

ハートケア通信

2026年5月号

発行：2026年5月1日 No. 272
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 072-931-6620



書初めコンクール表彰式



今の特集 第4回 ハートケアグループ書初めコンクール開催

ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

- (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



ハートケアグループ
ホームページ

<https://www.medi-care.co.jp>

- ◆ 介護保険ご利用者総数：4989名 (2026年4月1日現在)
【ケアプラン契約数】744名 【訪問介護事業】470名
【通所介護事業】1463名 【訪問看護事業】1874名
【福祉用具レンタル事業】438名
- ◆ 介護保険外ご利用者総数：1544名
【訪問看護事業(医療)】1084名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】32名
【個人契約ヘルパー】5名 【有料老人ホーム】423名
- ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：9件
- ◆ 障がい児通所支援事業：503名
- ◇ ハートケアグループ 職員数：945名
- ※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます
- ◇ 利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口

2025年度 有料老人ホーム 家族運営懇談会

2026年2月28日に、2025年度の家族運営懇談会を開催いたしました。

今年度も昨年度に引き続き、ご家族の皆様への参加しやすさを考慮し、ZOOMを使用したオンライン形式で実施いたしました。また今年度は、3法人合同での開催となり、より多くのご家族にご参加いただき、各施設の取り組みを共有する貴重な機会となりました。

当日は、事前にお送りした資料に基づき、決算報告や事業報告、各委員会の活動内容、日々のケアにおける取り組みについてご説明させていただきました。

その後の懇談の時間では、ご家族の皆様より多くの温かいお言葉や貴重なご意見を頂戴いたしました。

- ・「職員の方と直接話をする中で、しっかりとの方針のもとで運営されていると感じた」
- ・「母の体調が不安な時期にも親身に相談に乗っていただき、退院後に再び歩けるようになったと聞いて感動した」
- ・「入居してから身体面が良くなり、日々楽しく過ごしている様子が伝わってくる」
- ・「多くの利用者の中で、職員の方が一人ひとりをしっかり覚えて関わってくださっていることに安心している」
- ・「入居当初は不安もあったが、職員の方の関わりで穏やかに過ごせるようになり感謝している」

など、日々の関わりに対する感謝のお言葉を多くいただき、大変励みとなる時間となりました。

また、ご家族からのご意見に対しては、職員から日々のご様子や取り組みについて説明させていただきました。ご本人の変化やその方らしい生活の実現の背景には、ご家族の皆様のご協力と支えが大きく関わっていることを改めて実感いたしました。

今回の懇談会を通して、いただいたご意見・ご感想を大切に受け止め、今後もご入居者お一人おひとりに寄り添った支援と、安心してお任せいただける施設運営に努めてまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

有料老人ホーム 空室状況

(2026年4月現在)

| | | | |
|----------|----------------------|------------|---|
| 青蓮荘 | △ ケアホーム藤井寺 | ○ ケアホーム長吉 | △ |
| コンフォート門真 | △ ケアホーム寝屋川 | 満 ケアホーム加美 | △ |
| コンフォート大東 | △ ケアホーム寝屋川宝町 | ○ ケアホーム俊徳道 | △ |
| ケアホーム伊賀 | △ ※空室情報は変動することがあります。 | | |

入居相談 お問い合わせ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時～18時)



笑う門には
リハビリきたる

春の疲れ 溜まって いませんか？

新年度が始まって1ヶ月ほどたつ5月は、気温や環境の変化によって心や体に疲れが出やすい時期です。
なんとなく体がだるい、やる気が出ない、疲れやすいと感じる方もいるのではないのでしょうか。このような状態は一般的に「5月病」と呼ばれることもあります。

5月病の原因

- ・ 季節、気候の変化
- ・ 環境変化によるストレス
- ・ 生活リズムの乱れ
- ・ 疲労
- ・ ゴールデンウィークで緊張から解放



この時期は無理せず、生活リズムを整えることが大切です。

特に、少し体を動かすことは気分転換や体調管理にもつながります。散歩や軽い体操など、無理のない範囲で体を動かしてみましよう。外の空気を吸いながら歩くことは、心身のリフレッシュにも効果的です。

対策運動

- ・ ウォーキング、ジョギング (15～30分程度)
 - ・ ストレッチ、ヨガ
 - ・ 日常生活での工夫
例) エレベーターを使わず階段を使う
 - ・ 筋トレ、スクワットなど
- ※体調や身体状況に合わせて無理のない範囲で行ってください。



また、朝起きた時にカーテンを開けて日光を浴びることもおすすめです。日光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムが安定しやすくなります。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるため、無理せず、自分のペースで心と体を整えていきましょう。

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション松阪
理学療法士 山本 裕貴



デイサービス 空室状況

(2026年4月現在)

| | | | | | |
|------------|---|-----------|---|-------------|---|
| リハビリプラザ桜ヶ丘 | ○ | リハビリプラザ小山 | ○ | リハビリプラザ深野 | ○ |
| リハビリプラザ羽曳野 | ○ | リハビリプラザ守口 | ○ | リハビリプラザ東大阪 | ○ |
| リハビリプラザ松原 | ○ | リハビリプラザ高槻 | ○ | リハビリプラザなでしこ | ○ |

※曜日によって空室状況は異なります。空室状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。

書初めコンクールに参加されたご利用者の 素敵なエピソードをご紹介します！

胃瘻のため、今は主に居室で過ごされている K 様。昔から習字が得意で字もキレイだとご家族から伺っていました。書初めコンクールの話をするとみるみる笑顔になられ、フロアに下りてきた際に練習にお誘いすると、参加され、厳選した一枚を応募されました。(青蓮荘)

