

ハートケア通信

2026年9月号

発行：2026年9月1日 No. 276
 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



デイセンター リハビリプラザ守口 園芸クラブ



6月に発足した園芸クラブで育てた立派なキュウリを、いざ収穫！つかむと痛いほどトゲが立っていますが、新鮮なキュウリの証だそうです。ナスやトマトもすくすく育っていて、収穫が楽しみです。



今月の特集 大好評！グルメクラブのご紹介！～クラブ活動で生活に喜びと彩りを～

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



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

ハートケアグループ
ホームページ

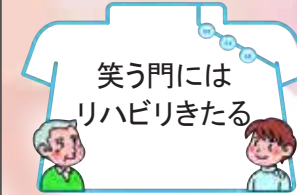
◆ 介護保険ご利用者総数：5122名 (2026年8月1日現在)
 【ケアプラン契約数】779名 【訪問介護事業】489名
 【通所介護事業】1494名 【訪問看護事業】1916名
 【福祉用具レンタル事業】444名
 ◆ 介護保険外ご利用者総数：1564名
 【訪問看護事業(医療)】1099名
 【訪問介護事業(障害者総合支援)】36名
 【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】425名
 ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：8件
 ◆ 障がい児通所支援事業：448名

※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

◇ ハートケアグループ 職員数：963名

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口

腰痛を予防しよう！



腰痛はある日突然起こるように思われがちですが、実は日々の姿勢や動作の積み重ねが原因となっている事が多いのです。まずは何気ない習慣から振り返ってみましょう。



こんな習慣はありませんか？

重たいものを持つときに膝を伸ばしたまま、腰から屈んでいませんか？



この場合は、もも裏(太ももの後ろ側)の筋肉が硬くなっているサインかもしれません。

スマホや本、TVを見ている時間が長く腰を丸めて首が前に突き出した姿勢になっていませんか？



不良姿勢や同じ姿勢を長く続けることは、腰痛の大きな原因になります。首が前に出ると、背中から腰まで背骨全体のバランスが崩れてしまいます。

足の裏が床につかない椅子に座っていませんか？

足が浮いていると腰が曲がりやすくなり、腰への負担が大きくなります。

1つでも当てはまった方は、今日からできる対策を始めてみましょう。

こまめに姿勢を変えましょう！

どんないい姿勢でも長く続けば腰への負担になります。



30分～1時間に一度は立ち上がる、軽く伸びするなど身体を動かし、足裏が床につく椅子に深く腰かけるように調整すると腰への負担が軽減します。

【頸のストレッチ】

- ①背筋を伸ばして椅子に座ります。
- ②ゆっくり頭を右に傾け、左手を軽く頭に添えながら、左側の首筋が伸びている感を確認しましょう。

※同じように反対側も行います。

<POINT！>

「伸びている」と感じたらそれ以上傾けなくて大丈夫です。傾け過ぎないことが大切です。

【もも裏のストレッチ】

- ①椅子に座って片足を前に伸ばします。
- ②背筋を伸ばしたままゆっくり身体を前に倒して、もも裏が伸びるのを感じましょう。

※背中丸めずにおへそを足に近づけるイメージで呼吸は止めずにおこないましょう。

【重たいものを持つときの姿勢】

- ①膝を曲げて腰を落とし、荷物にしっかりと近づきます。
- ②できるだけ荷物に身体を近づけた状態で持ち上げます。

※腰ではなく足の力で持ち上げるイメージぜひ、やってみてくださいね！

メディケア・リハビリ
 訪問看護ステーション東大阪
 作業療法士 高藤 美紗



手編みのハートちゃん登場！

メディケア・リハビリ訪問看護ステーション松阪の職員が、ハートケアグループのマスコット「ハートちゃん」の編みぐるみを制作しました！「デスクにいただけで癒される！」と事業所でも大人気です。スタッフと一緒に仕事をしたり、お出かけに同行したりと、ご利用者やスタッフの心を和ませる存在として活躍してくれています。

電話番号や
Web会議に挑戦！

訪問看護サービスにも
ついていきます！



訪問看護ステーション松阪の
Instagramで活躍中！
(@medicare_rehabili)

有料老人ホーム 空室状況

(2026年8月現在)

○…随時入居可 △…若干名 満…待機

青蓮荘	△ ケアホーム藤井寺	△ ケアホーム長吉	満
コンフォート門真	△ ケアホーム寝屋川	△ 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 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時～18時)

デイサービス 空室状況

(2026年8月現在)

