

はるかぜ ネットワーク

5月号

Vol.361

2026年4月30日発行

熊本地震から10年 空を見上げて 振り返る

五月病とストレスに向き合う	4
脳トレ／新しい仲間／受付便り	5
健康サポート隊 141／お薬の話	6, 7
第316回 春風狂句	8
医療保険と介護保険	9
母と祖母への思い	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
みんなで楽しむ時間を過ごす	11
管理栄養士からレシピが届きました	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します。

- 5月16～17日（土日） 清田院長が北海道で行われる日本産婦人科学会で発表を行います。
- 5月18日～6月14日 くまもと県北病院から地域医療の研修医が1ヶ月来られます。
- 5月20日（水） 14:00～はるかぜホールにて第112回おりひめの会が開催されます。
- 5月30～31日（土日） 清田理事長・清田院長が東京で行われる学術講演会に参加されます。

（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）

熊本地震から 10 年 空を見上げて振り返る

4月11日、航空自衛隊ブルーインパルス®の展示飛行が行われました。すさまじいジェット音と共に熊本市上空に現れた6機。見事な編隊飛行に魅入られた方も多かったのではないのでしょうか。杏心の丘では、当日観覧場所を設け、入居者さんや利用者さんと空を見上げました。クリニックの駐車場からも見事な「桜」が見え、歓声が上がりました。顔を上げて空を見上げると、自然と前向きな気持ちになるものです。「十年一昔」といいますが、災害の記憶を忘れず、今後活かしていきたいと思います。

10年前、何に困ったか覚えていますか？

立ってられないような突然の揺れ。けたたましい警報音と共に、倒れる家具や割れる食器…本震のあとは、停電や断水が続き、物資が足りなくなることもあったでしょう。時間が経つと、どうしても記憶は薄れていきます。しかし、災害はまたいつ起こるか分かりません。この10年を振り返り、今一度、自身や家族の「備え」を見直したいものです。

災害時に困ったことを振り返ってみると、さまざまなことが思い出されます。

- 水が使えない
(トイレが使えない、手が洗えない、お風呂に入れない…など)
飲む水より、生活用水で困る声が多かったそうです。
- 情報が入らない、分からない
テレビやスマホが使えない、情報共有ができない…
- 食料、物資の不足や偏り
- 医療、薬の問題(薬が手に入らない、病院と連絡が取れない…)
- 長引く避難生活。眠れず、プライバシーも確保できず、車中泊では体調が悪化することも。心身に大きなストレスに。

次に災害に直面したとき、同じように困らないために、きちんと対策はできているでしょうか。「特別なこと」ではなく、日々の「少しの準備」が安心に繋がります。何かあって急に慌てなくて良いように、平時から備えておきましょう。

～ 医療・介護が必要な方が

特に注意したいこと～

- ◎ 「薬がない」は命に関わることも
- ◎ 車中泊によるさまざまな悪影響
- ◎ 水不足・脱水による体調悪化
- ◎ 避難生活での体調変化や機能低下
- ◎ 認知症の方の混乱 不穏・転倒・徘徊等

【地震の時に最も大切な 身を守る行動】

- 室内にいるとき
→机の下に隠れる
頭を守る
(座布団やバッグでOK)
- 就寝中
→無理に起きず、
布団で頭を守る
- 屋外にいるとき
→ブロック塀や看板から
離れる

揺れが収まった後に、
火元の確認を！
慌てて外に飛び出すのは
危険です。



薬がないと命に危険



- ◎ お薬手帳を持ち歩く
- ◎ 予備の薬を
3日以上用意する
- ◎ 薬の名前をメモする

車中泊は体に負担



- ◎ 足を動かし、
水分補給をする
- ◎ 横になれる場所を確保

「助けてもらえる」を当てにしない ～自分たちの身は、自分たちで守る～

大規模な災害が起きれば、救援するはずだった側も被災者になり、すぐに動けない、ということが起こりえます。公的なサービスが通常通りに動けるまでには相当な時間がかかることもあります。私たち医療・介護事業所でも、日頃から災害への備えを進めていますが、大規模な災害が起きたときは、通常通りのサービス提供はできません。

「自身でできる備え」「家族や地域との助け合い」は欠かせません。日頃から家族と備えをしておく、地域の行事に参加したり、隣近所の方と顔見知りになり、関係性を育てておくといったことも大切な災害対策です。

