

# はるかぜ 12月号

## ネットワーク

Vol.313  
2021年11月29日発行

### 2021年を振り返る

体が温まる運動／二児の母に	4
脳トレ・認知症予防／医療費控除	5
健康サポート隊 99／お薬の話	6～7
第268回 春風狂句	8
コロナ時期の過ごし方／大掃除を簡単に	9
事業所活動日記	10
はるかぜキッチンシェフより 他	11
心を磨く 美化委員	12



#### ◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願い致します。

・12月30日（木）～1月3日（月）

春日クリニックは年末年始の休診となります。

お休み前後は、外来受診の混雑が予想されます。お薬を確認の上、計画的な受診をおすすめします。

（写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています）



# 2021年を振り返る

2021年も残すところあと1ヶ月となりました。昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルスに翻弄された1年でしたが、そんな中でもさまざまな変化・進化があり、たくさんのチャレンジがありました。はるかぜネットワーク、2021年最後の発行となる12月号、今年の振り返りをしていきたいと思います。

## Wi-Fi の設置、オンライン講演会 や会議を積極的にスタート



前年末に、外来待合室には皆さんが自由に使える Wi-Fi を整備。感染拡大防止のため、会議や講演会のオンライン参加も積極的に行いました。

利用者さん  
模擬ツアー旅行  
(デイ)



## 4月1日～ 武末先生 着任 医師5名体制へ



新たに常勤医師として、武末先生が着任されました。診察室も時には2階も使いながらフル稼働。在宅診療の体制もさらに強化されました。

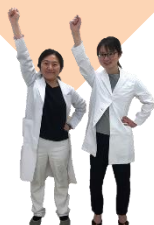
1月

2月

3月

4月

5月



杏心の丘に  
はるかぜ神社



利用者さんに元気  
になってもらう  
取り組み(デイ)

3月  
熊本駅周辺  
エリア防災  
計画策定



## 日々変わっていく駅周辺 待ちに待った駅ビルも開業



今年に入り、新道路の開通、オフィスビルの本格稼働、駅ビルの開業と駅周辺は以前とは比べられないほど賑やかになりました。

## 新型コロナワクチン接種 スムーズな実施のために奔走





安心して接種していただくため、全職員で必死になった数ヶ月。医療介護従事者、高齢者、一般と、ワクチン業務は10月まで続きました。

ありがとう小規模はるかぜ  
15年の歴史に幕



小規模多機能型居宅介護はるかぜが7月31日をもちまして閉鎖となりました。培ってきた思いは看多機はるかぜが引き継いで頑張っています。

はるかぜ  
夏祭り  
(デイ)



第30期 経営方針発表会 開催



部署別オンライン方針発表は初の取り組みでした。

設備導入・入れ替えも実施



長年使用している大物の機械設備を入れ替えたり、タブレット機器を導入したり、新しい取り組みも着々と進んだ1年でした。

6月

外来診療部 爽やかに  
制服をリニューアル



7月

はるかぜ介護福祉ステーション  
仲間が増えました



8月より仲間が増えて、ニーズによりきめ細やかに応えることができ、チーム内に新しい風が吹き、よりパワーアップしました。これからも皆さんの生活を支えていきます。

8月

9月

はるかぜ居宅介護支援事業所  
中嶋所長へバトンタッチ



これまでも笑顔があふれるチームでしたので、所長のバトンを引き継ぎ、このまま一緒に走っていきたいと思います。気軽に声をかけてくださいね。 所長 中嶋 嘉代

10月

11月

振り返ってみると、本当にたくさんの出来事があった1年でした。みなさんにとって、今年はどのような1年だったでしょうか。

来年は春日クリニック開設30周年。感染対策を万全にしつつ、職員一同また新たなチャレンジを続けていきたいと思っています。



## 体が温まる運動

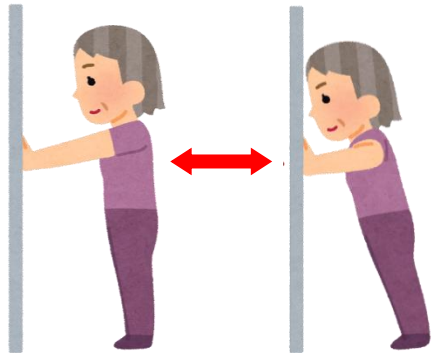
はるかぜ通所リハビリテーション

いよいよ冬本番。手足が冷えて、布団に入ってもなかなか寝つけない、目覚めても温まった布団から出られない、という方も多いのではないのでしょうか。温かい湯船に浸かってすぐ湯冷めしたり、靴下を重ね履きしても足先が冷たくなったりしてしまうような極度の冷え性の方は、体を内側から温めて根本から改善しましょう。

