

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.318
2022年5月27日発行



ハイブリッド開催で再始動 第96回おりひめの会

室内で運動不足解消／SDGs な取り組み	4
脳トレで老化予防／サ高住だより	5
健康サポート隊 104／お薬の話	6～7
第273回 春風狂句	8
長寿の秘訣／食品管理の注意点	9
看多機活動日記 歯と口の健康週間	10
母の日／はるかぜキッチンシェフ	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。

- ・7月 1日(金) 杏心の丘が開設8周年を迎えます。
- ・7月 6日(水) 14:00～第97回おりひめの会が開催されます。(ハイブリッド開催)
- ・8月13～15日 春日クリニックはお盆休みのため休診となります。お休み前後は混み合うことが予想されますので、計画的な受診をお勧めいたします。

(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)

ハイブリッド開催で再始動 第96回おりひめの会



第95回おりひめの会が開催されたのは、約2年半前の2019年11月13日でした。『自分の最期は自分で決める』と題し、人生会議について取り上げた会は大好評。このまま新しい年も当たり前のように5回シリーズのおりひめの会がスタートするものと思っていましたが…。2020年3月11日に予定していた第96回おりひめの会は、新型コロナ感染拡大防止の厚生労働省からの通達を踏まえ延期され、その後、長らく休止の状態が続いていました。

◎ 取材を契機に再始動したおりひめの会

はるかゼネットワークの4月号でもご紹介しましたが、読売新聞のコラムでおりひめの会の取材を受け、番外編のお試しとしてWEB版のおりひめの会を急遽開催しました。長らく再開を待っていてくださった方々の声や、「オンラインでもできる」という実感を得られたことから、本来のおりひめの会開催を復活させようと、急ピッチで準備を進めました。

久しぶりに院内の各所に掲示されたおりひめの会のポスターを見て、「待ってました」「いよいよですね」との声をたくさんいただきました。ソーシャルディスタンスを考えると以前のようにはるかぜホール満員での開催は難しいですが、オンラインとの同時開催であれば、多くの方の参加も可能だろうと実行委員会で検討を重ねました。そして5月18日の14時から、講演時間を1時間に短縮し、初めてハイブリッドでの開催をすることができました。

◎ 更年期が次の世代へ

おりひめの会が発足したのは1999年。まだ社会的になじみの薄かった「更年期」の情報共有の場として、当時の更年期世代に向けてスタートしました。それから20年以上が経ち、当時の更年期世代のお子さん方が今や更年期世代へとスライドしています。

更年期の世代交代とも呼べるこの時期、再び更年期に関するトピックがマスコミでも多く取り上げられるようになってきています。NHKでは「#みんなの更年期」として多くの話題が取り上げられています。また、先日の新聞取材もそうですが、すでに清田院長には雑誌の取材が始まっています。

あらためて「更年期」が注目を浴びている現在、おりひめの会の情報発信や患者さん同士の情報交換ができる取り組みは、とても意義のある大切なものであると、あらためて実感しています。



久しぶりの受付の風景



↑ 動画の配信チェックも
欠かせません↓



◎ 更年期を語ろう

5月18日、はるかぜホールにて行われた第96回おりひめの会。リアルでの参加人数は5名で、今までほど多くありませんでしたが、職員も含め、多くの方がオンラインで参加できました。

前回のお試しWEB開催では、完全に画面に向かって講演した院長でしたが、今回は実際に会場の参加者を前にリアルな反応を見ながら話ができ、とても楽しかったとのこと。やはりオンラインだけという形では話しづらさがあるようでした。一方で、オンラインで参加した方からは、「参加しやすかった」との声も。会場参加・オンライン参加双方の良さを活かしながら、いろいろな講演の形を模索できるようになったのは、コロナ禍の利点かもしれません。

久しぶりの開催だったため、あらためて更年期の基本的な話から、トータルケアについてまで幅広く話された清田院長。参加者からも、「久しぶりに先生の話聞いて良かった」「話を聞いて心が少し軽くなった」「自分の体を見直したい」などたくさんの感想が寄せられました。