また各地で地震が頻発しています。地震にかぎらず、山火事や豪雨災害も続いています。それぞれに準備すべきこと、確認しておくべきことがあります。何もない「今」が準備のベストタイミング。日々できる備蓄品の確認から、準備期間が必要な「住み替え」についてまで、やれることはたくさんあります。10年前を思い出し、できることからコツコツ準備しておきましょう。



令和8年度 医療・介護制度改定のお知らせ

令和8年4月（一部は6月より）、国の制度改定により、医療費や介護サービスの内容・負担が見直されます。

今回の改定は、物価や光熱費の上昇、医療・介護職員の人材確保のための処遇改善、高齢化の進行に伴う医療・介護ニーズの増加に対応し、安心して医療・介護サービスを受け続けられる体制を維持するための見直しとなっています。医療・介護の負担費用は、大幅な負担増にはならないものの、数十円～数百円程度増加する場合があります。

★主な変更点 ～医療～

- 生活習慣病の管理強化
高血圧・糖尿病・脂質異常症などについて、より継続的で丁寧な管理・指導を実施。検査や説明内容の充実、生活習慣に関する相談の機会の増加。
- かかりつけ医機能の推進
必要に応じた専門医療機関への紹介や、地域の医療機関との連携
- 医療DX（デジタル化）の推進
電子処方箋や情報共有の仕組みが進化、手続きがスムーズに

★主な変更点 ～介護～

- 自立支援、重度化防止の推進 できることを増やす支援を重視
- サービス提供体制の見直し 職員配置やサービスの質向上を図る
- ICT活用による効率化 記録や連携のデジタル化が進む

サービスによっては、書面にて再度合意を取り直す場合もあります。ご協力をお願いいたします。



ご不明な点やご心配なことがありましたら、お気軽に職員までお声かけください。

五月病とストレスに向き合う

～「ドローイング（呼吸法）で心と体を整える～

はるかぜ通所リハビリテーション

新年度が始まり、環境の変化や緊張が続く4月を経て、5月頃になると心身の不調を感じる方が増えてきます。いわゆる「五月病」です。“なんとなくやる気が出ない”“疲れが取れない”“眠りが浅い”などの症状の背景には、知らず知らずのうちに蓄積されたストレスや、自律神経の乱れが関係していることがあります。今回はストレス緩和のための方法として、『ドローイング』という呼吸法をご紹介します。



◆ドローイングとは◆

ここでご紹介する『ドローイング』とは、お腹を意識して行う呼吸法の一つです。ゆっくりとした呼吸とともに腹部をコントロールすることで、体幹を安定させながら心身を整える効果が期待されます。もともとはリハビリや体幹トレーニングの一環として取り入れられてきましたが、近年ではストレス緩和やリラクゼーションにも有効とされています。

◆ドローイングのストレス緩和効果◆

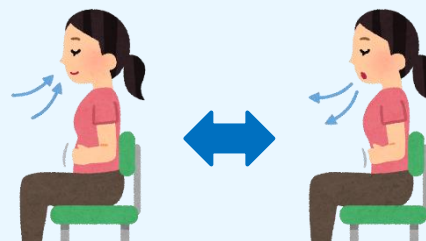
- ◎ **自律神経を整える**
ゆっくりとした呼吸は、副交感神経を優位にし、リラックス状態を促します。緊張や不安が強いときほど、呼吸は浅く速くなりがちです。
- ◎ **身体の緊張をゆるめる**
腹部を意識して動かすことで、無意識に力が入っている体の緊張に気づき、ゆるめることができます。
- ◎ **「今」に意識を向ける**
呼吸に集中することで、過度な心配や考えすぎから離れやすくなります。

基本的なドローイングの方法

無理のない範囲で行いましょう。

椅子に座っていても、立ったままでも可能です。

- ① 背筋を軽く伸ばし、リラックスした姿勢をとる
- ② 鼻からゆっくり息を吸う（お腹をふくらませるイメージ）
- ③ 口からゆっくり息を吐く（お腹をへこませる）
- ④ 吐くときにお腹を軽く引き込んだ状態を、数秒キープ



