

ハートケア 通信

2023年10月号

発行：2023年10月1日 NO.241
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

ハートケアグループ
大人の塗り絵コンクール展



塗り絵コンクールの表彰式が各営業所で行われ、皆様、素敵な笑顔を見せて下さいました。



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 検索

(2023年9月1日現在)

- ◆介護保険ご利用者総数 5088 (以下内訳)
 - ・ケアプラン契約数 772名 ・訪問介護事業 422名
 - ・通所介護事業 1486名 ・訪問看護事業 1918名
 - ・福祉用具レンタル事業 490名
 - ◆介護保険外ご利用者総数 1389名
 - ・訪問看護事業(医療) 951名 ・個人契約ヘルパー4名
 - ・訪問介護事業(障害者総合支援) 28名
 - ・有料老人ホーム 406名
 - ◆住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む) 8件
 - ◆障がい児通所支援事業 347件
 - ◆職員数 928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

鮮やかで色彩豊かなひまわりや、淡く幻想的な海辺の風景など、個性豊かな作品が並ぶこの部屋は、7月に当社で開催された「大人の塗り絵コンクール展」の会場（本社会議室）です。前回の書道コンクールに続き、有料老人ホームの9施設とデイサービスの9事業所を対象に、この夏、開催されました。

ハートケアグループ 大人の塗り絵 コンクール展



ハートちゃんもコンクール展を見せてもらいました！
ブログも書いているので見てね！

ブログはこちらから→

※ブログ
<https://www.medi-care.co.jp/groupblog/>

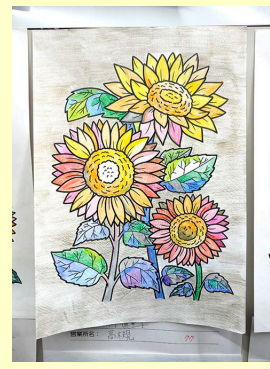


7月末には審査が行われ、役員はじめ職員（審査員）は、鑑賞を楽しみつつ今回も作品選びに頭を悩ませていました。ご利用者を知る職員が「〇〇さん、こんなに頑張ったのね」と感慨深く作品を鑑賞している姿も…。

塗り絵コンクールは、書道コンクール後のアンケートでもリクエストが多かったコンクールの一つです。応募作品は、ご利用者お一人おひとりの工夫が溢れていて、見ている人を思わず笑顔にしてくれるような素敵な作品ばかりでした。

独創的な色彩が目を惹く魚。色を塗り重ねてできた深みのある向日葵。淡く温かみのある風景。明るくカラフルな街並みに打ち上げられた花火など…。

下絵は「向日葵」「花火」「魚」「風景」の4種類。好きな下絵を選んで塗り絵に取り組んでいただき、締め切りの6月30日には、デイサービスから123点、有料老人ホームから98点の計221点もの応募がありました。



見事！

最優秀賞に輝いたのは…

最優秀賞 おめでとうございます！



『デイセンタリーハビリプラザ東大阪』の
N様です

N様は、昭和17年のお生まれで、昨年3月から、週に1度リハビリプラザ東大阪をご利用です。腰部圧迫骨折や腰部脊柱管狭窄症など、大きなケガや病気を患われましたが、デイサービスでは現在、すべての運動プログラムに参加し、熱心にリハビリに取り組みられています。

趣味はレコード収集や散策で、昔、野球もされていたというN様。デイサービスでの趣味の時間にもスポーツ観戦やカラオケなどを楽しまれ、どちらかというとスポーツや音楽がお好きで、塗り絵含め絵を描くのは中学校以来のことでした。そんなN様に、コンクールへの応募や受賞についての感想など伺ってみました。

