

# 秀仁会だより



令和8年 春号 発行日 令和8年 4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。

## 回想で脳が健康に?!

過去の話をする事で脳の血流が増えることがわかりました。  
加えて、脳が活性化することで、認知機能や記憶が改善されたという報告もあります。

毎日、日記を  
書いてみよう!



「続かない」「3日で終わってしまう」  
という方も多いかもしれません。  
文章でなくても、その日にあったことを  
一言でも書いただけで、未来の自分に過去  
を思い出すヒントとして残っていきます。

- 過去を振り返ることは  
ネガティブなことではない。
- 家族との昔の写真を見ながら  
思い出話をするのも良い刺激になります。
- フォトブックの作成もおススメです♪

日記は読み返すと「そういえばそんなことも  
あったなあ」と思い返すことができます。

写真にメモを張り付けたり、写真を本にして  
みたり、思い出をたくさん作ってください。  
一日一日を大切に、元気に過ごしていきたい  
ですね。

ないとう内科

## 私たちヘルパーは、高齢者の方やお体の動きが難しい方が自宅で自分 らしい暮らしが継続できるよう、自宅に訪問してサポートを行っています。

訪問する中で欠かせないケアの1つが“入浴介助”です。訪問介護での入浴に  
は身体の清潔保持だけでなく心身の健康を支える効果があります。自宅での入浴  
が不安な方にとって、サポートにより安全にお湯に浸かれることは、生活の質を  
大きく高める要素です。

ご本人ができるところは自分でやっていただき、難しいところはお手伝いさせて  
もらいながら、転倒の予防や体調の変化など利用者様の状態を把握して、安心し  
て入浴していただけるように気をつけております。また入浴中の様子で、身体に  
怪我がないかなど心身の健康状態を知ることができ、入浴するということが生活  
のなかでとても重要なものだ実感しています。

皆様に安心して利用していただけるよう  
スタッフ一同心がけていきたいと思ひます。



訪問介護ステーション菜の花





## 介護保険制度のちょっと知っておきたいこと

介護保険は、65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳から64歳で  
特定疾病のある方(第2号被保険者)が利用できる制度です。

サービスを利用するためには「**要介護認定**」の申請が必要です。認定を受けると  
**訪問介護**や**デイサービス**、**福祉用具のレンタル**、**住宅改修**など、さまざまな  
サービスを組み合わせて利用することができ、本人の状態やご家族の状況に  
合わせて、ケアマネジャーと一緒に計画を立てます。

私たちは、お一人おひとりのお話を  
大切に伺いながら、その方らしい暮  
らしが続けられるようお手伝いして  
います。制度のことがよくわから  
ない場合でも、申請やサービス利用ま  
での流れについて、状況に合わせて  
わかりやすくご説明します。

**どうぞお気軽にご相談ください。**

最近ご相談が増えているのは

「退院後**すぐにサービスを使いたい**」  
「**まだ要介護認定を受けていない**  
**けれど大丈夫?**」

といったケースです。



先生にお越しいただき、**フラワーアレンジメント**  
教室開催。テーマは「**春うらら**」とても素敵な  
時間が過ごせました。



**小規模  
多機能施設  
菜の花**



第2弾「**手打ちうどんの会**」と  
題し家族会を行いました。6組の  
ご家族様の参加をいただき、足で  
踏んで、伸ばして、切って美味しい  
手打ちうどんを楽しみました。



## トレーニングセンター菜の花畑



トレーニングセンターでは、以前から e-sports（コンピューターやゲーム機器を使用した競技）の取り組みとして、プロジェクターと本物の太鼓のようなコントローラーを使った「太鼓の達人」を実施しています。

この活動は、認知機能・判断力・握力の向上を目的としており、皆さんが楽しみながら取り組める内容です。今後も継続して実施していきたいと考えています。



## サポートハウス菜の花畑

2月から新しく焼き立てパンの販売に来てもらっています。

美味しいパン🍞がいっぱいで🎵 皆さん楽しんで買い物をしていました。



## スタッフ紹介

☆好きなもの☆

愛犬が亡くなってから飼っていませんが、犬が好きです！

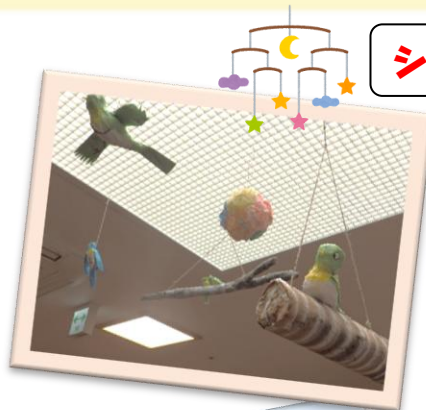
浜田 靖子(はまだ やすこ)  
4月からショートステイ菜の花畑に入職しました。よろしくお願ひします！