※「吸う：吐く＝1：2」くらいのペースがおすすめです。

※1回につき3～5分、1日数回でも十分な効果が期待できます。

◇ ドローイング以外のおすすめストレス対策 ◇

- **軽い運動（ウォーキング・ストレッチ）**
リズムよく体を動かすことで、気分転換や睡眠の質向上につながります。

- **規則正しい生活リズム**
起床・就寝時間を整えることは、自律神経の安定にとっても重要です。

- **人と話す・相談する**
不安や悩みを一人で抱え込まず、周囲や医療機関に相談することも大切です。

- **リラクゼーション（音楽・入浴など）**
自分が心地よいと感じる時間を意識的に取り入れましょう。



五月病は、環境の変化に適応しようとする中で起こる自然な反応です。無理に頑張り続けるのではなく、心と体を整える時間を持つことが大切です。ドローイングのような簡単な呼吸法を日常に取り入れ、少しずつストレスと上手に付き合っていきましょう。



脳トレで老化予防！



問題) 次の計算を行いましょ。

- ① $3+4+5-1+4-3-3 = (\quad)$
- ② $5-2-1+2+5+4+4 = (\quad)$
- ③ $2+3+3-4+1+5-6 = (\quad)$
- ④ $6-4+4+5+2+1-3 = (\quad)$
- ⑤ $7+3-6+8+5-2-2 = (\quad)$
- ⑥ $4+2+3-7+2+4+9 = (\quad)$
- ⑦ $1+3+4-2-5+7-1 = (\quad)$
- ⑧ $9+6-5+1-3+4+2 = (\quad)$

脳トレのこたえはページの下に



介護タクシー・福祉タクシーの利用について

介護保険で利用できる“介護タクシー”と受診に限らず外出に利用できる“福祉タクシー”。今回は、この二つのタクシーについて紹介します。



◆介護タクシー◆ (介護保険適用)

要介護認定をお持ちの方が対象となり、日常生活上または社会生活に必要な行為に伴う外出に対し、要介護者の移動の乗り降りをサポートします。

【利用について】

担当ケアマネジャーのケアプランが必要になります。利用前に契約を行い、ケアマネジャーから依頼して利用できるようになります。

専門の資格を持った介護士が乗務しているため、出発の準備から到着までの介助サポートを行います。

【利用可能事例】 ※目的地以外の寄り道は出来ません。

- ・病院への通院や薬の受け取り
- ・入院や退院時
- ・一人暮らしの方で公共施設や銀行への送迎
- ・選挙への投票会場への送迎
- 他

◆福祉タクシー◆

公共交通機関を利用して移動することが困難な方に対して、冠婚葬祭や旅行など、どんな目的でも利用することができます。

【利用について】

通常のタクシーと利用法は変わりませんが、事前にタクシー事業者への予約が必要です。利用料金は全額自己負担になります。旅行やレジャーなど、用途の制限はありません。

※ 介護保険サービスの利用や

申請などもお気軽にご相談ください。

(はるかぜ居宅 山田)



新しい仲間の紹介

デイサービスセンターはるかぜ

1月より、理学療法士の俵盛遥香(ひょうもり はるか)さんがデイサービス配属になりました。俵盛さんに意気込みを聞いてみました。



1月よりデイサービスに勤務しています。これまでは病院に勤務し、リハビリテーションに携わっていました。デイサービスでの勤務は初めてで、新しい環境でのスタートとなりますが、利用者お一人おひとりに寄り添い、関わりを大切にしながら安心して楽しく過ごしてもらえよう努めていきたいと思っております。至らない点もございますが、笑顔を忘れず精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

新しい仲間を迎えさらに賑やかになったデイサービス。より明るく、楽しく、元気に活動していきます。ぜひ遊びに来てくださいね。



受付便利



素敵な写真を頂きました。
ありがとうございます。

⑥ 健康サポート隊！

その141

肺炎について ～肺炎予防のためにできること～ 外来診療部



2026年4月1日から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種（公費助成）で使用するワクチンが、従来の「ニューモバックス（PPSV23）」から最新の「プレバナー20（PCV20）」に変更されました。今回は肺炎と予防法について詳しくお話しします。

