

# ハートケア 通信

2024年 5月号

発行：2024年5月1日 NO.248  
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



## 書初めコンクール 表彰式



今月の特集  
第2回ハートケアグループ  
書初めコンクール

(2024年4月1日現在)

### 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

- ◆介護保険ご利用者総数 4920名 (以下内訳)
    - ・ケアプラン契約数 745名
    - ・訪問介護事業 414名
    - ・通所介護事業 1384名
    - ・訪問看護事業 1918名
    - ・福祉用具レンタル事業 459名
  - ◆介護保険外ご利用者総数 1458名
    - ・訪問看護事業 (医療) 1030名
    - ・個人契約ヘルパー3名
    - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 30名
    - ・有料老人ホーム 395名
  - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 3件
  - ◆障がい児通所支援事業 491件
  - ◆職員数 896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

第2回

# ハートケアグループ 書初めコンクール

今年2月、ハートケアグループでは、第2回書初めコンクールが開催されました。(有料老人ホーム・デイサービス対象)

今年もご入居者・ご利用者からたくさんのお応募をいただき、昨年の148点を大きく上回る258点(有料老人ホーム120点、デイサービス138点)の展示がありました。

2月、コンクール会場の本社会議室には、今年の課題『福寿』や『夢』(書体は楷書または行書のどちらか)の書初めがズラリと並び、選考期間中には、審査員(役員と本社職員)が、出品作品を一点一点丁寧に鑑賞する姿がありました。厳正なる審査を終えて、3月1日には結果発表があり、最優秀作品賞、役員特別賞、金賞、銀賞、銅賞の受賞者が発表されました。

今年、見事、最優秀作品賞に選ばれた2名の方に受賞の喜びの声など、そして営業所長にもコンクールを終えての感想などを聞いてみました。



最優秀作品受賞  
(有料老人ホーム部門)  
青蓮荘  
N・K様



### ◆受賞について

初めての事なのでビックリしました。本当にありがとうございます。ただ恐縮しています。娘は施設に入った事で一番心配し、気にかけてくれていたので、私が頑張っている証が得られて、安心し、喜んでくれると思います。

キーホルダー、ハガキ、初めてもらった賞状が、嬉しいです。

### ◆清書までどれくらい練習されましたか？

昔から書道はしていたのですが、ずっとしていなくて最近青蓮荘の書道クラブに入りました。20〜30代に、習字の学校に行っていた時の筆の運び方を覚えていたので良かったと思います。3枚くらい書いて気に入った一枚を選びました。今回こんな賞をもらって恐縮しています。

### ◆今後の抱負(書道に限らず何か今後やりたい事、頑張りたい事など)

これからも色々な事に挑戦して健康に気を付けて頑張りたい。病気になる皆様(スタッフ)に迷惑かけるでしよ(笑)

### 書初めコンクールを終えて

青蓮荘では、何かイベントがあると「おっしゃー、頑張るぞー」と意気込んで取り組まれる方が多く、今回も常に初めての新鮮な気持ちで、最初の一枚から皆さん清書に気合が入っていました。

お手本は書道クラブの先生の直筆で、一人一人が先生の手本を持ち、自身に合った書体を選んで書き始められました。墨をつけて精神統一、手直しや細かい修復はせず、全てが真剣勝負の作品。コンクールの作品は自身で選ぶ人もいれば、書いた2〜3枚の中から選ぶ人も：流れが早く、皆さんさっさとやり終えていかれました。

どの作品も個性であふれており、達成感いっぱいやり遂げている様子でした。中には「いい筆がない」と筆を探し回る人もいて大変でした。「筆が良くないと上手く書けない」との声もあったので、この後施設ですぐに購入しました。

コンクールがある事で、刺激となり生活に目標や楽しみが持てた事、賞をつける事で隠れた才能に気付いたり、習字をした事がない人が生まれて初めて賞を受賞して涙を流して喜んだり、青蓮荘皆が一つになり、

今後頑張ろうと思える機会になり良かったと思います。



青蓮荘  
営業所長

西口千春

最優秀作品受賞者  
(デイサービス部門)  
デイセンター  
リハビリプラザ小山  
N・K様



◆受賞について

初めての参加でどんなコンクールかわからなかったけれど、素敵な賞を頂いて嬉しかったです。家族にも「すごいね」と言ってもらえて嬉しかったし、副賞までいただけると思わず、有難いです。デイに来て1年ですが、リハビリプラザ小山を選んだ理由は書道クラブがあったから。今は楽しく週1回来ています。

◆清書までどれくらい練習されましたか？

清書までは3枚くらいしか書いていません。「もうちょっとと提出すればよかったな」と後悔していたが、まさか賞がもらえるなんて思っていなかったのが驚いています。

◆今後の抱負(書道に限らず何か今後やりたい事、頑張っていきたい事など)

書道クラブで企画したりすることが、デイに来る生きがいとなっています。N様は、書道クラブでお手本の課題を考えられたり、お手本を書いて下さっています。大阪弁の言葉や花の名前等をいろんな書体で書くというような、皆が楽しんで取り組めるような企画を考えられています。