今回は、すぐに実践できる簡単な運動をご紹介します。



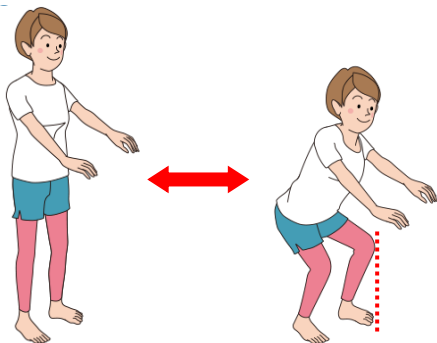
### <その1 壁腕立て伏せ>



- ① 足を肩幅に開き、壁から腕の長さほど離れて立ちます。両腕を肩幅より少し広げ、肩の高さの壁に両手をつき、肘を伸ばし、背筋は真っすぐに伸ばします。
- ② 脇を締め、息を吸いながら、肘を曲げて、壁に胸を近づけます。次に息を吐きながら、ゆっくり肘を伸ばし、元の姿勢に戻します。

※ これを1日、10回×3セットを目安に行います。

### <その2 スクワット>



- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
  - ② おしりを後ろに引くように身体を沈めます。
- ※ 前傾姿勢になり、バランスをとってください。膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。これを深呼吸するペースで1日、10回×3セットを目安に行います。ふらつく場合、無理せず、出来る範囲で行いましょう。



## 二児の母になります



デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜの介護福祉士 志賀さんが12月末の出産に備え、11月16日より産休に入りました。出産を控えた志賀さんに一言、出産・育児への意気込みを聞かせてもらいました。

周りのスタッフの支えもあり、無事に産休に入るまで仕事を続けることが出来ました。

1人目同様、つわりが全くなかったため、つい動き過ぎてしまった私は、心配したスタッフや利用者さんから怒られる事もしばしば。お腹が大きくなった私を見守ってくださったたくさんの方に感謝の気持ちでいっぱいです。

しばらくお休みを頂くので、皆さんにお会い出来なくなるのはとても寂しいですが、2児の母になって更にパワーアップして戻って来たいと思います。どうか皆さん忘れないでいて下さい♪



志賀 千恵子



## 脳トレで老化予防！

**問題） 今月は雑学問題です。（ ）の中から答えを探してください。**

- ① 師走とは何が走ると言われているでしょうか？（お坊さん・お母さん・ネズミ）
- ② 12月14日は忠臣蔵の日。赤穂浪士って何人？（36人・46人・56人）
- ③ 12月と言えばクリスマス。クリスマスって何の日？  
（イエスキリストの誕生日・イエスキリストのなくなった日・イエスキリストの誕生を祝う日）

脳トレのこたえはページの下に



家庭における認知症予防のポイント（熊本県認知症対策・地域ケア推進課ホームページより）



### ポイント1）自分1人で介護を抱え込まない

家庭で介護を担われている方は、多かれ少なかれ、自分の生活や仕事を犠牲にしています。一生懸命介護をしても「ありがとう」の言葉がなかったり、時には暴言を吐かれたり、介護する側が辛い思いをすることもあります。介護する側に精神的な余裕があってこそ、認知症の方にも優しくなれるのではないのでしょうか。時には介護から離れ、自由な時間を持ち、気分をリフレッシュし、ストレスをコントロールしていきましょう。

### ポイント2）認知症を正しく理解する

認知症の症状は、認知症の方の性格や生活歴、生活環境の違いや進行度によって異なります

### ポイント3）認知症介護の基本

- ① 自尊心を傷つけない **NG言葉**⇒「何で覚えてないの、どうしてわからないの」
- ② 認知症の方のペースにあわせる ⇒ 行動を制止したり、急がせたりしない
- ③ 生活環境を整える ⇒ 本人の状態等を十分に考慮していきましょう