次回のおりひめの会は7月に予定しています。再始動したおりひめの会、これからまたたくさんの方と、更年期について語り合っていければと思います。



真剣に院長の話に耳を傾ける

会場参加の皆さん



清田真由美

30周年を祝して

30周年の記事を掲載したところ、たくさんの方からお祝いのメッセージやお花などを贈りいただきました。春日クリニックでもいろいろ記念行事を考えておりましたが、新型コロナの影響が続き断念せざるを得ず、残念でなりません。

今回、職員の互助会からは30周年の記念品として、屋外での待ち時間に使える椅子を3脚贈呈されました。さっそく駐車場側入り口で活用しています。また、看多機利用者さんからは、手作りのフラワーボックスをいただきました。

たくさんの方からの激励のメッセージやお祝いは、これまでを振り返りながら大きな喜びでした。お陰様で開院記念日である5月1日は、気持ちも新たにスタートを切ることができました。お心遣いをいただいた皆様、お気持ちを寄せてくださった皆様に心より感謝を申し上げます。





室内で運動不足を解消しよう

はるかぜ通所リハビリテーション

「せっかく毎日ウォーキングをしていたのに、雨の日が続いて全然歩けなくなった」という方はいませんか。せっかく習慣になってきた運動を、梅雨のせいで断念してしまうのはとてももったいないですね。運動は室内でも十分に行えます。今回は2つの運動を紹介します。

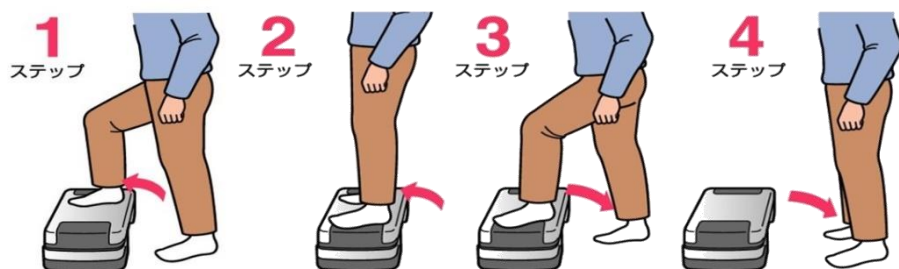


梅雨時期や暑い季節に室内で出来る運動を行って、運動不足を解消しましょう。

☆踏み台昇降運動：1分間に30回程度

高さ10cm～20cmの踏み台を用意し（自宅階段でもよい）、一定のリズムで踏み台の昇り降りを行う。

※ 安全を確保し、休憩を取りながら、自分のペースで行ってください。

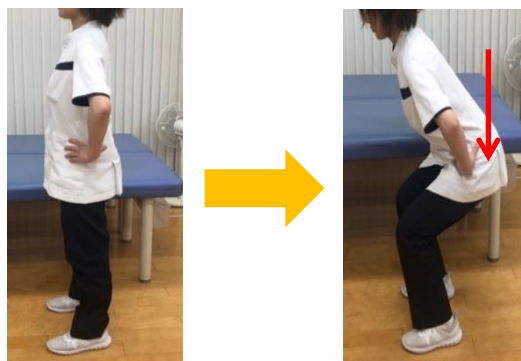


☆スクワット：10回×3セット程度

- ① 肩幅程度足を広げて立つ
- ② 膝がつま先より出ないようにゆっくりお尻を下げる
- ③ 膝をゆっくり45度程度曲げ、ゆっくり伸ばす

※椅子からの立ち上がり

→座るの動作でもよいです

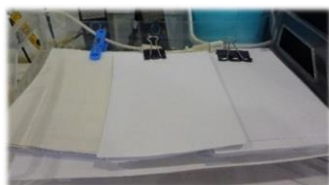


私たちのSDGsな取り組み

デイサービスセンターはるかぜ

最近よくSDGs（エスディー・ジーズ）という言葉を目にします。SDGsとは「持続可能な開発目標」のことで、わかりやすく言えば、「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界の人々で2030年までに解決していこう」という計画・目標のことです。先月の美化委員でも取り上げましたが、日頃からできる心がけとして、デイサービスはるかぜでの取り組みを紹介したいと思います。

