



秀仁会だより



令和7年 夏号 発行日 令和7年7月15日

可部 菜の花

<http://nanohana-kabe.com/>

菜の花通信、秀仁会だよりのバックナンバーもホームページに掲載しています。



帯状疱疹はワクチン接種で予防できます！



帯状疱疹は、50歳以上の方にとって特に注意が必要な感染症です。年齢とともに免疫力が自然に低下するため発症や重症化のリスクが高くなるからです。

帯状疱疹は水ぼうそうのウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）が原因で起こります。水ぼうそうにかかったことのある人の体内には、ウイルスが神経の中に潜んで残っています。加齢やストレス、病気などで免疫力が低下すると、このウイルスが再活性化し、皮膚や神経に炎症を起こして帯状疱疹として現れます。

発症すると、体の片側にピリピリと刺すような痛みが現れ、数日後に水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に出ます。特に注意が必要なのが「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれる後遺症で、皮膚の症状が治った後も、強い痛みが数か月、時に何年も残ることがあります。

このようなつらい症状を防ぐには、予防接種が有効です。広島市では2025年4月から帯状疱疹ワクチンの接種費用を一部助成する制度を開始しました。対象は65歳以上で接種券が広島市より送付された方になります。

帯状疱疹は一度かかったら終わりではなく、免疫力が下がると再発することもあります。帯状疱疹は予防できる時代ですので痛みに悩まされる前にワクチン接種をぜひご検討ください。

ないとう内科 院長 桑原 健一

訪問介護ステーション菜の花でパンフレットを作成しました！

表面は在籍しているヘルパー12名です。どのヘルパーが訪問するかはお楽しみに♪

裏面は、楽しみながら身体介護・生活援助について知っています。テイサービスで大人気の脳トレーニング『ペア探し』も載せてありますので、ぜひ挑戦してみてください！

パンフレットは、ないとう内科・老健菜の花に置いてありますので、お手に取っていただけたらと思います。

**初の試みで期間限定 体験訪問サービス
実施中(無料)です！！**

「どんな人がくるのかな？」「何をやってもらえるのかな？」
「こんなこと聞いてみたい」を叶えるチャンスになっていますので、ぜひお気軽にお問い合わせください！





介護や在宅生活を送る中で、「これって誰に相談したらいいの?」「こんなときどうすればいいの?」と迷われる方は少なくありません。今回は、ケアマネジャーとしてよく受ける相談をもとに、対応例をご紹介します。

Q. 「認知症の母が毎日、同じことを何度も聞いてきます…。
どう接したらいいのでしょうか?」



A. 不安からくる行動かもしれません。安心感を与える関わりを意識しましょう。

認知症の方は、今の状況が分からず不安になったり、確認しないと落ち着かないことがあります。「何度も言ったでしょ!」と言いたくなる気持ちも分かりますが、怒らずに、短く分かりやすく答えを伝えることが大切です。写真やカレンダーを活用して「見える化」することも有効です。



小規模多機能施設 菜の花



ご利用者様の「たこ焼きが食べたいねえ！」
から、たこ焼き作りに挑戦。

手際よく返され、カリッとフワッと美味しいた
こ焼きをおやつに食べました。



玉ねぎ・じゃがいも大豊作！
利用者様も一緒に収穫や作業
をおこないました。



お花の先生にお越しいただき、フラワー
アレンジメントを開催しました。
皆さん楽しみながら、とても良い時間が
過ごせました。



トレーニングセンター 菜の花畠



新たな仲間が加わりました

老健菜の花から異動になりました松野リサと申します。

これまでと違い、通いのサービスの事業所となります。

早く仕事を覚えて、ご利用者の皆様が楽しんでいただける様に頑張ります。よろしくお願ひします！



水分が不足していませんか？

脱水のリスクが高まる季節がやってきました。健康のためには食事以外で1000~1500ml /日の水分を摂ることが推奨されています。

寝る前、起床時、入浴の前後、そしてのどが渴く前に水分補給を心がけて、この夏も元気に乗り越えていきましょう！！

暑い日が続いてありますか、体調を崩さず過ごされていますでしょうか？

グループホーム菜の花では4月にお花見のため、外出してきました。桐陽台の公園や可部中学校の校門に行き桜を見てきました。



利用者の皆様にアンケートを取り美味しい物が食べたいとのことで2日に分けて、お寿司とお好み焼きの出前を取り皆さんに食べていただきました。普段出る事のないメニューだったのでとても喜んでおられました。