※ 介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。（はるかぜ居宅 山田）



## 医療費控除とは？

### 医事調剤課

確定申告の準備として1年間の領収書の整理をされる方も多い年末。「今年は入院等でたくさんの医療費を支払った」とご相談をいただくとき、お話する中のひとつに医療費控除があります。今回は簡単に医療費控除についてお伝えします。



### 医療費控除とは？

医療費控除は、多くの医療費を支払った場合に、その年の所得税が軽減される制度です。医療費控除を申請するにあたり、計算に含まれる医療費は、「納税者が自分及び生計をともにする家族のために1/1～12/31の間に支払った医療費」で、医療費の種類には主に以下のようなものがあります。

1. 病院や歯科医院での治療費（健康診断・予防接種は除く）
2. 治療のために購入した薬の代金（市販薬もOK ただし予防のための医薬品代は除く）
3. 病院や助産所、介護施設などへの交通費（電車やバス代のみ）
4. ケガ・病気の治療のためのマッサージ・はり・お灸などの費用（国家資格を持つものの施術）
5. 介護保険制度に基づいて受けた一定の介護サービスの自己負担額（医療に関するサービス）

医療費の種類は、細かく分けると上記以外にもたくさんあります。医療費控除は例外もありますが、基本的に対象となる費用の合計が年間10万円を超えれば、確定申告を行うことで税金が安くなります。「今年はたくさん病院にかかったな」という方、1年間の領収書集めから始めてみてはいかがでしょうか。



# 健康サポート隊！

## その99

わずか5分！

## 「血管年齢」で分かる動脈硬化度

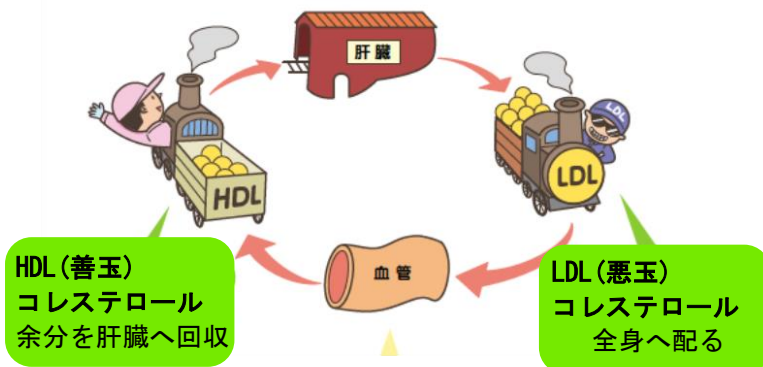
外来診療部



生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）の方、肥満の方、喫煙している方は、動脈硬化が進行しやすくなり、早期対処のためにも定期的な検査が重要です。また、女性は更年期をさかいに女性ホルモン（エストロゲン）の減少により LDL（悪玉）コレステロールが増加し、HDL（善玉）コレステロールが減少し、動脈硬化が進行しやすくなるため、更年期女性にとっても動脈硬化の検査はとても大切です。春日クリニックでは、簡単に動脈硬化を調べることができます。

### なぜ動脈硬化が起きるのか？

加齢に伴い、血管も老化し、ゴムのようになやみやすかった血管の壁も固くなります。血管の柔軟性がなくなること、血管の内側がもろくなり、脂肪などが張り付きやすくなります。そして張り付いた脂肪などによりさらに血管が固くなり、動脈硬化が起こるのです。



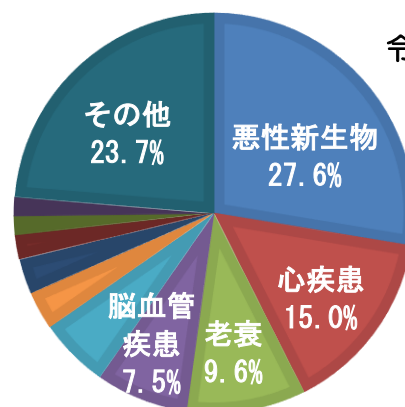
### 知らないうちに進行するから怖い……

動脈硬化の怖いところは、何の自覚症状もなく病状が確実に進行していくことです。心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしてはじめて動脈硬化に気づいたということも少なくありません。起こってからでは遅い。だからこそ、日頃の定期的な検査が重要なのです。高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、肥満がそろっている場合は、動脈硬化が進み、心筋梗塞などの発症率が高くなります。