12 つくる責任
つかう責任



脳トレで使用したプリントやカレンダーは裏紙を使用しメモ紙として再利用。



広告紙で利用者さんにゴミ箱を作って頂き、テーブルの上に置くゴミ箱として使用。



家庭で余っていたバスタオルを利用者さんに縫って頂き、足ふきマットとして再活用。



新聞紙を1枚1枚開き汚れものをくるんで捨てる際に使用。消臭効果もあり万能です。

身の回りに再利用・再活用できるものがないか考え、レクリエーションなどの活動にも使用しています。みんなで取り組むSDGs、自分にできることからコツコツ取り組んでいきたいものです。



脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。簡単な計算問題をする事で、脳の前頭葉の血流が増えていきます。脳を元気にしましょう。



問題) □ にあてはまる数を入れましょう。

① $15 + \square = 21$ ② $3 \times \square = 18$ ③ $35 \div \square = 5$ ④ $\square - 3 = 17$

⑤ $\square - 3 = 4$ ⑥ $\square \times 7 = 63$ ⑦ $\square \div 9 = 3$ ⑧ $8 + \square = 16$

⑨ $4 + \square = 15$ ⑩ $\square - 6 = 11$ ⑪ $\square \times 4 = 16$ ⑫ $40 \div \square = 5$

脳トレのこたえはページの下に

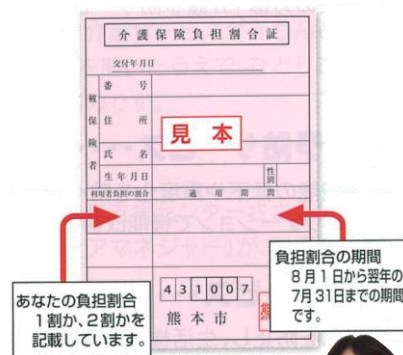


～大切なお知らせ～



介護保険の認定を受けている方は、毎年見直される「介護保険負担割合証」や「後期高齢者医療被保険者証」が市町村から届きます。ケアマネジャーや各事業所の担当者が確認をさせていただいておりますので、ご協力をお願いします。

また、介護保険施設入所や短期入所（ショートステイ）を利用している方で介護負担限度額認定証の交付を受けている方は、7月末までに更新手続きが必要になります。忘れずに行いましょう。



※ 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）



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

熊本地震から6年

2016年の熊本地震から6年。それ以降もさまざまな災害は日本各地で起こり、住宅が崩れる映像などをニュースで見る場面も増えています。毎年起きる災害に対して、安心して住める住宅を探すのはなかなか難しいことかもしれません。杏心の丘は鉄筋コンクリート造りで、耐震性・耐火性・耐久性に優れています。鉄筋コンクリート造りの建物は、地震・台風・土砂災害・津波・火災などあらゆる災害を想定した実験や、実際の事例でみても、木造・鉄骨造よりはるかに安全性が高い結果が出ています。

熊本地震で家が半壊し、杏心の丘へ入居された村上スミ子さんとアキエさん。熊本地震が起こった2日後に、杏心の丘へ入居され、2人部屋で生活されています。お二人に6年間住んでみた感想をお聞きすると、「杏心の丘では、台風や大雨などでも多少の事ではビクともしないので、安心して安全です。一緒に杏心の丘に来てよかった～」と答えてくださいました。せっかく終の棲家として住み替えるならば、安心な場所へいきたい。住宅を選ぶ際のひとつの大切なポイントです。





皆さんは、周囲の音が聞こえにくくなったと感じたり、会話の途中で何度も聞き返したりすることはありますか。

このように、聞こえにくい状態を「難聴」といいます。放置しておくと、耳鳴りを伴ったり、聴力が低下し、まったく聞こえなくなるなど、社会生活に大きな支障をきたします。難聴のことを正しく知り、適切なサポートや治療で、楽しい毎日を過ごせるようにしましょう。

難聴とは…

音や言葉が聞こえにくい状態をいい、大きく分けて外耳、中耳に原因のある**伝音難聴**と、内耳やそれより奥の神経に原因がある**感音難聴**の2種類があります。「聞き間違い」や「聞き返し」が増えてきたら、難聴を疑い、聴力検査を行いましょう。