「書初めは何十年ぶりやけど書けるかな～」とおっしゃっていた H 様ですが、営業所で書初めの会を行うと熱心に取り組み、最後は「うまいこと書けた！嬉しいわ。」と喜ばれていました。ご家族からも「誘ってもらってありがとうございました。やってみたら楽しかったと喜んでいました。」とおっしゃっていただけました。(ケアホーム寝屋川宝町)

表彰状が届く前に亡くなられた方がいらっしゃいます。ご家族にお電話して、作品と表彰状をお届けすると、「書初めの事は義父から聞いていたので、持ってきて頂いてありがとうございます。四十九日の時にまた飾りたいと思います。デイの事は本当に楽しいといつも話していました。亡くなる前も訪問の看護師の方にずっとデイの話をしてたくらいなんです。100歳まで生きたのもデイの人たちのおかげだと思っています。本当にありがとうございました」と、ご家族よりうれしいお言葉をいただきました。(リハビリプラザ松原)

～審査の様子～



～コンクールに向けて練習中～



普段、他のご入居者とあまり交流されない K 様、T 様、F 様も今年は書初めコンクールに参加されました。お話し好きの方と一緒に練習されると、より楽しく、積極的に練習されていました。T 様は、その後書道に目覚められ、字の練習をご自分でされるようになり、来年の書初めコンクールに向けて書道クラブにも入ることになりました。(ケアホーム寝屋川)

第4回ハートケアグループ 書初めコンクール開催

新年恒例のハートケアグループ書初めコンクールが、今年も2月に開催されました。第4回目となった今年のコンクールは、昨年オープンした「ケアホーム寝屋川宝町」からも10名のご入居者が参加され、有料老人ホームは10営業所、デイサービスは6営業所からの計272点(施設115点、デイサービス157点)の応募がありました。今年も多くのご利用者が書初めにチャレンジして下さり、コンクール会場に集まった皆様の素晴らしい作品の数々、渾身の作品が、見る人を元気に笑顔にしてくれました。今年の課題は『飛翔』『午』『初日の出』。3月2日には厳正なる審査により選ばれた最優秀作品賞、役員特別賞、金賞、銀賞、銅賞の発表があり、後日営業所では表彰式も行われました。今月は、今年の最優秀作品賞、受賞者の喜びの声など、書初めコンクールの紹介です。

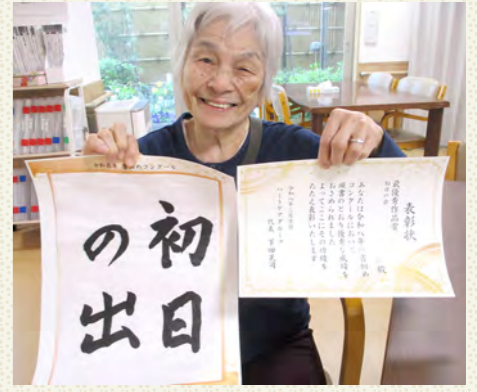
最優秀作品賞(デイサービス部門) A様(リハビリプラザ桜ヶ丘)



最優秀作品賞を受賞して
45歳から書道を3年程習っていました。家ではチョコチョコ書いていて、年に3、4回、年賀状などいまだに手書きしています。自分では納得していないので、まさか、自分が受賞すると思っていなかったです。家内に最初に伝え、ただただびっくりしています。

A様のご紹介
この度は最優秀作品賞の受賞おめでとうございます。多才な能力をお持ちになられている方で、次はどの様な作品に取り組みされるか、スタッフもいつも楽しみを期待しております。今後のご活躍も期待しております。
◆書初めコンクールに参加して
皆さんの意気込みを感じました。表彰式では「嬉しい♡」と笑顔を見せて下さり私たちも嬉しかったです。来年のコンクールも楽しみにしております。
リハビリプラザ桜ヶ丘
営業所長 柳本絵美菜

最優秀作品賞(有料老人ホーム部門) M様(ケアホーム俊徳道)



最優秀作品賞を受賞して
賞の事はあまりわかないけれど嬉しいです。副賞は娘にプレゼントしたいと思っています。また来年も参加したいです。ありがとうございます。

M様のご紹介
お声がけするといつも笑顔で優しく応えて下さる M 様。施設での音楽レクリエーションやリズム体操にも積極的に参加され、他のご入居者ともいつも仲良く過ごされています。この度は、最優秀作品賞おめでとうございます！
◆書初めコンクールに参加して
今回の書初めコンクールは、「コンクールに参加してみませんか」という職員からの声かけがきっかけで、周りのご利用者も一緒に参加されました。「久しぶりの書道で書けるかな」と言いながらも熱心に取り組み、楽しまれている様子が印象的でした。結果を楽しみに待ちわびていました。まさかの最優秀作品賞で私の方が大喜びしてしまいました。娘様にも面会時にすぐにお伝えすると、「元々習字は好きで書いていたんですが、へたくそだから書かないと言っていたんで、どんな字を書いたか見てみたいですよ」とおっしゃっていました。作品が届いた時は M 様と娘様と一緒に写真も撮りました。
このように職員の声掛けがきっかけになり見事「最優秀作品賞」につながりました。職員と松本様との温かいかわりが、とても意義のある素敵な取り組みとなりうれしく思います。
ケアホーム俊徳道 営業所長 黒田直子