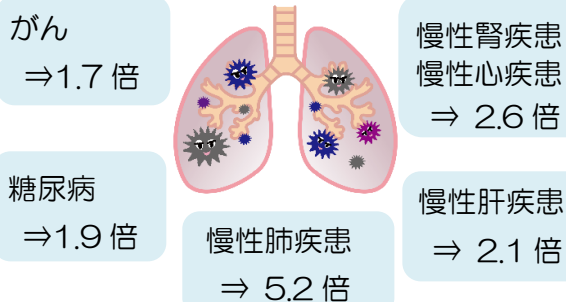
肺炎ってどんな病気？

肺炎は、発熱、咳、たんなど、風邪とよく似た症状があらわれます。しかし、高齢者の肺炎では、気づかないうちに重症化する危険性があります。

肺炎にかかりやすい人は？

日常でかかる肺炎の原因となる細菌の第1位は“肺炎球菌”です。肺炎は抵抗力や免疫力の低下などが要因となり、基礎疾患の有無や加齢によってかかりやすくなります。また、基礎疾患があると肺炎のリスクが高くなります。

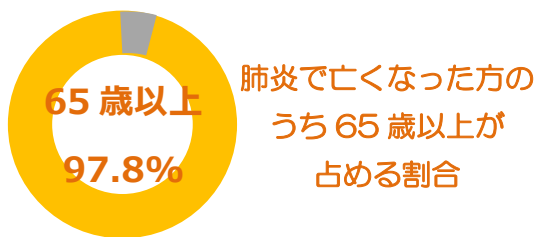
健康な方と比べたときのリスク



罹患率と死亡率

年齢は肺炎の重大なリスクの一つです。加齢に伴い肺炎の罹患率と死亡率も上昇します。肺炎の罹患率は65歳以上で最も多く、64歳未満と比較し、2倍という報告があります。

死亡率は、人口10万人あたり60歳～64歳と比較し、65歳～69歳で約2倍、70～74歳では約5倍、75～79歳では約9倍と、年齢に伴い高くなっています。



☑ あなたは肺炎にかかりやすい？

- 65歳以上である
- 喫煙者である
- ぜんそくやCOPD（慢性閉塞性肺疾患）など呼吸器に持病がある
- 心不全や狭心症など心臓に持病がある
- 肝臓や腎臓に持病がある
- 糖尿病である
- そのほか、治療や持病で免疫力が弱くなっている

どれかひとつでも当てはまる場合は、肺炎に罹患するリスクが考えられます。また、上記以外にも肺炎にかかりやすい場合があります。

肺炎予防のためにできること

① 毎日の感染予防

日々できる感染予防として、うがい、手洗い、マスクの着用をしっかり行いましょう。歯磨きなど、口腔内を清潔にしておくことも肺炎予防に繋がります。また、食事や睡眠など規則正しい生活を送ることはからだの免疫力を高めます。基礎疾患がある場合には、基礎疾患の治療やコントロールと共に感染予防を行うことが大切です。



② 肺炎球菌ワクチンの予防接種

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。

2026年4月以降

肺炎の主要な原因である
**肺炎球菌の感染症を
予防できるワクチンがあります**

65歳の方 などを対象に定期接種を実施しています。

肺炎球菌とワクチンについて

- 肺炎は日本の死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の約2〜3割は、**肺炎球菌という細菌により引き起こされる**との報告があります。
- 肺炎球菌は、このほかにも、血液の中に細菌が回ってしまう敗血症（はいけつしょう）などの重い感染症の原因になることがあります。
- 肺炎球菌による感染症に対して、すべての肺炎などが防げるわけではありませんが、**有効性・安全性が確認されているワクチン**があります。



(※) Y Fujikura, et al. BMJ Open Respiratory Research 2023; 10 (1): e001800 の結果より作成
(厚生労働省ポスターより)

以下の方は、公費助成を用いてワクチン接種が可能な場合があります。

【定期接種対象者】※以下2つを満たす方が対象者です

- ◎ これまで定期接種の対象となる成人肺炎球菌ワクチンを接種していない方
- ◎ 65歳の方

【定期接種で接種可能な期間】

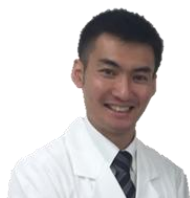
65歳の誕生日前日～66歳の誕生日前日

肺炎球菌感染症の定期接種対象外の方も、接種が必要と判断される場合には任意接種が可能です。詳細は医師、スタッフへお問い合わせください。



看護師 木村

※参考資料 MSD 製薬「大人の肺炎」「肺炎予防.jp」



甲斐先生のおくすりのほなし。



肺炎球菌ワクチンについて

上の記事の通り、2026年4月1日より、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンの接種方針が新しくなりました。ここでは新しいワクチンの特徴についてみていきましょう。