難聴の種類と具体例

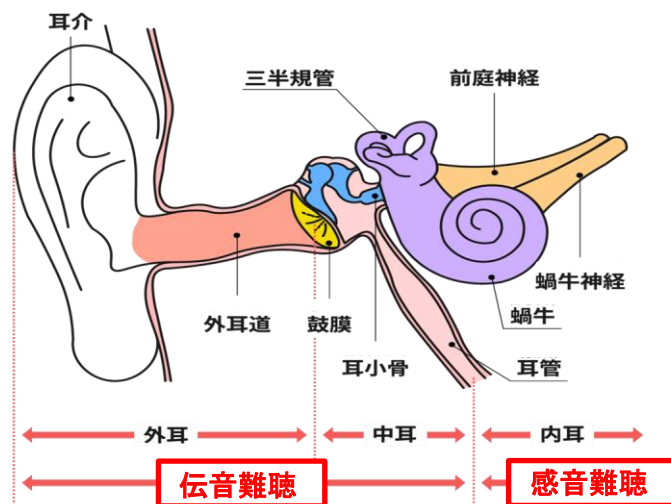
伝音難聴

① 耳垢塞栓

自分で耳垢をとるのが難しい場合は無理せず、耳鼻科を受診する。

② 中耳炎

原因となっている細菌感染を抗生剤投与で治療する。重症化や慢性化することもあるので、症状が治まっても、勝手に治療を中断しない。ひどくなると手術も必要となる。



感音難聴

① 突発性難聴

突然、片方の耳の聞こえが悪くなり、耳鳴りやめまいを伴う。ストレス・過労・睡眠不足や糖尿病などがあると発症しやすい。ステロイド薬による薬物療法が中心で、他に血管拡張薬やビタミン剤も併用する。治療開始が早ければ早いほど治療効果が高い。

② 低音障害型感音性難聴

低音部の音が聞こえにくい。耳が詰まった感じや水が入った様な感じで気づき、女性に起こりやすい。

③ 老人性難聴

いわゆる老化現象。音を神経に伝える細胞が劣化したり、減少して起こる。

一度失われた細胞は残念ながら元には戻らないため、規則正しい食生活・適度な運動を心がけ、ビタミン剤の内服や補聴器の使用が重要。

正常：24dB以下		普通の会話は問題ない
軽度難聴：25～49dB	補聴器適応	小さな声は聞き取りにくい テレビの音を大きくする
中度難聴：50～69dB		普通の会話が聞き取りにくい
高度難聴：70～89dB		大きな声でも聞き取りにくい 騒音しか聞こえない
重度難聴：90dB以上	人工内耳適応	耳元の大きな声も聞き取りにくい 日常音はほとんど聞こえない

若者にも増えている「ヘッドホン難聴」

耳にイヤホンやヘッドホンをつけている若い人を見かけたことはありますか。それ自体が悪いわけではありませんが、大音量で長時間、音楽などを聴くことで生じる難聴を「ヘッドホン難聴」といいます。2015年、WHOは、世界の若者のうち11億人が「有害な音量」の音楽を聞くことによって音響性難聴のリスクにさらされていると報告しています。

音を神経から脳に伝える「有毛細胞」は、大音量や騒音によって、傷つき壊れてしまうことで、聴力が低下し、聞こえにくくなります。しかも、一度壊れた細胞はもとはには戻らないため、若い頃からの予防が大切です。

難聴は、その程度や年齢層が幅広く、誰でもなりやすい症状です。特に、高齢の方は、難聴になると、引きこもりがちになり、認知症の症状が進行することもあります。しかし、原因や程度を正しく知り、内服治療や訓練、または手術や補聴器の使用により、社会とのつながりを持ち続け、安全で楽しい毎日を送ることができます。

まずは、かかりつけ医や耳鼻科へ、ご相談ください。

〈予防〉

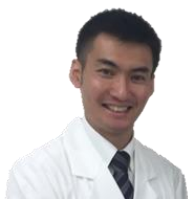
- ① イヤホンを使用する場合は1日1時間以内
- ② 会話が出来るくらいの音量にする
- ③ 連続使用の場合は休憩をはさむ



