喋れない人の気持ちは分かります。だから言葉にだけ注目せず、言葉の奥にある感情を読むことの重要性を日々感じています。私のこの経験をこれから入社する外国にルーツを持つ人達に伝えることで、お役に立てたら嬉しいです。



※撮影時のみ、マスクを外しております。



## 創心会リハビリ倶楽部®茶屋町

当施設は、介護予防の基礎訓練をはじめ、あらゆるケアやトレーニングの際に生活行為を実践的に行う訓練視点のアプローチが特徴です。ご利用者様の目的や目標の変化に応じて最適なプログラムをご提案し、併設する模擬就労スペース Chaya-café と連携しながら、地域に開かれた施設として、ご利用者様のより一層の自立と社会参加を支援します。

- 場所 / 〒710-1101 岡山県倉敷市茶屋町2104-1 創心会リハケアタウン東館1階
- 電話 / 086-420-1501 ■FAX / 086-420-1033
- 受付 / 08:30 ~ 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)



リハビリ倶楽部 高松中央



ナーシングベイ 大安寺



リハビリ倶楽部 笹沖



五感リハビリ倶楽部 邑久



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 児島



元気デザイン倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 児島



リハビリ倶楽部 茶屋町

# 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。

創心會グループの笑顔が素敵な方を紹介します。

創心会リハビリ倶楽部水島 センター長 芳本 康和 (よしもと よしかず)





グランプリ

# 大輪の花咲く夜空 風涼し

【講評】 夜空に美しく咲いた花火を眺めていると、暑さも時間も忘れるほど魅了されていますね。蒸し暑さも忘れ、時折頬にあたる夜風が涼しく感じられるから不思議です。ゆったりと夏の夜の芸術を楽しみ、リラックスされている風景が句から伝わってきました。

リハビリ倶楽部高松中央

津田加代子

準グランプリ

# 静けさを 破る歓声 花火かな

【講評】 夏の夜に、ふいに聞こえてきた大歓声。蒸し暑い空気を突き破るように筆者の耳に届いてきたその音の主は、きつと毎年恒例の花火大会。夜空に打ち上げられたその美しい演出に感嘆する人々の声に誘われるように、それぞれの思い出の花火大会の記憶が甦るような一句ですね。

そうしんクリニック茶屋町

篠原みどり

# 投稿紹介

テーマ 花火

今回は104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！ 毎号テーマにそった素晴らしい句をご投稿ください、誠にありがとうございます。誠に勝手ながら本誌の休刊に伴い、今号をもって作品の募集を休止いたします。2020年8月号から本コーナーが始まり、4年間で24回。毎号幅広い年齢層の方々にご参加いただき、本誌を素敵な句で彩ってくださった皆様お一人おひとりに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 入選

- 鳩おの湖うみ 面おもに映りし 大花火  
リハビリ倶楽部今 原 務
- 浴衣着て 彼女と見上げた 花火かな  
元気デザイン倶楽部茶屋町 小引仁志
- 平和な世 打ち上げ花火に 願いたや  
元気デザイン倶楽部茶屋町 梶田憲子
- ひとときの みじかしひかり 長き恋  
トイロード岡山校 藤岡 聖
- 夏の夜に 一つの光 花火かな  
トイロード岡山校 杉元颯太
- 夕涼み 遠くの花火の 音を聞く  
くらしき日和平田 小めねえちゃん
- 夏来たる 夜空に彩花 ドーンドン  
リハビリ倶楽部高松中央 木村允子
- 夏の花火 夜空をてらす 万華鏡  
リハビリ倶楽部高松中央 鹿庭ツヤ子
- ねこ柳 重低音の 四尺玉  
百年煌倶楽部平田 富田豊稔
- 夏の夜 水面に映つる ナイアガラ  
リハビリ倶楽部笹沖 山中祐治

## 佳作

- 花火観て 帰りに夜店で 花火買う  
百年煌倶楽部平田 平松幹也
- 花火見て 若かりし頃なつかしむ  
元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子
- 膝の上 線香花火 孫の手に  
リハビリ倶楽部高松中央 遠藤 徹
- 天の川 届けと上がる 大花火  
百年煌倶楽部平田 岩永利正
- 花火しよう 庭先で子等 待ちうける  
遠い思い出 胸キュンとなる  
元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子
- 墨の夜に 浮かぶ屋島も なつかしき  
元気デザイン倶楽部茶屋町 橋本芳子
- 新月に 花火の鮮やか 頬照らし  
百年煌倶楽部茶屋町 三村富江
- もう最後 言いつつ今年も 花火見る  
百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二
- ゆかた着て びわ湖花火や 初デート  
元気デザイン倶楽部(笹沖) 杉本伸彦
- 大空に 光の絵画 見事なり  
訪問看護リハビリステーション 佐藤麗子
- 夜祭の 連打の花火 風となり  
リハビリ倶楽部笹沖 野路昭雄
- 花火持つ 浴衣の孫の 真面目顔  
元気デザイン倶楽部茶屋町 松本博子

