



秀仁会だより



令和8年 秋号 発行日 令和8年 10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。

秋の季節の変わり目に気をつけましょう

朝夕は涼しく、昼間はまだ汗ばむ日もあり、気温差が大きい季節になりました。秋は『秋バテ』と呼ばれる体の不調が起こりやすい季節です。このような時期は体調を崩しやすく、特に高齢の方は注意が必要です。

- ・風邪や肺炎、インフルエンザなどの感染症にかかりやすい
- ・気温差による自律神経の乱れ、疲れやだるさ、眠りの浅さ
- ・夏バテから食欲が落ちて、体力が下がってしまう

日常生活では

- ・感染症予防（手洗い・うがい、十分な換気を行う）
 - ・規則正しい食事（温かい汁物や旬の食材で栄養を摂る）
 - ・適度な運動（軽い体操や散歩で体を動かす）
 - ・脱水の防止（涼しい時期でもこまめな水分補給を忘れない）
 - ・十分な睡眠と休養（シャワーだけでなく、お湯にゆっくりと浸かることで副交感神経が優位になりリラックスできます）
 - ・衣類の調節（寒暖差に合わせた服装の工夫）
- といった対応が大切です。



体調の変化に 気づきやすいポイント

ご家族の皆様も

「少し元気がないな」「食欲が落ちているな」などの小さな変化に気づいたら、早めに声をかけ、無理せず、気になる症状があれば医療機関にご相談ください。

みなさまが安心して秋を楽しめるよう、私たちもサポートしてまいります。

訪問介護とは

ホームヘルパーが利用者様の自宅を訪問し、入浴、食事、介護、調理、掃除といった日常生活上の支援を行う介護保険サービスです。

★主なサービス内容

- 身体介護＝食事、入浴、排せつ、着替えなど
利用者様に直接触れて行う介助
- 生活援助＝掃除、調理、生活必需品の買い物
日常生活を整えるサポート
- 通院などの外出などに車両の乗降や移乗などを支えるサービス

★対象外となる作業(できないこと)

- 家族のための家事や来客の対応
- 草むしりや大掃除・窓ふきなど、日常範囲を超える作業
- 医療行為

利用者様の自立を支え、住み慣れた自宅での生活を継続できるよう
私たち訪問職員が全力でサポートいたします。

今回は私たちの仕事
訪問介護について
お話しします。

ヘルパー
ステーション





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



ケアマネジャーの業務内容

ケアマネジャーは、介護認定を受け介護保険サービス
などを利用する方などからの相談に応じ、ご本人の希
望や心身の状態を考慮して適切なサービスが受けら
れるように下記の業務を行う専門職です。



これらはケアマネジャーの本来の 業務ではありません

- 部屋の片づけ・ゴミ出し
- 買い物などの家事支援
- 庭の手入れ・家屋の修理
- 日常的な安否確認
- 徘徊時の捜索
- 介護保険以外の役所等への手続き
- 入院中の着替えや必需品の調達
- 入院時の付き添い
- 緊急時の受診対応
- 救急車への同乗

※ケアマネジャーは速やかに関係者など
への連絡や医療機関への情報提供等を行
います。

- 居宅サービス計画の作成(ケアプラン)
- サービス事業者等との連絡調整
- サービス担当者会議の開催
- 介護保険サービスなどの相談対応
- 定期的な訪問による状況把握(モニタリング)
- 介護給付費※の管理業務

(※サービス事業所に支払われる費用)

ケアマネジャーが適切な支援を行うため、業務内容に
ついてご理解いただきますようお願いいたします。
必要に応じて他の専門機関などを紹介できる場合もあ
りますので、ご相談ください。

「和太鼓演奏会」

地域の三入和太鼓クラブの子ども達にお越しいた
だき、迫力ある演奏と交流で楽しい時間を過ごさせ
ていただきました。3曲の演奏と和太鼓の体験、肩
もみまで♪とても温かい交流行事となりました。



小規模 多機能施設 菜の花



南原地域の夏祭りに参加させていた
だきました。「菜の花さん」と声もか
けていただき、嬉しく楽しいイベン
トでした。恒例のカラオケ大会にも
参加し、盛り上げました(笑)