※ お子さんや、お孫さんにも「ヘッドホン難聴」のことを知っていただき、早め早めに予防していきましょう。



看護師 米村



甲斐先生のおくすりのはなし。



難聴で使用される薬

ここではめまいや耳鳴りを伴う聞こえづらさに使用されるお薬の一部を紹介します。

1 メコバラミン錠

ビタミン B12 の一種です。末梢神経の働きを改善する効果があります。神経の働きの不具合で聞こえづらさなどの症状がみられる場合に使用されます。この薬は有効成分が光により分解されてしまうので、錠剤を包装から出したらなるべく早く服用するか光の当たりにくいところに保管してください。



2 アデホスコーワ顆粒

主にめまいを伴う際に使用されるお薬です。血管を拡張させることで血流をよくし、エネルギーの代謝を活発にすることで内耳の機能を改善させます。



(中身)

3 各種漢方薬

内耳がむくむことによって症状が出ている場合、ストレスが原因で症状が出ている場合、腎虚（じんきょ）と呼ばれる症状を伴っている場合などは漢方薬を適切に使用することで症状が改善するケースがあります。からだ全体にみられる症状に合わせて一番適切と思われる漢方薬を使用します。



※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273回 春風狂句

7月号の笠は

「知らなかった」「くたびれた」です。

お一人三句以内で6月10日(金)までに
受付にお出ください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

早かこつ 開店前より 並んどる 島藤子

(評釈) 早よ コロナのおちついて こがん風景が 当り前に
なつとよかね。行列のできとつと 俺も わさもんだけん
つい 並びたくなるとよね。

早かこつ 曾孫に背丈 進ひ越され 令志 タエ子

(評釈) 元気で 長生きして 多くの 家族に 囲まれて 生活
できとつとは たいしたもん。ひ孫の 成長が 楽しみなんて
ほんなこつ 幸せよね。

早かこつ もうつくらした 記念品 野中のしんちゃん

(評釈) 今の時代 良かもんば 贈ろうと 思うと 準備に
時間のかかる。まだ 確定したわけじゃ なかばつてん
今のうちに 発注しとこ。それだけ 喜んどる 証拠よ。

早かこつ 一つのまにやら 帰つとる 吉岡 広子

(評釈) 俺たちが 研修医の時は 先輩たちが 帰らんうちは
帰りきらんだつた。働き方改革時代だけん わかつとつと
ばつてん 何か気持ちは 複雑。

早かこつ 結婚離婚の 芸能界 杉野 裕志

(評釈) 何でも経験。一度は結婚して 子供が 欲しかったと
話す女優もおつた。庶民感覚からすると そつで 幸せだろか
と思ってしまう。いらん 世話ばつてんね。

訳あつて 春日に来たら 良かところ 森益代

(評釈) 新幹線開業後、熊本駅周辺 商業施設の オープンで
やつと 新しい街の形が 見えてきた。春日は 今後もつと
よくなる。訳がなくても 来なつせ。

訳あつて 姉妹そろつて 逢えんとは 富田 敬子

(評釈) コロナは ほんなこつ 大ごつ。病氣しとる 姉ば
見舞いに行こうと 思ても かなわんだつた。お互い
元気なうちに 逢おごたるね。早よ 退院しておいで。

訳あつて 次男が社長 継いどつと 脇田 五典

(評釈) 長男は 会社ば 辞めらした。今後の 会社の発展ば
考ゆつとそれが良かつたごたる。今度の社長は
できらすもんね。期待しとるよ。

訳あつて 夫婦別姓 通しとる 矢邊 義興

(評釈) 仕事柄 もとの姓の方が 仕事の しやすからしか。
男としては ちよつと 複雑な気持ちばつてん おもさん
仕事の でくごつ 応援すつけんね。

たくさんの方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、お気に召さない場合があるかも
しれません。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。