塗り絵コンクール展に応募されたきっかけは何ですか？

デイフロアに掲示されていたポスターを見てコンクールを知り、自分でしてみようと思いました。

塗り絵はこれまでお好きでしたか？

絵を描くこと自体は好きですが、機会がなく触れてきませんでした。

画材はクレパスのみですか？他に使われたものはありますか？

クレパスのみです。母が残してくれたものがたまたま家にあったので、それを使って塗りました。

工夫したところ、気を配ったところはどこですか？また、この作品で、ご自身が気に入っているところはどこですか？

背景の黒が大事なので、強調するように、そして隙間がないように塗りました。色を重ねたりは、実際に塗りながら考えましたね。

花火が炸裂するのを表現できたところが気に入っています。また、窓のネコが難しかったです。



黒・青・緑の夜空が幻想的に塗り上げられた素敵なお作品ですね！

塗り絵コンクールに参加されていかがでしたか？

受賞の事は何も考えてなくて軽い気持ちで参加しました。とても楽しかったです。

最優秀賞を受賞されての感想を聞かせて下さい。

まさか受賞すると思っていなかったのが驚きです。よく見たら手抜きの部分もあるけど良く描けたなと思います。



最優秀賞の副賞として、ハートケアグループからN様に、作品のポストカード(5枚)と作品と表彰状をミニサイズにしたキーホルダーが贈られました。N様からは、『**表彰状や副賞などまさかもらえる**』と思っていなかったの、喜びでいっぱいです』と嬉しいコメントをいただきました。また、キーホルダーは机の上の方に飾る予定で、ポストカードは、お子様などご家族から要望があり、全部プレゼントされたそうです。

コンクール展の後、『最優秀賞』『役員特別賞』『金賞』『銀賞』『銅賞』の受賞者には各営業所で表彰式が行われました。また、作品は全て、タイトルと氏名を入れた素敵な台紙に貼ってお一人おひとりに返却されました。

今回、塗り絵がお好きな方から久しぶりの方まで様々なご利用者の参加がありました。が、作品を通して、皆様が塗り絵を楽しまれていたように感じられ、また、私自身、塗り絵の魅力も再発見できました。

挑戦することは楽しく、そして何歳になっても好奇心や意欲が呼び覚まされる気がします。これからたくさんの方の挑戦を期待し、ご紹介していきます。

ハートケア トピックス

フロア通路を華やかに



6 月末、ケアホーム俊徳道の 1～8 階全フロアの壁面に素敵な写真が飾られました。

草花など植物をはじめ、動物、風景画、静物など様々な写真、合計 86 点。

これらは、写真好きの友達と一緒に趣味で写真撮影を始めた当社職員の作品です。色々な場所へ出かけて撮影したお気に入りの厳選写真を展示しました。

写真の美しさに、思わず足を止めて見惚れているご入居者の姿も多く、『美術館みたいやね』と喜んでいただいています。皆様の生活空間を華やかに、そして素敵な写真で心も明るく癒されていたことを願っています。



まるで写真展に
来たようですね！



撮影者

施設運営本部 庄司明日香

ケアホーム俊徳道のご入居者に写真を喜んでいただけたら嬉しく思います。皆様の気に入りの写真をぜひ、見つけてみて下さいね。



軽い運動で
体力を
つけよう！

だんだんと涼しい季節になってきましたね。夏場は自宅で過ごされていた方も「そろそろ外に出てみようかな？」と考えている頃ではないでしょうか？

しかし、しばらくの間体を動かしていなかったために、「なんとなく動きにくい」「運動してもすぐに疲れてしまう」といった体力の低下を感じている方も多いと思います。そこで今回は、軽い動きで体力がつく運動をご紹介します。

1. 深呼吸をして、運動の準備をします。

2. 足踏み+腕振り運動

①イスに座り、前屈みにならないように背筋を伸ばして胸を張ります。

②その場で左右の足を交互に上げ下げして足踏みします。

③同時に両腕も前後に大きく振っていきます。



3. 膝の曲げ伸ばし運動

①イスに座り、片方の膝を太ももの高さまで伸ばし、一呼吸おいて下ろします。

②反対の膝も同じようにし、左右交互に曲げ伸ばしを行います。



この時、椅子からずり落ちないようにイスの座面横などをしっかりと持ちます。

4. 体捻り運動

①かかとが床にしっかり着くようイスに座ります。

②両腕を軽く組み、体の中心がズレないように心がけながら腰から左右へ大きく捻ります。

③上記の動きが楽にできる方は、腕を振りながら行くと負荷を大きくすることができます。



運動はそれぞれ 30 秒～1 分ずつ無理せず行ってください。

毎日の継続によって体力はついていきます。今回紹介した運動は「有酸素運動」といい、脂肪燃焼効果や生活習慣病予防、ストレスの軽減といった効果も見込めます。すべての運動を行っても 5 分程度なので、ぜひ毎日チャレンジしてみてください。

メディケア・リハビリ訪問看護ステーション城陽
理学療法士 栗山健太



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	満	コンフォート大東	満	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 2023 年 9 月現在