○…空室あり △…空室少し ×…空室無し

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	○

お問合せ
各デイサービスまでお問合せ下さい。

デイサービスホームページ▶



※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。

大好評！グルメクラブのご紹介！

くクラブ活動で生活に喜びと彩りを！

当社の有料老人ホームでは、ご入居者に日々の暮らしの中で喜びや楽しみを感じていただけるよう、さまざまなクラブ活動を行っています。

今回は、その中でも「美味しい！」と笑顔がふれる人気企画「**グルメクラブ**」をご紹介します。



「ケアホーム藤井寺」から始まったグルメクラブ

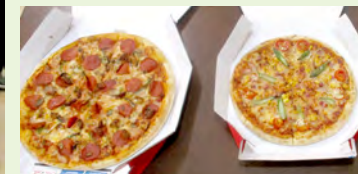
グルメクラブは、2022年10月に有料老人ホーム「ケアホーム藤井寺」でスタートしました。

「美味しいものが食べたい」というご入居者の声と、普段の食事ではなかなか味わえないものを楽しんでいただきたーい！そんな職員の想いから誕生したグルメクラブ。「美味しいもの」「グルメ」というイメージで「グルメクラブ」と名付けられました。

当初は「何が食べたいですか？」とお聞きしても、「美味しいもの！」「という答えが返ってくる」が多く、職員も思わず笑顔になったそうです。

記念すべき第1回は「ピザ」と「コーラ」

第1回のグルメクラブは、2022年10月26日に開催され、メニューは「ピザ」と「コーラ」でした。「初めてピザを食べたけど、美味しいんやねー」と喜ばれる方もいて、大好評だったそうです。



「食べたい」が叶うことは、暮らしの楽しみにつながる！

グルメクラブ開始から約4年。これまでを振り返り、営業所長は話します。

「食べたいものを食べる」ということも、ご入居者にとっては簡単ではない場合があります。食事は栄養を摂るだけではなく、嚥下機能や口腔機能、生活動作の維持にもつながります。



また、目で見て香りを感じ、舌で味わうことは五感への良い刺激となり、何より毎日の「楽しみ」になります。

「次はあれが食べたい」「初めて食べたけど美味しかった」そんな声が、ご入居者のQOL（生活の質）の向上につながっていると感じています。

これからも、ご入居者の「美味しい笑顔」がたくさん見られるよう、グルメクラブを続けていきたいと思っています。

「コンフォート大東」でもグルメクラブがスタート！

「ケアホーム藤井寺」で始まったグルメクラブは、「青蓮荘」や「ケアホーム寝屋川」など、多くの営業所で人気のクラブ活動となっています。

そして今年5月には、「コンフォート大東」でも新たにスタートしました。7月19日には3回目のグルメクラブが開催され、少しずつ参加者も増え、笑顔の輪が広がっています。

会話が弾み、笑顔あふれる時間に

初回のメニューは、大阪名物「551蓬莱の豚まん」。当初はなかなかリクエストが集まらず、職員が近くの百貨店で551蓬莱の催事が開催されていることを知り、企画しました。「昔よく食べたなあ。懐かしいわ。」そう話しながら、思い出が込み上げて涙を流される方もおられました。参加者は4名でしたが、普段あまり話す機会のないご入居者同士の交流も生まれ、大成功のスタートとなりました。



第2回は、「お刺身が食べたい」「お寿司がいい」というリクエストを受け、お寿司を提供。パソコンでメニューを見ながら、「エビが好きやけど、どれにしようかな。」と楽しそうに選ばれる姿も見られました。「私も参加したい」と新たな参加者も加わり、食べる前から笑顔あふれる時間となったそうです。



そして第3回は「明石焼き」。『久しぶりに食べた！』『私は初めて食べた。』『いいお出汁やね。』と大好評で、「こんなに食べられるかな」と話していた方も、出汁まで飲み切りペロッと完食されました。



コンフォート大東 営業所長より

グルメクラブでは、おやつレクリエーションとはひと味違う「特別感」を大切にしています。

出来たての料理をご用意したり、ご入居者ご自身に食べたいものを選んでいただいたりすることで、食べる時間だけでなく、「選ぶ楽しみ」も感じていただくよう工夫しています。

また、「次は何が食べたいですか？」「今度のお寿司、楽しかったですね。」「美味しかったですね。」「また次回も楽しみたいです。」そんな日頃の会話も大切にしながら、ご入居者とのコミュニケーションを深めています。

初回は「私はいいかね」「あまり食べられへんから」と参加をためらわれる方もおりましたが、2回目以降は「次はいつあるの？」「楽しみにされる声が増えてきました。」

ご家族からも「母（父）が『こんな美味しいものを食べたよ』と嬉しそうに連絡をくれました。」「という喜びの声をいただき、グルメクラブを始めて本当に良かったと感じています。」

今後、もう少しづつ参加者を増やし、皆さんに楽しんでもらいたいと思います。



ご入居者からの声を形に始まった「グルメクラブ」は、「美味しい！」「という喜びだけでなく、ご入居者の「心を満たす」大切な時間でもあると感じました。これからも、より多くの方に楽しんでいただき、皆様に笑顔あふれる時間を過ごしていただけると嬉しいです。