長寿の秘訣

～101 歳、私なりの生き方～

春日クリニックの訪問診療と、訪問看護・介護サービスを受けながら一人暮らしを続けておられる白根トキエさん。今年 3 月 29 日に 101 歳の誕生日を迎えられました。週 1 回の訪問看護サービスの際には、笑顔が素敵でいつも話が弾みます。お父様からの教で、幼いころから拭き掃除をすることが日課になっており、毎日しないと気が済まないという白根さん。ご自宅は掃除が行き届き、整理整頓されています。今回は白根さんに長寿の秘訣をお聞きしました。



～ 私の長寿の秘訣 5 か条 ～

- ① 毎日同じこと（掃除など）を必ず行う。
- ② 味噌汁を 365 日作って野菜をたくさん入れて食べる。
- ③ 車ではなく、自分の足を使って歩く。
- ④ 手先を使うことをする。（最近まで針仕事・掃除用の雑巾を縫っていました。）
- ⑤ 身体を動かす。（きついのは当たり前。きつくてもきついと思わない事。）



これからも長生きして、安心して楽しく在宅生活を継続していただけるよう、スタッフ全員でしっかりサポートしていきます。

食品管理の注意点

はるかぜ介護福祉ステーション



気温が上がり、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。私たち訪問介護スタッフが日頃から心がけている食中毒予防について、4 つのポイントをご紹介します。

家庭でできる食品安全 一食べ物の購入から後片付けまで一

① 買い物で気をつけること

肉や魚など、冷蔵・冷凍が必要な食品は温度が上がらないうちに帰宅できるよう最後に買い、帰宅時は氷やドライアイスなどで冷やしましょう。



詰め込みすぎは NG ↓

② 食品を保存するときに気をつけること

帰宅したら、冷蔵・冷凍が必要な食品は、すぐ冷蔵庫や冷凍庫へ。食品を詰め込みすぎないこと。肉や魚介類は 1 回で使う量に小分けして冷蔵・冷凍し、開封後は早めに使うようにしましょう。



③ 調理で気をつけること

調理を始める前に必ず手を洗いましょう。野菜や果物は流水でよく洗います。生肉は水で洗うと逆に不衛生になります。多くの微生物は、75℃で 1 分間以上の加熱で死滅するため、肉や魚介類は中心までしっかり火を通すことが大切です。できあがった料理はなるべく早く食べきりましょう。



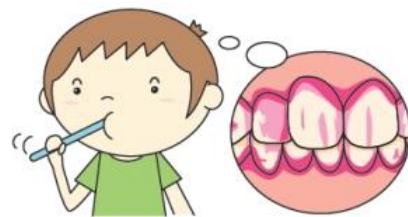
④ 食事の後に気をつけること

使った食器はすぐに洗いましょう。スポンジやタワシなども、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗い乾かすこと。作りおきや残った食品を保存するときは、浅い容器に小分けして、ある程度時間が経ったら、もったいなくても捨てましょう。冷蔵庫を過信しないことが大切です。



歯科衛生士コラム③ 歯と口の健康週間

2013年（平成25年）より厚生労働省を始めとする歯科に関わる各団体は、6月4日から10日までを『歯と口の健康週間』と決めました。以前は「虫歯予防デー」の名称で、学校で歯を赤く染めだし、懸命に歯を磨いていたのを思い出します。



近年、お口の不衛生が全身疾患につながるとして、多くの病院や老人施設で口腔衛生が見直されています。看多機はるかぜも例外ではなく、食後の歯みがきに力を注いでいます。今回は、利用者さんとスタッフの日頃の口腔衛生の取り組みをご紹介します。

☆介護の基本は自立支援。まずは利用者さんご自身にしっかり磨いて頂きます☆



仕上げ磨きは怠りません。念入りに！



歯間ブラシだって使いこなせるわよ～



歯磨きがお上手ではなかった方も、今では歯間ブラシの名手。ピカピカに磨けるようになりました♪



ご自分で磨けない方はスタッフがしっかり支援します。



いつも見ているからこそ小さな異常も見逃しません。



誤嚥リスクの高い方の口腔ケアは、特に大切です。丁寧にケアをし、口腔内細菌を減らすことで誤嚥性肺炎を予防します。



入れ歯だって自分の体の一部。歯磨きの後はしっかりお手入れします。



医療・介護度の高い方が多いからこそ口腔ケアに力を注いでいます。今後も歯と口のケアを通し、健康に楽しく日々を過ごして頂く為に、利用者さんとスタッフが力を合わせて口腔衛生に取り組んでいきます。