1 定期接種の新しい基準 「プレベナー20®」

2026年度から、65歳の方などの定期接種（公費助成対象）として新たに採用されたワクチンです。これまで使用されてきたワクチンのニューモバックス®とほぼ同等の予防範囲を持ちながらも、より長く免疫が保てるのが特徴です。国内の高齢者における重症な肺炎球菌感染症の原因菌の約50%をカバーします。

2 成人の流行に特化した 「キャップボックス®」

肺炎球菌ワクチンは小児でも2010年から助成が始まり、プレベナーの以前の型（プレベナー7®やプレベナー13®）が使われてきました。そのため、このワクチンがカバーする範囲の肺炎球菌感染症は減りましたが、その代わりにこのワクチンでカバーできない菌の感染が増え、総じて成人の肺炎はそれほど減りませんでした。そこで、小児ワクチンの普及後に、成人

の間で増えている菌の型に焦点を当てて開発されたのがキャップボックス®です。国内の高齢者における重症な肺炎球菌感染症カバー率は約78%と、プレベナー20®よりも28%高い、広い予防範囲を誇ります。特に、治療薬（ペニシリン）が効きにくい耐性菌に対しても高い網羅性を持つのが大きな特徴です。ただし、現在は任意接種での選択肢となります。

◆ 接種の考え方 ◆

前提となる対象者は高齢者（65歳以上）もしくは肺炎球菌による疾患に罹患するリスクが高いと考えられる方（心疾患や糖尿病など）になります。定期接種対象の年齢（65歳）であれば、費用が抑えられるプレベナー20®の接種を検討するのが良いでしょう。公費助成は地方自治体によって自己負担額が異なるので各自ご確認ください。より広い範囲の予防を追求したい場合はキャップボックス®が有力な選択肢となります。

※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316回 春風狂句

6月号の笠は

「情けなか」「元氣のでる」です。

お一人三句以内で5月15日(金)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

🌸 儲けたね 花見弁当 うまかった

森 益代

(評釈) 花見の場所取り まだ 時間のあつたけん

“使つてよかですよ”と声掛けたら 手造り弁当は
分けてくれた。よかこつは するもんよ。

🌸 儲けたね 席譲つたら チョコレート

富田 敬子

(評釈) 腰の痛かごたつたけん 席ば譲つただけ。

察してくれたこつが よほどうれしかったらしか。何度も
感謝して チョコレートば やらした。よか気分の上
うまかった。

🌸 儲けたね 畑に通る 新幹線 鳥 藤子

(評釈) ほんなこつあつた話。もう年だけん そろそろ

作つとば やめよかと 思つとるところに 売ってくれ の話。
たまがる条件に 困つた顔して 大喜び 神様 ありがとう。

🌸 儲けたね スーパー子供に 風船を

田中 美智子

(評釈) たまたま 通りがかった スーパーの 大売り出し。

子供に 風船ばもるた。 寄る予定は なかつたばつてん
つい買物はした。どつちが 儲けたつたらか。

🌸 見達えた ショートカットで 若返り

杉野 裕志

(評釈) 誰か よかスタイリストの おらすとどろか。頭の
てっぺんから 足の先まで すつかり イメージチェンジ。
変われば 変わるもんね。 感心した。

🌸 見達えた 肩たたいたら あんた誰

幸姉さん

(評釈) あら久しぶり と思つて 肩たたいたら 別の人。

“すみません”とあやまつた。ばつてん どがん見たつちや
よう似とる。こがんこつも あつとよね。

🌸 見達えた あの悪ゴロが 社長かい

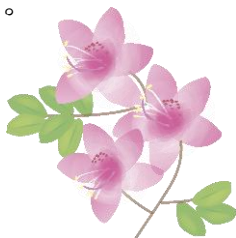
矢邊 義興

(評釈) 世の中 そがんもんよ。 あんま おりこうさんより
くせのあるくらいが 先伸びすつとよ。 ばつてん たしかに
弱かもんは いじめやらんだつた。

たく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たて
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。



