

ハートケア 通信

2024年 2月 号

発行：2024年2月1日 NO. 245
ハートケアグループ
〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町1-63
藤井寺オフィスビル
編集：ハートケア通信編集委員
TEL 072-931-2355
FAX 072-931-2730



今月の特集
みんなでカフェタイム
併設カフェでドリンク無料サービスが始まります





手作りアートクラブ

テイセンター
リハビリプラザ羽曳野





リハビリプラザ羽曳野の「手作りアートクラブ」では、只今、部員募集中です。昨年末には素敵な花の吊り飾りとお正月の扇を新年に向けて制作し、楽しく活動しています。

ハートケアグループ since1988

～快適をご利用者に 安心をご家族に～

- (株)ハートケアホールディングス
- (株)大阪ホームケアサービス
- (株)メディケア・リハビリ
- (株)青蓮荘
- (株)マイオセラピー研究所
- NPO法人ケア・ユニゾン

<https://www.medi-care.co.jp/> ハートケアグループ

- (2024年1月1日現在)
- ◆介護保険ご利用者総数 5034名 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 774名
 - ・訪問介護事業 432名
 - ・通所介護事業 1415名
 - ・訪問看護事業 1922名
 - ・福祉用具レンタル事業 491名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1429名
 - ・訪問看護事業 (医療) 997名
 - ・個人契約ヘルパー5名
 - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 28名
 - ・有料老人ホーム 399名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 5件
 - ◆障がい児通所支援事業 459件
 - ◆職員数 895名
- (上記の総数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます)

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口



併設カフェでドリンク 無料サービスが始まります



みんなでカフェタイム!

ケアホーム藤井寺

今月は、ケアホーム藤井寺、ケアホーム俊徳道に併設されているカフェの新しいサービス(取り組み)のご紹介です。

今年(2024年)の2月から、カフェのドリンクが無料になります。

このサービス(取り組み)の目的など、施設運営本部の土居部長に話を聞いてみました。



(土居) ご入居者だけでなく、ご家族も無料で飲んでいただけます。
ただ現在は、面会が居室のみでの対応になっていきますので、ご家族も自由にカフェへお立ち寄りできるようにならしましたら、ご入居者と一緒にご利用いただきたいと思います。

また無料のドリンクは、コーヒー・紅茶・お茶の他、カルピス・リンゴジュース等のソフトドリンクです。カフェでカップやグラスで提供している飲み物になります。カフェに置いてある冷蔵ボックス(売店)のパックジュースなどはこれまで通り購入になり、カフェメニューにあるドリンク以外のスイーツや食べ物も今まで通り、チケットを購入してご利用いただけます。

(広報) ドリンク無料のサービスは、対象はご入居者だけですか? カフェのドリンクは、すべて無料ですか?

(土居) 『本当の喫茶店のような場所がホームの中にもあれば』との想いから、ご入居者やご家族にくつろいでいただけるようにカフェが作られました。
今回の取り組みでは、さらにご入居者同士が気軽に集っていただけの交流(コミュニケーション)の場所としての役割も担えるように、そのきっかけ作りとしてドリンク無料サービスを企画しました。
ドリンクが無料になることで、チケットを購入していない方でも誰でも気軽にカフェに立ち寄っていただけ、これまでよりもご入居者が集いやすくなるのではと考えています。

また、水をあまり取られない方にも雰囲気の違いたカフェでドリンクをお勧めすると飲んでいただけたりするので、カフェを開放することで水分補給のきっかけにも繋がられると期待しています。

(広報) このようなサービス(取り組み)が企画された理由など、聞かせて下さい。

(土居) カフェの職員は、コンシェルジュの役割も担っており、皆様のお困りごとやご希望等も気軽にご相談いただける場所になればと思っております。
また入居者同士をつなぐコミュニケーションになり、皆さまの楽しい時間を過ごす場所にしていきます。

(広報) カフェスペースが、これからどのような場所になってほしいと期待していますか?

(土居) ゆったりとしたスペースを活かして、趣味活動やクラブ活動などのスペースに利用していただいたり、月1回のワークショップ等、楽しいイベントも開催できればと思っています。

(広報) 今後、カフェスペースをどのように利用していきたいですか?

年明けの1月9日、ケアホーム藤井寺のカフェにお邪魔しました。昼食までの空き時間、カフェには、スイーツを食べられている方や大人の塗り絵を楽しまれている方などの姿がありました。

スタッフは、ミルクや砂糖の好みもよく知り『〇〇さんは、ミルク入りですね。入れておきますね』と声をかけながら接客し、手が空くと、ご入居者に声をかけ、お喋りやコミュニケーションも楽しんでもらえるようにしていました。

2月からドリンク無料サービスが始まることをお伝えすると『本当によ！それは嬉しいね』『有難いね』と皆さん、とても喜ばれていました。

ケアホーム藤井寺では、『グルメクラブ』の活動がカフェで開催されるなど、既にクラブ活動でカフェを利用し、ご入居者が集われているようです。

カフェでのドリンク無料サービスをきっかけに、これまで利用されていなかった方も興味を持って足を運ばれ、もっと多くのご利用者に笑顔

年明けの1月9日、ケアホーム藤井寺のカフェにお邪魔しました。昼食までの空き時間、カフェには、スイーツを食べられている方や大人の塗り絵を楽しまれている方などの姿がありました。

スタッフは、ミルクや砂糖の好みもよく知り『〇〇さんは、ミルク入りですね。入れておきますね』と声をかけながら接客し、手が空くと、ご入居者に声をかけ、お喋りやコミュニケーションも楽しんでもらえるようにしていました。