6月は畠でジャガイモが沢山収穫でき、採れたジャガイモは煮っころがしやジャガバター、ポテトサラダやカレーにして皆さんで美味しいいただきました。





夏野菜の無水カレー



材料 (2~3人分)

A	鶏ひき肉	200g
	トマト缶	1/2缶 (200g)
	トマト	小1個 (100g)
	玉ねぎ	玉ねぎ中1個 (200g)
	なす	1個 (100g)
	ピーマン	3個 (100g)
	カレールー	2個
	牛乳	1/2カップ (100cc)
	パセリチップ	適量 (お好みで)



1人分

エネルギー 522kcal
たんぱく質 23.6g
食塩相当量 1.27g
※ごはんの栄養価は
150gで計算



作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。トマト、ナス、ピーマンはひと口大に切る。
- 鍋にひき肉を入れ火が通るまで炒める。
- 切った野菜とトマト缶を鍋に入れ時々かき混ぜながら、15分~20分ほど煮込む。
- 野菜に火が通ったら、牛乳とカレールーを入れ、カレールーが溶けるまで弱火で煮る。
- ごはんをお皿に盛り付け、カレールーをかけお好みでパセリチップをのせる。

(ひとこと)

夏本番これから暑い日が続きますね。今回は夏野菜をたっぷり使った「夏野菜の無水カレー」を紹介します。

暑い日が続くと食欲がわかないことがあると思います。カレー粉に含まれるカプサイシンは胃酸の分泌を促進し食欲を増進してくれる働きがあります。またカレー粉の香辛料は体を温め、汗をかくことで熱を身体の外へ出してくれます。食欲がない暑い夏にぴったりです。水を加えず野菜の水分だけで作るので野菜のうまみが凝縮され、たっぷり野菜を使っているので栄養満点です。

夏野菜の無水カレーを食べてこの暑い夏を乗り切りましょう。

この時期は、食中毒にも注意しましょう。残ったカレーは常温のまま放置せず冷蔵庫で保存しましょう。

介護老人保健施設 菜の花



可部のケーキ屋さんのケーキ
を購入し、おやつで食べてい
ただきました。

7/27(日)夏のミニ縁日を予定しています。

屋台や職員による余興、会場飾りを皆さんと手作りしています。

今回会場の都合上、ご家族には参加いただけませんが、秀仁会だより秋号やインスタにもアップ予定です。写真なども撮影しますので、また様子をお知らせしますね。



サポートハウス 菜の花畠

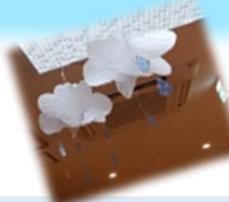


お楽しみ会

5月25日(日)の昼食に、寿司職人さんを呼んで出来立ての握り寿司を楽しんでいただきました。皆さんおかげさまで沢山され、喜ばれて素敵なひと時になりました。



ショートステイ 菜の花畠



壁画作りを頑張ってます！
梅雨時期の虹や紫陽花…夏に向かって
天井からはクラゲも(o^—o)

趣味の時間の様子

4月から毎週土曜日の午後に1階で1時間ほど入居者さんに、コーヒーを飲みながら趣味を通して交流を楽しんでもらっています。



★職員紹介★ ショートステイに新しい職員が加わりました♪

きくがわ しほ
菊川志保

穏やかに、充実した時間を過ごしていただけるようにお手伝いさせてください。



おき りえこ
沖理恵子

利用者様が、また利用したいと思ってもらえるように頑張りたいです！



おか えみ
岡 笑美

5月よりショートステイに異動になりました。皆様に気軽に声をかけていただけるように笑顔を心がけます！

通所リハビリテーション 菜の花

6/11(火)地域活動を行われている「ひょっこ村」というグループの方々が来訪され、テイケアの利用者と老健入所されている方々の前でひょっこダンスを披露してくださいました。



オカリナ演奏



皆さんの作品
暑い季節にぴったりの
涼しい飾りです



その後オカリナ演奏もあり、きれいな音色を奏でてくださいました。
皆さん演奏に合わせて一緒に歌われ、楽しいひと時を過ごされました。

～月別グループ体操～
マンネリ化しないように毎月グループ体操の
メニューを変えていきます！



デイサービスセンター 菜の花



4月 立ち上り、おもりをつけて足あげ

5月 タオル体操(たたむ、身体を洗う手をあげて回す、たぐい寄せるつま先上げ、かかと上げ

6月 ボール体操(写真参照)、靴を脱ぎ足の指でグーパー、足の指を広げる

蛙が入っていることわざの虫食いクイズに挑戦してみてケロッ！
○にはひらがなが入ります。

易しい 蛙の子は〇〇〇
普通 〇〇に睨まれた蛙
難しい 井の中の蛙〇〇〇〇を知らず
激むず 〇〇は蛙が〇を借りる

※答えは7ページ

～蛙の張り子が出来ました！～



デイサービスで久しぶりに張り子制作をしました。本物の蛙はいられませんが、張り子で作った蛙なら可愛くてネチャネチャしてないしらえますね。

いらう→さわる(広島弁)