医療保険と介護保険の訪問看護

はるかせ訪問看護ステーション

今年の4月は、診療報酬だけでなく、介護報酬の改定もありました。訪問看護ステーションは、他の介護事業所と違い、介護保険だけでなく、医療保険からもサービスを提供しています。制度が2本立てで「よく分からない」というお話も聞きますので、今日はあらためて医療の訪問看護と、介護の訪問看護の違いについてお伝えしたいと思います。



医療保険の訪問看護

→病気や医療的管理が中心で、年齢関係なく利用することができる。

例) 難病やがんの在宅療養、人工呼吸器など

医療依存度が高い人

医療保険の訪問看護は、医師の「訪問看護指示書」でスタートし、ケアマネジャーが関与しない場合も多い。

利用は原則週3回まで。(例外として、特別に必要とされる指示が出る場合は増加可能)

自己負担は1~3割で、高額療養費制度対象。

介護保険の訪問看護

→生活支援*+医療ケア。原則65歳以上で要介護
・要支援認定がある方(または、40~64歳で特定疾病の方)が利用できる。

※食事・入浴介助、服薬管理などの介助支援

介護保険の訪問看護は、ケアマネジャーがケアプランの中に組み込んでサービスを提供するので、医師の指示書が必要。

回数制限は支給限度額内で調整され、他のサービスとの兼ね合いで決められる。

自己負担は1~3割で区分支給限度額の枠内。

実際のサービス内容は、バイタルチェックや点滴・注射、各種処置やリハビリ、ターミナルケアなど共通で、内容自体に大きな違いはありません。

自分が利用するときはどちらの制度で利用すればいいのかわからない方もおられます。身近なかかりつけ医やケアマネジャー、実際に訪問している訪問看護師にご相談ください。



「母の日」～母と祖母への思い～

はるかせ訪問介護ステーション

5月10日は「母の日」です。サービスを利用されている水本さんにお母さまの思い出について語っていただきました。

実家は城山上代で農家を営んでおり、昔は農機具もなく馬で田畑を耕すなど、重労働な毎日でした。父はそのような中で神経痛を患いました。母は朝から夕方まで働き、祖母が家事や私たち兄妹6人の面倒をよく見てくださいました。私は4番目として育ち、兄妹で母の手伝いをしたり、子守りをして育ちました。

夏は米を作り、冬は麦や野菜を育てて、母は上っ張りにもんぺ姿で、頭に手ぬぐいをかぶり、地下足袋を履き、大好きな民謡を口ずさみながら、いつも陽気に農作業に励んでいました。

母は不平や不満を口にする事もなく、常に明るく家族を照らしてくれる存在でした。今の私があるのは、明るい母と優しく育ててくれた祖母のおかげです。とても感謝しています。



「母の日」には、これまでを振り返り、お母さまへの感謝を思い出してみたいはいかがでしょうか。また、奥さまへ改めて感謝の気持ちを伝えるのも素敵だと思います。

毎年恒例 お花見ドライブ



暖かな春の日差しの中、毎年恒例のお花見ドライブへ出かけました。

前日に雨が降ったので、もう散ってしまったかな…と心配しましたが、木によっては満開だったり、少し葉桜になっていたりいろいろな表情の桜を見ることができました。

空いっぱい広がる桜を見上げ「きれいかね」「今年も見られて嬉しかね」と皆さん素敵な笑顔。風に舞う花びらをつかまえ、「これはおみやげ」と大事にそっと手の中にしまわれる方もいらっしゃいました。来年もまた皆で桜を見に行きたいと思います。



春の園芸



今年は、種から育てたイチゴがたくさんの実をつけました。「甘くておいしいよ」と利用者さんにも好評です。

また利用者さんに教えてもらいながら、皆で協力して花の植え替えもバッチリできました。

これからも季節を感じられる外出や行事を大切にしながら、皆さんに楽しんでいただける時間を提供していきたいと思います。

サービス付き高齢者向け住宅



第21回運営懇談会

3月27日、杏心の丘で、第21回運営懇談会を開催しました。入居者さんやご家族にご参加いただき、和やかな雰囲気の中での開催でした。当日は、熊本市のごみ袋の変更についての説明や、新型コロナウイルス感染症の位置づけ変更を受け、これまで控えていた活動やイベントも少しずつ再開していく予定であることが話されました。入居者さんが自主的に取り組まれる活動を大切に、そのための「きっかけづくり」と「サポート」を行っていきたく考えています。