令和2年の死因順位を見ると、第1位は悪性新生物、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患となっています。心疾患と脳血管疾患は動脈硬化に関係しています。



コレステロールが必要以上に多くなると、血管内にこぶのようなものができ、動脈硬化の原因に。



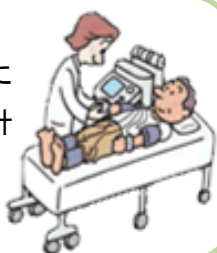
令和2年（2020年）  
主な死因の構成割合

※厚生労働省  
人口動態統計調査より



### 測定方法はとても簡単

ベッドに横になり、血圧計などを装着



測定中は安静に  
測定後、  
結果が  
印刷されます



結果をもとに  
今後の生活や  
病気について  
アドバイスを  
受けます



◎ 測定時間は5分程度 ベッドに休んでいるだけで、痛みもありません

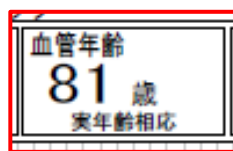
◎ 検査は両腕・両足4カ所の血圧を同時に測定するだけ。薄手の服なら着替えずに検査を受けられます

## 分かりやすい検査結果表示

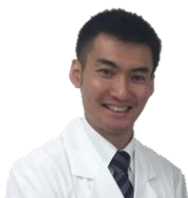
検査結果は、分かりやすい図表で表示されます。「血管年齢」という言葉を用いて、年齢に対する動脈硬化の進行具合を確認することができ、継続して検査している方は、前回の結果と比較することもできるようになっています。



あなたの血管年齢は  
何歳でしょう？



動脈硬化は、ある日突然なるものではなく、加齢によって程度の差はありますが、誰にでも起こるものです。定期的に検査を受け、今の自分の血管年齢を知り、心筋梗塞や脳梗塞など重篤な病気になる前に早めに適切な医療を受けることが大切です。動脈硬化検査はいつでも受けられますので、お気軽にスタッフにお尋ねください。  
(臨床検査技師 永木 美和)



## 甲斐先生のおくすりのほなし。



### コレステロールに関する薬について

血管を良い状態に保つためには、血圧・脂質（コレステロールと中性脂肪）・血糖の管理などがとても重要です。今回はそのうちコレステロールに関する薬について紹介します。

#### 1 スタチン系薬剤

最もよく使われ、また実績のある薬です。コレステロールは肝臓で作られますが、この薬はその工程をブロックします。その結果血中にあるコレステロールが肝臓に回収され血液中のコレステロールが減る仕組みです。コレステロールを下げる強さによってスタンダードスタチンとストロングスタチンの2種類に分類されます。



#### 2 エゼチミブ

体内のコレステロールは胆汁を通して体外に出されますが、そのほとんどが小腸で再吸収されます。また食事に含まれるコレステロールも小腸で吸収されます。エゼチミブは小腸からのコレステロールの吸収を抑える作用があります。先ほどのスタチンはコレステロールの合成を抑える作用があるので、併用することで上乗せの効果が期待できます。もちろんエゼチミブ単独でもコレステロールを減らす効果があります。



#### 3 トコフェロールニコチン酸エステル

トコフェロール（ビタミンE）とニコチン酸（ビタミンB群）がくっついた薬です。トコフェロールは酸化を抑える作用により血管を傷つけないようにし、血流をよくする作用があります。ニコチン酸はコレステロールが作られるのを防ぐ作用と血管を拡張させる作用があります。どちらもビタミンであるため作用は①・②の薬剤に比べ弱いですが、逆に安全に使用できます。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

# 第268回 春風狂句

2月号の笠は

「今年こそ」「清々しい」です。

お一人三句以内で1月12日(水)までに  
受付にお出してください。お待ちしております。

選者 国府 良貝



いつの間に 孫が小違い やると言う

脇田 五典



(評釈) 子供から孫 あつたか家族の良さが 伝わつとる  
証拠よ。お互いに 思い合い 助け合い そんな家族の  
ありがたさが しか 感じ合える 国であつてほしかね。