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。皆様の投稿を楽しみにしております。

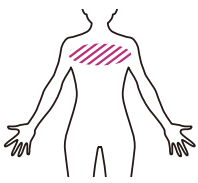


# 大胸筋トレーニング

## フロントパームプレス

ここに効く!

大胸筋  
(だいきょうきん)



器具を使わずにでき、負荷が軽いので、いつでも気軽に取り組めます。

大胸筋は上半身の中でもかなり大きな筋肉で、鍛えることで基礎代謝が改善し、見た目も若々しくなります。副次的な効果として、猫背予防にもなります。

### スタート ポジション

胸を張って背筋をまっすぐに伸ばして座ります。両手をお参りするように胸の高さで合わせます。



肩が上がると大胸筋に負荷がかからないので、上がらないように気をつけましょう。

1

合わせた手の指を正面に向けて手をゆっくりと前に出す

2

手をゆっくりともとに戻す



運動中は背筋をまっすぐに伸ばす

1、2を10回繰り返す

Point!

肘は伸び切らない程度にのびします

OK



NG



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!

肩が痛い方は無理して行わないように。息は止めないように気をつけましょう。座って出来ますし、難しい方は寝た状態で行うことも出来ます。

※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。

創心会リハビリ倶楽部 高松中央

作業療法士/中西 凧沙(なかにし なぎさ)

家<sup>いえ</sup>トレ倶楽部



社外報 読者アンケート vol.129

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「どんな時も自分の力を信じ、前向きでいたい。」  
 特集「ライフステージに寄り添う創心會グループ」  
 創心會未来図鑑                       おうちレシピ「千切りキャベツの巾着煮」  
 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	〒	
区分(ご自身のあてはまる属性) <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(                      )	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など	

のりしろ②

のりしろ②

のりしろ③と貼り合わせてください

のりしろ③と貼り合わせてください

のりしろ④

のりしろ④



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

囲/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.129  
2024年8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

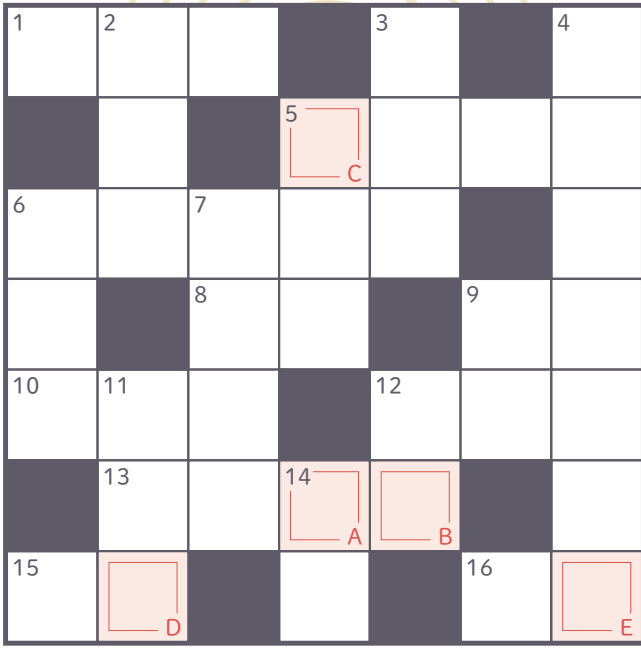
アンケートにご協力をいただいた方々に心から感謝申し上げます。

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

## タテのカギ

- 2 地球をつつんでいる、無色・無臭の気体。
- 3 元素を構成する最小単位。アトム。
- 4 日本各地の天満宮で催される祭り。大阪天満宮を中心として大阪市で行われるものが有名。
- 5 作物を鳥などに荒らされないように田畑に立てておく人形。ヤマメと姿形がよく似た魚。体調は20〜30cm程度。旬は
- 7 春から夏。
- 9 夏の半ばのこと。初夏、晩夏と対照する語で、陰暦5月の異称。
- 11 ワシより少し小さく、するどいつめと曲がつたくちばしを持った鳥。
- 12 夏の暑い日に必要なアイテム、柄の付いた、あおいで風を起こす道具。
- 14 物が燃えつきた後に残る、粉のような物。木などが燃えた後に残る黒い物。