2月からドリンク無料サービスが始まることをお伝えすると『本当によ！それは嬉しいね』『有難いね』と皆さん、とても喜ばれていました。

ケアホーム藤井寺では、『グルメクラブ』の活動がカフェで開催されるなど、既にクラブ活動でカフェを利用し、ご入居者が集われているようです。

カフェでのドリンク無料サービスをきっかけに、これまで利用されていなかった方も興味を持って足を運ばれ、もっと多くのご利用者に笑顔



カフェスタッフへインタビュー



左:梅田 右:村島

カフェで働く村島スタッフ(写真右)は、3月で勤務して3年になります。

カフェ勤務なので、ご入居者の嚥下の状態によりとろみの付け方に気を付けたり、糖尿病の方には、コーヒーのおかわりは大丈夫か、食事制限はないか、など常に身体への配慮を心がけているそうです。また、時間ができるとデイフロアへ行き、活動の様子やスタッフと話すことで、ご利用者への理解も深められるとのこと。新しく梅田スタッフも仲間入りし、交代制で『さらに皆様に喜んでいただけるような良いサービスをお届けしていきたい』と笑顔で語ってくれました。

になっていただけると嬉しいですね。

現在カフェは、2営業所(ケアホーム藤井寺、俊徳道)だけですが、順次全ての有料老人ホームにカフェコーナーが整えられる予定です。ドリンクサーバーも設置されるので、お好きなものを無料で飲んでいただけます。

スタッフに声を掛けていただいで、気軽に水分補給や飲みたいドリンクを飲みながらくつろいで下さいね。

ハートケアグループ本部
総務部広報課



新春 2024 書初めコンクール



デイセンターリハビリプラザ小山

応募締め切り1月31日(水)
選考期間2月1日(木)〜2月10日(土)
結果発表3月1日(金)

賞 最優秀作品賞、役員特別賞、
金賞、銀賞、銅賞



青蓮荘

今年も施設・在宅合同企画の書初めコンクールが開催されることになりました。

今年の課題は『福寿』『夢』。書体は楷書または行書で、応募は1人1点です。

昨年もたくさんの方にご応募いただき、コンクール展も大変盛り上がりしました。

営業所の書道クラブで日頃から腕を磨いておられる方、久しぶりに筆を持ち練習された方など、様々な方が応募され、参加して良かったとの感想をいただきました。

今年も有料老人ホームやデイサービスの各営業所では、ご利用者が課題練習に熱心に励まれています。挑戦したり参加する事の楽しさや喜びを皆様に感じていただければ嬉しく思います。今年もたくさんのご応募をお待ちしております。

書初めコンクール実行委員

ハートケア トピックス

この度の石川県能登半島地震で被災された皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

そして、被災された皆様が、一日も早く安心して生活を取り戻せますように、生活再建に向けての復旧復興を心より願っております。

ハートケアグループでは、様々な災害からご利用者、職員の命を守るよう、日頃から防災訓練や防災備品を備えるなどの対策を行っています。

有料老人ホームの各営業所には、ご利用者・職員の少なくとも3日分の備蓄飲食料を、そしてデイサービスには少なくとも1日分の備蓄飲食料を保管しています。



備蓄飲食料 水



備蓄飲食料 防災食

また去年は、入浴時の災害に備えて有料老人ホームの各営業所に**防災用毛布**を購入しました。

いつ起こるか分からない災害ですので、入浴介助中でもご入居者の身体を素早く毛布で包めるように、また入浴中の急な体調変化でも素早く暖を取れるように等、様々な状況を想定しています。

今後も防災訓練、防災備品の置き場所や使用方法などの職員への周知徹底を行って、災害への対策や備えに努めていきたいと思っております。



寒さからくる体の不調や冷え性を改善！ 腹式呼吸について

冬本番のこの季節、体がなんとなくだるいな、しんどいな、と感じることはありませんか？屋内と屋外の寒暖差や寒さの影響で血管が収縮して血行が悪くなり、肩こりや腰痛などを引き起こすことがあります。これらの症状は、自律神経の乱れからくる冬バテかもしれません。

そこで今回は、自律神経を整える「**腹式呼吸**」にスポットを当ててご紹介します。

腹式呼吸のいいところ

❖ **冷え性や便通の改善**
副交感神経が優位になることで血管が開き**血行が良くなる**ことから、**新陳代謝の向上**や**冷え性の改善**が期待できます。また腹式呼吸は**横隔膜を動かすため、内臓が刺激**されます。そのため**腸なども刺激**されるので、**便通の改善**にも効果があります。

❖ **リラックス効果**
深い呼吸をすることで**副交感神経が優位**になり、**リラックス効果**や心を落ち着かせる効果があり**自律神経を整えます**。

腹式呼吸の方法・ポイント

- ①座った状態で肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- ②鼻からゆっくり息を吸い込む
(おへその下に空気を溜めるイメージで！)
- ③口からゆっくり息を吐く
(吸った時間の倍の時間をかけて行う)

➡ **1日10回程度を無理なく行う**

いかがでしたか？腹式呼吸で冷え性や冬バテから解放されましょう！

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション京都
作業療法士 中山結衣



有料老人ホーム 空室情報

○…随時入居可 △…若干名 満…待機

青蓮荘	○	コンフォート門真	△	コンフォート大東	△	ケアホーム加美	△
ケアホーム長吉	○	ケアホーム伊賀	○	ケアホーム寝屋川	△	ケアホーム藤井寺	○
ケアホーム俊徳道	○						

※空室情報は変動することがあります。 お問い合わせ窓口 ☎ 0120-974-115 平日9時~18時 2024年1月現在