いつの間に 英語多くて むずかしか

森 益代



(評釈) ほんなこつ 役所の 文書も 横文字 だらけ。  
ちつと 英語の わかるもんでも 何を言つとるか  
ようわからんこつのある。書く人も 理解しとらんけん  
そのまま 使いよつとじゃ なかるか。変な時代。



いつの間に うしろにいたの きもちわるー

杉野 裕志



(評釈) 今は 妙な人の多かけん 時にや あぶなかつとも ある。  
やつぱ スレーツと 人の 後ろに 立つとは マナー違反よ。  
年寄りには たまがつと 心臓に 悪かつよ。

たくさんさんの投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますので  
お許しください。初めての狂句参加もお待ちしております。

来月は年賀号のためお休みです。二月号をお楽しみに。



がまだした その分飯が 美味いねえ

吉岡 広子



(評釈) 精一杯 身体ば動かして 腹を空かす。健康的な  
生活よね。みんな 一緒に がんばって みんなで ごはん  
最高!



がまだした そろがあるけん いまんある

松岡 茂美



(評釈) 一日一生 という ことばもある。一日一日を 大切に  
精一杯 生ききると 悔いはなか。きょうも いい日だった。  
すべてに 感謝。



がまだした そろばん頭に入つて うん十年

坂口 和子



(評釈) 店ば 何十年も つづけていくためにや 目に見えん  
苦勞の 山んこつある。主人は 商売抜きで よかもんば  
出すて すぐ言うばつてん 陰の努力の おかげだけんね。



がまだした 寒さ対策 くたびれた 富田 敬子



(評釈) 今年は 急に 寒なつたもんね。半袖から 急に  
セーターのいるこつなつた。冬支度ば あれこれ しよつたら  
あつという間に夕方。早よ夕食の準備ばせなん。  
ああ、くたびれた。





## 私のコロナ時代の過ごし方

## はるかぜ訪問看護ステーション



木下 恵美子 さん

木下恵美子さんはデイサービスに通いながら自宅で裁縫や料理をしながら過ごされています。毎朝 6 時には起床し、息子さんと近所を 30 分ほど散歩されるのが日課だそうです。何事にも前向きに取り組まれる木下さんに、今回は「コロナ時期」の過ごし方をうかがいました。

何かと閉塞感があった、新型コロナ流行期。木下さんは「頭と身体のために自分にできることをする」と、タンスにある洋服を補正したり、マスクを作成したりして過ごされ、訪問看護師にも作品をいろいろ見せてくださいました。また、自分で繕ったものを実際に使用して楽しんでおられます。

「コロナで世の中が大変だったけど、人間は考え方次第よ。私は今自分にできることを探して毎日励んでいたわ。楽しみながらね。」と話される木下さん。ややもすると、周りの状況や雰囲気に合わせて気持ちが落ち込んでしまったり、閉じこもりになりがちな時期。毎日を楽しく、豊かに過ごされていた木下さんの笑顔に、私たちもたくさんエネルギーをいただきました。どんな状況も、「考え方次第」ですね。素敵なメッセージをありがとうございました。



## 年末の大掃除を簡単に

## はるかぜ介護福祉ステーション

掃除というと「年末の大掃除」を連想することが多いですが、ゆとりある年末を過ごすために、「大掃除」ではなく普段から「小掃除」を行ってはいかがでしょうか。小掃除とは、こまめに掃除することです。毎日少しずつ掃除することで、家をずっときれいな状態に保つことができ、年末などの大掃除の負担が少なくなります。



小掃除には大きく分けて3つの方法があります。

- ① 毎日少しずついろいろなところを掃除する。
- ② 毎日「ここだけは」と言う場所を決めて掃除する
- ③ 毎月1ヶ所、月ごとのテーマを決めて掃除をする

※ 美化委員会の取り組みは、まさに小掃除なのです♪

掃除をしやすくするポイント

- ◎ 時期も考える  
(換気扇などの油污れは、夏にやっておくとお手入れがラクに)
- ◎ 洗剤を使い分ける

洗剤の使い分け  
汚れによる

油污れ(油、皮脂、血液、手垢)