## ヨコのカギ

- 1 眠いときやたいくつなときなどに自然に起こる深呼吸。
- 5 ウイルス・細菌・薬物などによって、肝臓が炎症を起こす病気。
- 6 夏が終わり、秋が間近く感じられる時期。晩夏の頃の季節感を表す季語。
- 8 脂質の一種。油や脂肪のこと。牛・豚などの舌の肉。
- 10 梅雨の季節や夏〜秋にかけて多い。激しい勢いで降る大量の雨のこと。
- 12 和装で、着物の上につけて腰から下をおおう、ゆつたりとした衣服。
- 13 地下にある砂・岩石などのすきまを満たしている水。初夏になると青果コーナーに並び始める。季節感を感じさせてくれる果物のひとつです。ふっくらとしたオレンジ色の果実。
- 16 鳥やけものなどを野山へとりに行くこと。動植物をながめて鑑賞したりとったりすること。

PRIDesign Vol.129 クロスワードパズルの答え【すいかちゃん】

PRIDesign Vol.129  
**読者プレゼント**  
 応募締切: 2024年8月31日(当日消印有効)

創心会グループ 協賛  
 創心会グループオリジナル  
 ウォーターボトル [300mL]

**20** 名様

**2024年も猛暑到来の予想!**  
**小まめな水分補給で**  
**熱中症を予防しよう!**

のどが渴いたと感じたら必ず水分補給!  
 渴いてなくてもこまめに水分補給を!  
**300mlと大きすぎないので、**  
**持ち運びにも便利なウォーターボトルです。**



※画像はイメージです。実際の商品とはデザイン・仕様が一部異なる場合がございます。

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。



地域社会ボラ「アダプト・プログラム」優良団体表彰



創心會倉敷地域リハビリケアセンター(岡山県倉敷市笹沖)が、令和6年度倉敷市町内会長等市長感謝状及び倉敷市地域社会ボランティア「アダプト・プログラム」優良団体に表彰されました。令和6年7月11日(木)倉敷市役所1階・市民ホールで開かれた贈呈式に同センターの秋山大樹センター長と創心會リハビリ倶楽部笹沖管理者安部泰士さんが出席。式では伊藤香織倉敷市長より感謝状と記念品、並びに感謝と労いのお言葉を頂戴した他、受賞団体を代表して秋山大樹センター長が受賞挨拶を述べる大役を担わせていただきました。創心會グループは、地域社会に貢献し信頼され選ばれる企業になることを経営目的の一つに掲げており、持続可能な地域社会があつてこそ事業継続が成り立つと考えております。今後も地域の一員として、貢献していきたいと思っております。

今夏も開催決定！「1日子ども社長2024」



本年8月も夏休みお仕事体験企画「1日子ども社長」を弊社デザイナーサービス施設で実施いたします。本企画は、子どもたちに福祉について身近に感じてもらう、大切さを知ってもらうことを目的としています。また、こうした機会を設けることで、地域の子どもと高齢者の交流を促し、地域コミュニティを支援できる機会になればと期待しております。多くの子ども社長のご参加をスタッフ一同お待ちしております！

参加申し込みURL <https://x.gd/Dd9q1>



PRIDEsign 休刊のお知らせ

創心會グループ社外報「PRIDEsign」は2012年5月の創刊以来、本号で129号目を迎えることができました。これもひとえに読者の皆様の多大なるご理解とご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

創刊当初は、「もっと『できる』をもっと『知ろう』」をテーマに、創心會グループの本物ケアにかける想いや企業活動を広く知っていただくことを目的にスタートいたしました。その後、2020年の100号を節目に大幅にリニューアル。今のPRIDEsignの形が出来上がりました。リニューアルの最も大きな目標でもあった「ご利用者参加型の誌面づくり」を目指して、これまでのテーマを継承しつつ、有益な情報をご提供したいと日々努めて参りました。

しかしながら、諸般の事情によりVol.129(2024年8月号)をもちまして、刊行を一時休止させていただくこととなりました。読者の皆様には突然の休刊案内にて大変恐縮ではございますが、何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

長きにわたりご協力、ご支援くださいました皆様に心より厚く御礼申し上げます。今しばらくの間、お時間をいただけますよう宜しくお願い申し上げます。

2024年8月1日  
創心會グループ代表 二神 雅一