吹き戻しで口腔リハビリ

今日から始める口腔ケア

効果

- 腹式呼吸がしっかりできるようになります。
- 唇や口の周りの筋肉が鍛えられます。
- 飲み込み（嚥下）がスムーズになります。
- 誤嚥予防につながります。

やり方

- 1 くわえる (くわえる)
- 2 吹く (フーツ)
- 3 キープ (5~10秒キープ)
- 4 休む (吹くのをやめるとフルクルと戻ります。少し休憩します。)

回数・目安

1 セット 10~30回を目安に
1 日 3 セット 行うのが理想的です。

注意

- 呼吸が止まると危険です。必ず呼吸を止めずに行ってください。
- お口が乾いているときは、事前に水分をとりましょう。
- 咳が出ると危険です。咳が出たらすぐに止めてください。
- 強く吹くことは危険です。優しく吹いてください。
- のどに違和感や痛みがあるときは、休憩をとりましょう。

なつかしいおもちゃで楽しくトレーニング！
毎日の口腔ケアで、いつまでもおいしく食事や会話をしましょう。

トレーニングセンター葉の花畑

トレーニングセンター葉の花畑

日々トレーニングに励んでいる利用者さんへ、お盆休みの間に口腔機能が低下してしまわないように「お盆健康スタンプラリー」を考案しました！

みなさんできる範囲で無理なく、吹き戻し課題に取り組んでくださって、休み明けも変わらず元気な姿でトレーニングに励んでくださっています。

サポートハウス葉の花畑



保育園との交流会
皆さん、笑顔いっぱいの
楽しい時間を過ごしました(^)

✧ いきいきサロン、今年の9月で4年目です。入居者の方々は毎月楽しみにされています♪ 身体を動かして 素敵な作品を作り、楽しんでいきます



ショートステイ葉の花畑



夏祭りスタートです♪



ショートステイ葉の花畑 夏祭り♪ 景品釣り、寿司すくいなどゲームコーナーを楽しんだり、綿菓子やかき氷を食べたり祭りの雰囲気を味わっていただきました。「おいしいよ～」とたくさんの喜びの声を聞くことができました！



【1人分】
 エネルギー 225kcal
 たんぱく質 22.1g
 食塩相当量 2.5g

※添え野菜は栄養価に含みず。



材料【2人分：4個（1人2個）】

しいたけ……………4枚
 （大きめのもの）

A { 合いびき肉……………200g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 片栗粉……………小さじ1
 玉ねぎ……………40g
 油……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 片栗粉……………適量

（しいたけに振りかける用）

B { 醤油……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 ねぎ……………お好みで
 （添え野菜）
 キャベツ……………50g
 トマト……………2個



【作り方】

- 1.しいたけは軸を切る。しいたけの軸と玉ねぎは、みじん切り。ねぎは小口切りにする。
- 2.ひき肉にAを入れ粘り気が出るまでこね、玉ねぎとみじん切りしたしいたけの軸を加えて混ぜ合わせる。
- 3.①のしいたけに片栗粉を振り、②を詰める。
- 4.フライパンに油をひき、肉の面を下にして焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら反対側も同じように焼き色がつくまで焼く。
- 5.酒を入れ、ふたをしてから10～15分ほど中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 6.中まで火が通ったらBを全体にかけ、たれにとろみがつくまで加熱する。
- 7.お皿に盛りつけてお好みでねぎをかける。

《ひとこと》

暑い日が続いていましたが、少しずつ涼しい日が増えてきましたね。スーパーではサツマイモやくりなど秋が旬の食材が店頭に並んでいるのをよく見かけます。今回は、そんな秋が旬のしいたけを使った「しいたけの肉詰め」を紹介します。しいたけには、免疫力向上や骨、歯を丈夫にしてくれるビタミンDが含まれています。大きめのしいたけを使用することで食べ応えも抜群です。昨年、高騰していた新米ですが、今年は昨年に比べ価格が下がるといわれています。甘辛く仕上げているためごはんが進む味付けになっています。ぜひ、炊き立ての新米と一緒に食べてみてはいかがでしょうか。