アルカリ性の洗剤  
(セスキ、重曹、アルカリ電解水など)

水垢  
(水垢、石鹸カス、カルキ、尿石、さび)

酸性洗剤と研磨剤  
(重曹、ジフ、メラミンスポンジなど)

カビ

塩素系漂白剤  
(カビキラー、キッチンハイター)



年末は、大掃除で高い所に登ったり、物を床に置いて掃除することによる転落・転倒の事故が多くなる時期です。慌てて大掃除せず、普段の小掃除で年末年始を安全に過ごしましょう。

## お口のケアを大切に



杏心の丘全体の口腔ケアを担うため、8月から看多機の所属となった宮田歯科衛生士。介護福祉士の資格も持つ宮田さんは、日々利用者さんと接しながら歯科衛生士の視点からの介護を実践しています。

口の中の健康をチェックし、大事な歯を守っていただくため、歯茎の状態や、歯の磨き残しを確認し、ケアのサポートをしています。また、同じ介護スタッフへの口腔ケアの技術指導も積極的に取り組んでいます。これから歯科衛生士シリーズもご紹介していきたいと思っています。どうぞお楽しみに。

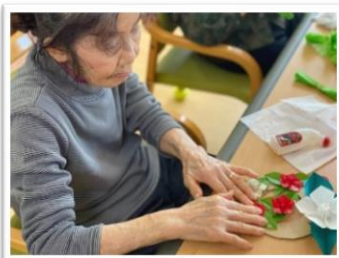
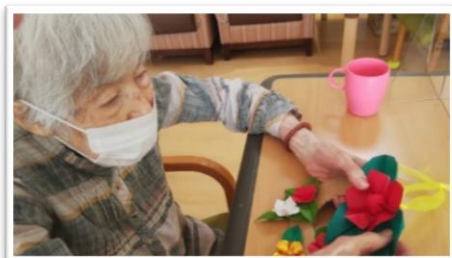
歯科衛生士・介護福祉士  
宮田 美岐



## クリスマスリース作りに挑戦しました



折り紙で作った花のモチーフはクリスマスローズ。クリスマスらしい赤と緑と白、そして時々金色のお花もあり、好きな花を選んで、糊で台紙に貼り付けていきます。皆さんとても真剣な表情。大小さまざまな花を組み合わせ、思い思いの素敵なクリスマスリースが完成しました。



## サービス付き高齢者向け住宅

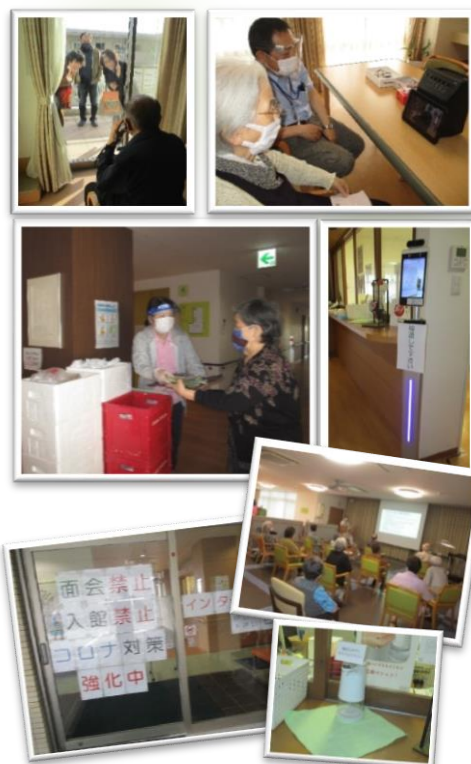


## 杏心の丘

### コロナ禍の杏心の丘を振り返る

杏心の丘の2021年を振り返ると、コロナ対応に必死になった1年間でした。感染拡大防止対策として直接的な面会禁止をせざるを得ず、窓越し面会や、ZOOM面会を活用しながら現在に至っています。外への買物なども自粛し、生協などから生活必需品を揃えられる入居者さんもいらっしゃいました。感染拡大防止の為にやむを得ない対応ではありましたが、身内の方や親しい方になかなか会えないことでの寂しさや不安もたくさんあったかと思います。ご協力頂きました皆さまに心から感謝申し上げます。おかげさまで「入居者さん、職員共に感染者0名」で2021年を終わることが出来ました。