心もからだも健康に！

森山真由美の元気森森体操

リハビリ室 理学療法士 森山 真由美



今年も厳しい暑さが続いていますが、皆さんお元気でお過ごしですか？水分をしっかり摂っておられますでしょうか？歳を重ねると、ちょっとした体調の変化で飲み込む力が弱くなり、飲み込みのタイミングがズレてしまうことがあります。皆さんも一度は、せき込むような経験をされたことがあるのではないでしょうか？

強い力で咳払いが出来ると痰や誤嚥した食べ物を上手に吐き出せるようになります。痰も早く收まります。腹筋を鍛えると強い力で咳払いできるようになります。

今回は椅子に座ったまま出来る腹筋のトレーニングを紹介しようと思います。



浅く座る



手を肩と平行に



体を起こす

方法

1. 椅子に浅く座り背もたれによりかかれます。
2. 「前へならえ」の姿勢で両手を肩と平行に前に伸ばします。
3. 背中をまっすぐにして体を起こします。



腹筋に
力をいれて

注意点

体を起こす時に腹筋に力を入れることを意識しましょう。息を吐きながら体を起こすとより腹筋が強化されます。5~10回繰り返すことで腹筋が鍛えられます！

食事の前に取り組んで、誤嚥を
予防していきましょう♪



※ 6ページ答え カエル ヘビ 大海(たいかい) 春(はる)目(め)

スタッフ紹介リレー

このコーナーでは毎回
秀仁会で働く職員を紹介します。

はしくに みさえ

橋國みさ江

看護師長・訪問看護



自己PR

広島に戻って20年が過ぎました。菜の花の色々な部署に関わらせていただいている

- 好きなもの：ムーミン谷のお話
- 嫌いな食べ物：セロリ、春菊
- 趣味：本を読むこと



菜の花 インスタ



Instagram
Follow me!!



編集後記

夏号は、新たな部署への移動で職員紹介が盛りだくさんです。どんなスタッフが菜の花で働いているのか。顔と名前を憶えていただけすると嬉しいです。

また、面会やいろいろな行事・イベントも再開し始めています。楽しく過ごせる時間を増やしていくように頑張りますね。

猛暑日が続き、熱中症警戒アラートも毎日のように出ています。私も庭の草を抜くだけで汗だくになっています。夕方や夜も油断せず、しっかりと水分補給をして涼しい部屋でお過ごしくださいね。

北村 あや

ないとう内科

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-24
電話:082-815-3678 FAX:082-815-7833

介護老人保健施設 菜の花 通所リハビリテーション 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
電話:082-814-0008 FAX:082-819-1140
Mail:info@nanohana-kabe.com

居宅介護支援センター 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-3
電話:082-814-2001 FAX:082-819-1140
Mail:kyotaku@nanohana-kabe.com

訪問看護ステーション 菜の花 訪問介護ステーション 菜の花 介護タクシー 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部5丁目4-19-3
電話:082-814-0008 FAX:082-819-1140
Mail:nanohanans@nanohana-kabe.com

デイサービスセンター 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部4丁目21-11
電話:082-815-1150 FAX:082-881-2111
Mail:ds@nanohana-kabe.com

小規模多機能施設 菜の花

〒731-0215 広島市安佐北区可部町南原340-1
電話:082-818-6006 FAX:082-562-2127
Mail:st@nanohana-kabe.com

サポートハウス 菜の花畠

ショートステイ 菜の花畠
トレーニングセンター 菜の花畠

〒731-0221 広島市安佐北区可部6丁目14-8
電話:082-516-7727 FAX:082-516-7726
Mail:hatake@nanohana-kabe.com(サポートハウス)
Mail:hatake-ss@nanohana-kabe.com(ショートステイ)
Mail:hatake-tc@nanohana-kabe.com(トレーニングセンター)

グループホーム 菜の花

〒731-0221 広島市安佐北区可部8丁目14-21
電話:082-562-2877 FAX:082-562-8778
Mail:gh@nanohana-kabe.com