書初めコンクールを終えて

ご利用者のみなさんが、一生懸命取り組まれていた事が印象的です。賞受賞を目指して何枚も書いて取り組まれている方もいれば、何枚書いても同じやと仰って、これ！と直感で提出された方もいらっしゃいました。2回目の開催となる書初めコンクールですが、ご利用者はみな楽しみにされています。何かに取り組む事、またこの歳になって賞を頂ける事が嬉しいという言葉も多く聞きました。写真撮影時

も、恥じらいがありませんが、素敵な笑顔でみなさん写真撮影に協力してくださいました。ご家族からも「嬉しそうに話していた。素敵な賞をありがとうございます」との声も聴いています。また、次の開催も楽しみにされています。

また、今回の開催も  
楽しみにされています。  
デイセンターリハビリプラザ小山  
営業所長 玉住文香

作品制作の様子



素敵な作品をありがとうございました！



メディケア・リハビリ  
訪問看護ステーション堺

4月1日 OPEN!



〒599-8247 大阪府堺市中区東山 43-1  
TEL:072-289-9172 FAX:072-289-9173

2024年4月1日、堺市中区東山にメディケア・リハビリ訪問看護ステーション堺を開設いたしました。

これまではサービステキ提供エリアであったにも関わらず堺市に事業所がありませんでした。そのため「リハビリだけではなく看護師さんにも来てほしい」「夜の緊急訪問はできないの?」という声も多数ありましたが、すべてお断りせざるを得ませんでした。ご利用者や関係各所にご不便をおかけすることも多く、私たち自身も十分なサービステキ提供体制を構築できないもどかしさがありました。

そういった声にお応えすべく、この度新たに堺市に訪問看護ステーションを開設しました。まだまだ小規模な事業所ではありますが、堺市にお住まいの方に安心して利用していただける事業所にしたと思っています。

生活の中での困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

メディケア・リハビリ訪問看護ステーション堺

営業所長 前田峻

クラブ活動

# クラブ活動のススメ

ケアホーム長吉

ハートケアグループでは、ご利用者・ご入居者の好きな事・やりたい気持ちを大切に、皆様の生活が楽しみのある充実したものになるよう様々な取り組みを行っています。

クラブ活動もその一つで、各営業所では、皆様のチャレンジや楽しみ作りの機会になればと様々なクラブ活動が開催されています。

## ケアホーム長吉のお散歩クラブ

ケアホーム長吉のお散歩(お出かけ)クラブは半年ほど前に発足。ご入居者の多くが参加されている、大人気のクラブです。



メンバーも多いので、ほぼ毎日午後から開催され、クラブメンバーが順番にスタッフと一緒に散歩に出かけているそうです。

先日、素敵なエピソードも・・・

お散歩中に通りかかったペットショップで、お店の方がご厚意で、ワンちゃんを抱っこさせて下さいました。あまりの可愛さにご入居者も職員も終始メロメロで、ワンちゃんとの触れ合いをとっても喜ばれていたそうです。



これから気候も良くなり、皆ますますお散歩が楽しみになりそうですね。



## 痛みの改善体操

こんな痛みに悩まされていませんか？

体の痛みはさまざまですが、今日はその中でも「腰の痛み」「膝の痛み」「肩の痛み」に焦点を当てた『改善体操』についてご紹介します。ただし、いずれの運動もやりすぎると痛みの悪化に繋がる可能性もあります。あなたに合った体操や回数を知りたい方は、ぜひお気軽にリハビリ専門職までお尋ね下さい。

### 1. 腰の痛み

**原因** ヘルニア・脊柱管狭窄症・圧迫骨折  
長時間の中腰、同一姿勢による筋肉のこわばり等

**改善体操**

- ①平らな所に仰向けで寝転がります。
- ②おへそを覗き込むように腹筋に力を入れながら頭を上げます。
- ③そのまま5秒キープします。
- ④元の姿勢に戻ります。5回程度繰り返します。

### 2. 膝の痛み

**原因** 変形性膝関節症・半月板損傷  
靭帯損傷・関節リウマチ等

**改善体操**

- ①イスに浅く腰掛け、足を肩幅に開きます。
- ②両手を胸の前で交差し、上体を少し倒します。
- ③この姿勢をキープしてゆっくりと膝を伸ばしながらお尻を持ち上げます。
- ④立ち上がった姿勢になったら、今度はゆっくりとお尻を下げて②の姿勢に戻ります。10回程度繰り返します。

### 3. 肩の痛み

**原因** 肩関節周囲炎(五十肩)・腱板損傷・腱板断裂等

**改善体操**

- ①立った状態で胸を張ります。
- ②肩甲骨を動かすことを意識して肩を上下させます。10回程度繰り返します。



メディケア・リハビリ  
訪問看護ステーション大阪住吉  
理学療法士 南保 貴大



## 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	満	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4月現在