母の日に寄せて



5月の第2日曜日は「母の日」。母の日には赤いカーネーションを贈るというのが、日本でも定番になっています。赤いカーネーションの花言葉は、「母への愛、母の愛、純粋な愛、真実の愛」。また、色にかかわらず、カーネーション全体の花言葉として、「女性の愛、純粋な愛情、無垢で深い愛」というのがあるようです。まさに母の日にふさわしい花です。

今回は、お花紙を使ってみんなでカーネーションを作りました。フロアはカーネーション最盛期。花を手にも、みなさんととても素敵な笑顔でした。



はるかぜキッチンシェフ、少しずつ再始動します



糖尿病療養指導士
管理栄養士

渡辺 真理子

昨年より産休、育休を頂き、5月より復帰することになりました。初めての子育てに戸惑う事もたくさんありましたが、出来ることが増える子供の姿を見たり、無邪気に笑う姿を見て、嬉しさと共に母としても笑顔忘れず、色々なことを頑張ろうと思う毎日です。今回の妊娠、出産、子育てを通して食事のあり方、食べるものの大事さを改めて感じました。また、自分自身の体づくりの重要性を身をもって体験できました。これからまた、皆さんの食事に関する情報やレシピを提案するとともに、先生方、スタッフの方々と皆さんの健康作りをサポートさせて頂きたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



【作り方】

じゃがいもとスナップエンドウのコンソメ炒め

- 1) じゃがいもは、皮をむき、拍子木切りにし、水にさらす。火を通りやすくするために、レンジ（500W）で3分加熱する。
- 2) スナップエンドウは筋を取り、熱湯でさっとゆでる。にんにくは、みじん切りにしておく。
- 3) フライパンに油とにんにくを入れ弱火で熱し、香りが立ってきたら、じゃがいも、スナップエンドウを加えて炒める。
- 4) 全体に火が通ったら、コンソメ、塩、こしょうを加えて、調味し、皿に盛り付けて完成。



おかずの1品に
いかがでしょうか？

材料（2～3人分）

- ・じゃがいも 小2個
- ・スナップエンドウ 10本程度
- ・にんにく 1片
- ・油 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々



〔 1人分あたり 熱量：72kcal 塩分：0.6g 〕



美化委員

ブラインド清掃



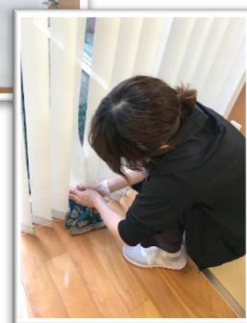
企画・担当 リハビリ事業部

通所リハビリのブラインドは縦型の布製で他と同じような掃除はできませんが、床に面しているプラスチック部分の汚れが目立ったため、メラニンスポンジで汚れを落としました。それだけでも明るい印象になりました。

年に数回しか掃除をすることがない場所だからこそ、1回1回の掃除を丁寧に行い、綺麗な環境を保っていききたいと思います。

普段の手入れを怠りがちなブラインド。年末の大掃除から時間も経ち、そろそろホコリや汚れが気になってくるところ。そこで、今回の美化委員では、ブラインドの一斉清掃を実施しました。

窓を開けて、空気の入替えをすることも多い場所はもちろん、あまり開け閉めをしない場所も、この半年で、やはりホコリはしっかり溜まっていた。ブラインドを掃除する際には、軍手をはめ、ブラインドを指と指の間に挟み込みスライドさせると、効率よく掃除をすることができます。写真からも分かるように、ほとんどの場所で軍手は真っ黒になっていました。



6月のテーマは『すみっこ清掃』 担当部署は支援センターです。

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	春日クリニック (2階 薬局・診察室) 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)
	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) 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	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘会館