



秀仁会だより

令和8年 冬号 発行日 令和8年1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。



新年あけましておめでとうございます。

医療法人秀仁会は本年も
皆様に安心と笑顔をお届けできる施設を目指してまいります。

昨今の統計では人生の最期を迎える場所として58.8%の人が自宅、33.9%の人が医療施設、4.1%の人が介護施設を希望されています。しかし医療機関で死亡される人の割合は年々増加しており昭和51年に自宅で死亡した人の割合を上回り更に近年では8割を超える水準に達しています。そのため医療の必要性の少ない人の入院患者が増え、医療の必要度の高い患者の入院が困難になる事態が起こっています。医療の必要性の低い患者についてはケアハウス等の居住系サービス、または老健施設等で受け止めることで対応するような指標が出ているが、なかなかスムーズに運ばれていません。

秀仁会は老健を中心に在宅での生活の援助のため訪問看護、訪問介護、デイケア、デイサービス、小規模多機能施設、ショートステイ、サポートハウスなどを有しています。

在宅での生活を維持したい人を援助する組織を多数有しており、皆さんが最期まで自宅で生活ができるような体制を整えています。一人暮らしでもなんとか自宅で最期まで暮らしたい人、最期は施設などで延命処置は必要なく、看取りだけを行ってほしい人など希望に添えることが出来ると思います。人生の最期をいかに過ごすかという大きな問題を考えることも大事なことであり、皆さんの在宅での生活出来るだけ維持することが我々の使命だと思います。

是非、秀仁会のケアマネージャーに相談してください。もし相談する人が解らない場合は私に直接電話をかけてください。対処いたします。よろしくお願いいたします。

医療法人秀仁会理事長 内藤 秀敏

あけましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年も利用者様お一人おひとりの笑顔と安心のため、職員一同、心を入れてサービスを提供してまいります。お正月は普段と異なる食事や過ごし方になることが多いので、体調管理や食事の内容にも気を配り、ご家族との時間を楽しくお過ごしください。皆様にとって健康で幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。

ヘルパーステーション一同



ケアマネ かわら版

皆様の生活に役立つ介護保険の
情報をお届けするコーナーです



※地域包括支援センター
は高齢者がすこやかに暮
らす為の様々な相談に対
応する地域の総合相談
窓口です。
悩み事などをため込まず
お気軽にご相談ください。



「地域包括支援センター」について
地域包括支援センターは高齢者の暮らしを総合的にサポートします。

例えば・・・

- ・介護や健康についての相談
高齢者の介護や健康についての相談に対応し要介護認定の申請や受けられるサービスの紹介などを行います。
- ・権利や財産について
高齢者の権利や財産などの不安について相談に対応し被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。
- ・地域での暮らしについて

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように介護にかかわるケアマネジャーへの支援を始め様々な関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワーク作りを進め、その中心的役割を担います。



小規模多機能施設 菜の花

新年明けましておめでとうございます。
いつものキッチンに「おでん屋さん」が
登場しました！



「野菜市」立派な
白菜が
採れました



職員今年の抱負

誰が誰の抱負か想像して
線でつないでみてください。

森

平川

徳川

三通田

城田

蔵元

新蔵淵

廣幡

小林

佐原

横山

最後の力を振りしぼる！

ほうれい線なくす！

内臓脂肪減少！

楽しむ！！

現状維持！

馬力をつける！

今年こそ腹筋を割る！

美をキープ！（笑）

今年も優柔不断！

ピタピタの服を着る！

歯を治す！



**サポートハウス
ショートステイ同**



【1人分】
エネルギー211kcal
たんぱく質15.4g
食塩相当量1.3g



野菜たっぷり豆乳坦々スープ

【材料/2人分】

豚ミンチ 80g
キャベツ 3枚(100g)
もやし 1/2袋(100g)
ごま油 小さじ1
にんにくチューブ 2cm
豆乳 300cc
鶏がらスープの素 小さじ1.5
豆板醤 小さじ1
すりごま 大さじ1
刻みねぎ 適量
ラー油 お好みで



【作り方】

- ① 鍋にごま油を熱し、にんにくチューブ豚ミンチを中火で炒める。
- ② 肉の色が変わったら、キャベツ・もやしを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 野菜が炒まったら、弱火にして豆乳・鶏がらスープの素・豆板醤・すりごまを入れて沸騰させないように温める。
- ④ スープが温まったら、お皿に盛り付け、刻みねぎをちらす。お好みでラー油を加える。