緊急事態宣言は解除になりましたが、ワクチンの安定供給や治療薬の認可などが行われていない今、安心して以前の状態に戻すのは時期尚早だと考えています。国の指針にも合わせながら今後少しずつ条件緩和を行っていきます。杏心の丘ではまだ感染拡大防止対策中ですので、どうぞご理解とご協力をお願い致します。







## 30 周年に向けて懐かしい記憶をたどる ⑦

### ◎ 仕事中と仕事以外、オンオフを楽しく切り替えて

法人開設以来、職員同士の交流や慰労を兼ねて、職員や家族が楽しめる社員旅行やイベントをたくさん行ってきました。職員数が少なかったころは、泊りがけで遠方に旅行に行くこともありました。家族ぐるみで阿蘇にキャンプに行ったり、温泉旅行に行ったり。ピリッと引き締まった仕事モードから、みんなで笑ってはしゃいで楽しむ時間を共有するのもとても良いものです。

職員が増えてからは、なかなか泊りがけの旅行とはいけなくなりましたが、ボーリング大会やビール列車（納涼会）、ワイン列車（忘年会）など、業務後にできるイベントを多数開催。新型コロナの流行前は、年に複数回に分け、職員の日帰りバス旅行を企画するようにもなりました。

全員集まっての懇親会や旅行は、もうしばらくお預けになりそうですが、これからも厳しくも楽しい職場づくりに取り組んでいきたいと思います。



## はるかぜキッチンシェフよりレシピが届きました！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

### 【作り方】



### チンゲン菜とえびのんにく生姜炒め



- 1) チンゲン菜は、3 cm程度に切り、長ねぎは斜めに切る。にんにくと生姜はせん切りにしておく。
- 2) むき海老には塩、酒をもみ込み片栗粉をまぶす。
- 3) 熱したフライパンにごま油、にんにくと生姜を入れ中火で熱する。香りがしてきたら、2の海老を加えて炒める。
- 4) 海老が赤くなってきたら、チンゲン菜、長ネギを加えて炒める。
- 5) 塩とこしょうで味を調えて完成。

※盛り付け時、白髪ねぎをトッピングしてもよいです。

1人当たり：熱量 60kcal 塩分 0.8g

### 【栄養について】

#### チンゲン菜

カロテンやビタミンC、E等ビタミン類が豊富で、抗酸化作用があります。

また、カルシウムなどのミネラル類も多く含んでいます。

#### ねぎ

白い部分にはビタミンCが多く、緑の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンK等が豊富に含まれ、香りの成分であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進や疲労回復などの効果があります。

### 材料（約2人分）

- ・チンゲン菜…1把
- ・長ねぎ…1/2本
- ・むき海老…40g
- ・塩…少々
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…  
小さじ1/2
- ・ごま油…小さじ1
- ・にんにく…1/2片
- ・生姜…5g
- ・塩…小さじ1/6
- ・こしょう…少々





# 美化委員



企画・担当  
経営管理部



気持ちよく仕事を行うためには、まずは身の回りの整頓から。普段からこまめに整理をしている部署では、今回はあまり手を加えるところなかったというところもありました。今後も仕事をしていく中で、これはこうした方がよいなどの気づきを大切に、常に仕事がやりやすい環境を考え、改善や整理整頓をしていきたいと思います。



12月のテーマは『大掃除・ゴミ箱と置き場』 全職員で取り組みます。



医療法人社団 清心会  
〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号  
URL : <https://seisinkai.or.jp>

1階	<b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b> TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目: 内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、 相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
2階	<b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b> <b>はるかぜ通所リハビリテーション</b> TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
3階	<b>はるかぜ訪問看護ステーション</b> TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 <b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b> TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	<b>法人本部(経営管理部)</b> TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154



地域包括ケア 杏心の丘  
〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	<b>看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b> TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 <b>はるかぜ介護福祉ステーション</b> TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	<b>デイサービスセンターはるかぜ</b> TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	<b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b> TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	<b>杏心の丘書番館</b>