懇談会には、清田理事長も参加し、4月をもって井手館長が退任することについても報告させていただきました。

後任は3月に杏心の丘統括マネージャーに就任した岡本統括が務めます。新しい体制でのスタート、女性らしい気配り、気遣いを大切に、さまざまなチャレンジを進めていきます。これからも、皆さまに安心して過ごしていただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

杏心の丘 みんなで楽しむ時間を過ごす

◎みんなでWBC観戦

今回のWBCは地上波での放送がなく、「楽しみにしていたのに見れない」と肩を落とす入居者さんもいらっしゃいました。そこで、せっかくならみんなで観戦しようと、デイサービスのテレビでネット配信されている試合中継を視聴することにしました。念願の試合観戦に皆さん時間も忘れて大盛り上がり。急遽、お昼ご飯も運んでもらい、最後まで応援。残念ながら試合は負けてしまいましたが、応援の一体感はとても楽しい時間でした。



◎城野先生 プチフルーツコンサート

デイサービスセンターはるかぜで城野先生によるフルーツの演奏がありました。30分と短い時間ではありましたが、生演奏に皆さんうっとり。フルーツの綺麗な音色に癒やされ、涙を流す方もいらっしゃいました。とても良い時間だったと大好評でした。



石井管理栄養士からレシピが届きました！

(現在育休中です)

手羽元と里芋の煮物

材料 (2人分)

鶏手羽元	6本
里芋	5個
大根	1/4本 (300g)
こんにゃく	1/2枚 (100g)
干し椎茸	4枚
水+椎茸の戻し汁	400ml
油	大さじ1
★濃口醤油	大さじ2
★みりん	大さじ2
★料理酒	大さじ2
★上白糖	大さじ1.5
小ねぎ	適量

ポイントメモ！

しいたけの戻し汁を使うことでうまみ成分が料理にしみこむので、和風だしを使わなくてもおいしく仕上がります♪

【作り方】

- 1) 里芋は皮をむいて塩でもみ、水で洗ってぬめりをとったら一口大に切る。大根は厚めのいちょう切りにし、こんにゃくは0.5cm幅に切る。こんにゃくは下茹ですて水気を切っておく。
- 2) 干し椎茸は水かぬるま湯で戻したら石づきをとって4等分にする。(※椎茸の戻し汁はこの後使うので捨てないこと)
- 3) 鍋に油大さじ1を熱して鶏手羽元の表面を軽く焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 4) 鍋に残りの具材としいたけの戻し汁を含む水、★の調味料を入れて中火で煮る。煮立ったらアクをとり、落とし蓋をして弱火で15~20分程度煮込む。
- 5) 器に盛り、小口切りした小ねぎを散らして完成。



エネルギー492kcal タンパク質 27.7g 食物繊維 8.0g 塩分 3.0g

干し椎茸



干し椎茸には日光などの紫外線に当たるとカルシウムとリンを吸収するビタミンDに変化するエルゴステロールが豊富に含まれています。そのため、調理前に1時間程度太陽に当てておくとさらにビタミンDの量を増やすことができます。

栄養指導は保健師にバトンタッチして継続して実施します。お気軽にお問い合わせください。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 支援センター

にS字フックに吊るしたり、磁石で留めたり、束ねたコードを結束テープで留めて整えました。その際、ケーブルやコードが断線したり熱がこもらないように、きつく束ね過ぎないように注意しました。コードの乱雑さが改善され、見た目にもスッキリと、椅子の出し入れも掃除も、とてもスムーズになりました。これからも安全で仕事のしやすい環境を見直していきます。

コンセント周り



今回のテーマは『コンセント周り』です。支援センター内にはパソコンや電話が多く、机下にケーブルや電源コードが集まっています。限られたコンセント周りにケーブル類が床置きされていると、埃が溜まりやすく、椅子の出し入れに支障をきたしている場所もありました。長期間挿しっぱなしのコンセントに溜まった埃が湿気を吸い、そこから発火することがあります。「トラッキング火災」を防止する為にも埃を溜めない事が大切です。まずは埃や汚れを乾いた布や雑巾等で綺麗に取り除いた後、ケーブル毎に束ねました。そして、足元がスッキリするよう



5月のテーマは『パソコン本体清掃、フォルダ整理』 担当部署は 管理部 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 はるかぜ在宅介護支援事業所 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	杏心の丘壱番館