《ポイント》

お正月も終わり、元の生活リズムに戻りつつあるのではないのでしょうか。食べ過ぎて胃がお疲れの方もいるのではないかと思います。

今回は、スープの中に野菜をたっぷり入れ、豆乳とごまのコクの中にピリッとした辛さが食欲をそそる1品を紹介します。野菜が100g入っているので、ボリュームもあるおかずスープです。調理する時は豆乳を加えたら沸騰させないことがポイントです。沸騰させてしまうと、たんぱく質が凝固して分離してしまい、口当たりが悪くなってしまいます。

今が旬の白菜やお好みのきのこなどの野菜・豆腐などを使ったアレンジもオススメです。辛みが苦手な方は辛さを調整してください。



今年もどうぞよろしく
お願いいたします。





老健菜の花
入所者様作品

ひとつひとつ表情が違って
「みんなちがって
みんないい」です。



今年の干支
午(ウマ)の飾りづくりを
希望された皆さんと
一緒に作りました。



介護老人保健
施設菜の花

菜の花喫茶

12月はクリスマスの
飾りつけの中で
楽しんでいただきました。



明けましておめでとうございます！
本年もよろしくお願いいたします。



昨年は色々な行事を行いました。今年も皆さんに
楽しんでいただけるような行事が出来たらと思っています！

10月は安佐動物公園に遠足
に行ってきました。雨も降ら
ずちょうどよい気候でした。



ヒヒ山を皆さんと観賞



12月は家族会を行い
みんなで餅つきを行いました。



グループ
ホーム



9月は敬老会を行い
「大人のお子様ランチ」を
みんなでいただきました。

デイケア 葉の花

利用者さんに楽しんでいただきたくて季節に合わせた衣装を着ることがあります。運動で身体を元気にすることも大事ですが心も明るく元気になっていただきたいからです。

今年も明るく元気に
行きましょう！！

デイケアの
職員は
愉快で優しいです



☆メリークリスマス☆ (昨年12月イベントにて)



この写真のフレームは、AIで生成しました。ChatGPTやGemininの無料アプリでキーワード『キノコ さつま芋 柿 ハロウィン』をモチーフとした4枚写真が入るフレームを作ってください。』とお願いするとできました。

デイサービスセンター 葉の花



お芋の会として芋の天ぷら、芋ご飯、サツマイモの入った豚汁を作って美味しくいただきました。

10月～11月にかけて、ハロウィンのリースや干し柿の壁画作り、キノコ狩りのゲームをしました。



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



あけましておめでとうございます
皆様おそろいで、穏やかな初春をお迎えのことと存じます。



今年は、例年になく暖かな日が続く、日本の特色である四季が変化している事を感じます。
日本人の7～8割が猫背と言われる昨今、スマートフォンやパソコンの長時間使用により、猫背の人が老若男女増加しているようです。猫背は見た目だけでなく、肩凝りや腰痛、呼吸機能低下など健康にも悪影響を及ぼしてしまいます。そこで、今回は、座ったまま簡単に出来る猫背解消の体操を紹介しようと思います。

手を体の後ろで組むストレッチ

①



しっかり
腕を組む

②



これダメ！！



ポイント

1. 両手を体の後ろで組み、腕を下に引っ張ります。
2. 胸を張りながら肩甲骨を寄せるように意識します。(胸を開く事で姿勢がよくなり、呼吸が深くなります。)
3. 顔を少し上げ、首の筋肉や胸の筋肉も伸ばします。(自然に胸を広げる感じで行いましょう)

10秒キープ×3セット

毎日、少しの時間で出来るストレッチを習慣にすることで、猫背を改善し健康的な姿勢を取り戻しましょう！ぜひ、毎日の習慣として取り入れていただき、心も体も軽やかになりましょう♪



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。



自己PR

皆様 こんにちは。老健からトレーニングセンターに異動となり、半年がたちました。それぞれの部署で、うれしいこと楽しいことが少し違いますが、どちらでも利用者様、職員の皆さんに助けにいただいているなあ実感している毎日です。

まつのりさ
名前 松野 リサ



トレーニングセンター
菜の花畑

好きな食べ物：みかん

最近みた映画：『国宝』 『TOKYOタクシー』



菜の花 インスタ



Instagram
Follow me!!



NANOHANA_KABE

編集後記

今回は9月から12月のハロウィンやクリスマスイベント、新年のご挨拶などの記事が各部署から届きました。とても色鮮やかです。早いもので私も、この秀仁会だよりを担当して2年以上が過ぎました。

初詣には行きましたか？今年はどんな1年になるでしょうか。秋から年末にかけてコロナやインフルエンザが大流行してなかなか人と会うことも控えることが続いていたのではないのでしょうか。今年1年は皆様が元気に外に出かけられるように感染症が流行しませんように！！

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 菜の花畑 ショートステイ 菜の花畑 トレーニングセンター 菜の花畑

〒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