大型の作品から、手の込んだ作品、習字など利用者さんと作った作品を毎月飾って皆さんと楽しんでいきます☆



## ショートステイ菜の花畑





【1人分】  
 エネルギー271kcal  
 たんぱく質14.9g  
 食塩相当量2.2g

※添え野菜は栄養価に含まず。



## たけのこ春キャベツの焼き春巻き

### 【材料/1人分:2本分】

春巻きの皮……………2枚  
 豚ひき肉……………60g  
 たけのこ(水煮)……………20g  
 春キャベツ……………1枚(20g)  
 しいたけ……………1枚(20g)  
 しょうが(チューブ)……………2cm  
 にんにく(チューブ)……………2cm  
 A { 醤油……………小さじ1  
 酒……………小さじ1  
 オイスターソース……………小さじ1/2  
 塩……………少々  
 B { 片栗粉……………小さじ1  
 水……………小さじ2  
 油……………小さじ1

### 【作り方】

- ①たけのこを1cm弱の角切りにし、キャベツとしいたけをみじん切りにする。
- ②鍋にひき肉を入れ火が通るまで炒め、たけのこキャベツ、しいたけ、調味料(A)を入れ味をつける。全体に火が通ったら水溶き片栗粉(B)を入れとろみをつける。できあがった具は別のお皿に取り分けておく。
- ③春巻きの皮に具をのせ、巻き終わりに水をつけて巻く。
- ④フライパンに油をしき、両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。



### 《ひとこと》

少しずつ暖かい日が増えてきて、春の訪れを感じる季節となりました。旬の春野菜をスーパーで見かけることも増えてきましたね。今回は、そんな春が旬のたけのこ春キャベツを使った焼き春巻きを紹介します。

春になるとお花見に出かける方も多いのではないのでしょうか。そんなお花見を楽しまれる方やお子さんのお弁当の一品としてもおすすめのメニューです。油で揚げておらず焼いているため簡単に作れて、ヘルシーです。具材に使用しているたけのこは大きめに切って、シャキシャキとした食感が楽しめます。ささみやチーズなど違う食材を入れてみるのも様々な味を楽しめて良いかもしれませんね。ぜひお花見と一緒に旬の食材を使った料理も一緒に楽しんでみてください。





ワ~!!  
鬼だぞ~!!



ぐつぐつ!!  
熱々のうどんが  
ゆであがりました。



**節分**  
赤鬼・青鬼が登場  
ちらし寿司も鬼に?!

**うどんの会**  
目の前で茹でた、ゆでたての  
うどんを食べていただきました。



**介護老人保健施設 菜の花**

冬から色々な行事をおこないました。これから暖かく過ごしやすい季節になるので、他にも入所者のみなさまに楽しんでいただける行事を計画していきますね。



**ひなまつり**  
きれいなピンク色のちらし  
寿司でお祝いです。



お正月に近くのお寺へ  
お参りに行きました。少し  
寒かったですが、皆さん  
熱心にお参りされました。

**グループホーム**



グループホームの畑でフロッコリーが  
たくさん収穫出来ました!  
収穫したフロッコリーは茹でて、サラ  
ダにしてみんなで美味しく  
いただきました!

2月に足浴レクを  
行いました。  
足元から温まり体中  
ポッカポカ!







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



朝、目が覚めた時に『今日も1日頑張るぞ！！』と思うためには、まず全身の血流をよくする必要があります。布団の上で10回ずつ軽い運動をするだけで身体が休眠モードから活動モードに切り替わり、目覚めのスイッチが入ります。

## 目覚めの体操

### ①足首ペコペコ運動

仰向けに寝て、両足を揃えて足首を10回ペコペコ動かします。



### ②グーパー運動

両手を天井に向けて伸ばし、手を挙げたまま10回グーパーします。

### ③手の上げ下ろし

両手を頭上に向けて10回上げ下げをします。



腕を交互に10回上下

## ポイント

- まずは、「足首ペコペコ運動」で心臓から1番遠い足首を動かして第二の心臓と言われるふくらはぎのポンプ作用を促します。
- 次に「グーパー運動」で末梢の筋肉の収縮運動を行い、血液循環を高めます。
- 最後に「手の上げ下ろし」で首・肩まわりから、背中に至る広範囲の筋肉を動かして全身の血流を促します。



少しずつ暖かくなり『春眠、暁を覚えず』といつまでも、横になっていた季節になりましたが、せっかく気候のよい時季になりましたので、元気に動ける身体づくりをしていきましょう！！

# 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

我が家では、10歳になる、「ココ」と「ナッツ」という名前の犬を飼っています。2頭とも、10歳にもなると、ちょっと頑固になってきておりまして、自己主張のために、散歩が思うようにいかない時があったりしますが、それはそれで「おもしろいなあ」と楽しく散歩しています。

しながわ ようこ  
名前 品川 容子



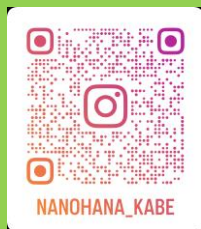
介護老人保健施設  
菜の花 看護師

## 編集後記

今回は冬の間の行事や様子を記事にしています。暑さ寒さも彼岸までと言いますが、暑かったり寒かったり、季節感のない日が増えているこの頃ですね。朝晩と日中との気温差で体調も崩しやすい時期です。デイサービスやデイケア、お買い物にお出かけする際には上着を羽織って、暖かく!! 暑くなったら汗をかく前に衣類でしっかり調整していきましょう!!

ちなみに私は花粉症なので、暖かくなって花見など外に出掛けたいけど目のかゆみ・鼻水との闘いです。  
北村あや

## 菜の花 インスタ



### 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

### 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

### 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

〒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

### 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

### 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

### 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

### 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