秋の壁画づくり
みなさん器用に柿の実を
作っておられます。



お祭だ！！



介護老人保健施設 菜の花

夏の夜に
菜の花の敷地内で
花火をしました。



9月に敬老会を行いました。
皆様これからも
元気にお過ごしくださいね！

グループ
ホーム

敬老会



7月に家族会を行
いました。今回も沢
山の方にご参加い
ただきました。あ
りがとうございま
した。利用者さん
とご家族と一緒に
カレー作りを行
い美味しいカレー
と一緒に食べまし
た。



8月に花火大会を行いました。少し
暑かったですが夏の風物詩を感じて
いただけたのではないのでしょうか。



普段は飲み物だけですが
一口甘い物が
あるといつもと違い
たくさんの笑顔が
溢れていました。



9月21日(月)から26日(土)の6日
間、敬老の日のお祝いも兼ねて、
おやつのおもてなしをしてお茶の
時間を楽しんでいただきました。



デイケア菜の花

デイサービスセンター 菜の花 工作美術館



デイサービスでは、毎月末にみんなで季節の壁画を作っています。折る、切る、貼る、塗るなど、一人ひとりが役割を分担して一つの作品を完成させています。ご自宅でも、何か役割を持って生活することは認知症予防につながります。「テレビばかり見ているな」と感じたら、ぜひ「洗濯物をたたむ」「ゴミ出しをする」といった役割を一つ持って、毎日をイキイキと過ごしてみませんか？



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



秋の風が心地よく感じられ、少しずつ過ごしやすい季節になって来ました。空が高く澄み、木々の葉も少しずつ色づき始め、季節の移り変わりを感じます。秋といえば、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋。皆さまは、どんな「秋」を楽しんでいますか？

美味しい物を味わったり、秋の景色を眺めたり、皆さまとお話したり…。それぞれの楽しみ方で、秋を満喫していただけたらと思います。季節の移ろいを感じながら、笑顔溢れる毎日を過ごしていきましょう!!

今回は、体幹と骨盤の安定を図る運動です。この運動をすることで、歩く・階段を上る・椅子から立ち上がる動作が安定して来ます。また、体幹と骨盤の安定(腸腰筋)を保つことで立位や坐位での姿勢が安定し、躓きににくくなり、腰痛や肩こりの軽減にもなります。同時に体幹を回すことで、歩行時の骨盤のわずかな回旋運動をコントロール(腹斜筋)する筋を鍛えることで、骨盤の傾きや体幹のねじれ予防にもつながり、毎日できる運動です。

肘膝タッチ（対角）と体幹回旋運動

運動手順

①



②



④



⑤



- ①椅子に座って、両肩を90度に上げ・肘を90度に曲げてください
- ②右足を上げながら体幹を右に回してください
- ③1秒キープしてください
- ④元に戻してください
- ⑤左足を上げながら体幹を左に回してください
- ⑥1秒キープしてください
- ⑦元に戻してください
- ⑧以上を左右で10回～20回行いましょう

10～20回
繰り返す



注意: 肘と膝は、できる範囲で近づけ、体を回すのもできる範囲で行っていきましょう。決して無理して動かさないようにしてください。半年後には、姿勢の改善と転倒予防につながりますように!!

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。

自己紹介

私ってこんな人

老健の3階で介護士として働いています！！

好きな食べ物：人(自分以外)の作って
くれたごはん

嫌いな食べ物：パクチー

名前 阿部 かな

介護老人保健施設 菜の花 介護士

編集後記

秋の風を感じる気候になりました。みなさま、外出する機会も増えておられますでしょうか？

今回秋号は夏に行ったイベントの様子や作品、季節の変わり目に気を付けるポイント、秋の味覚や簡単にできる運動などの記事が盛りだくさんです。

私も秋の最大のイベント、地元の太鼓祭りヘシルバーウィークに参加してきました。今年はTVで紹介もされるようで、張り切って子ども達と一緒に参加し、まだまだ練習が必要な横笛を披露してきました。来年は今年よりももう少し上手になりたいものです。

北村 あや

菜の花 インスタ



Instagram
Follow me!!



NANOHANA_KABE

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

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

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

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

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

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

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

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