

# ハートケア 通信

2023年 5月 号

発行：2023年5月1日 NO.236  
ハートケアグループ  
〒583-0021 大阪府藤井寺市御舟町1-63  
藤井寺オフィスビル  
編集：ハートケア通信編集委員  
TEL 072-931-2355  
FAX 072-931-2730



## 書初めコンクール展 表彰式



ケアホーム伊賀



ケアホーム長吉

青蓮荘



リハビリプラザ藤井寺

今月の特集

ハートケアグループ  
書初めコンクール展

### ハートケアグループ since1988

～快適をご利用者に 安心をご家族に～

- (株)ハートケアホールディングス
- (株)大阪ホームケアサービス
- (株)メディケア・リハビリ
- (株)青蓮荘
- (株)マイオセラピー研究所
- NPO法人ケア・ユニゾン

<https://www.medi-care.co.jp/> ハートケアグループ

- (2023年4月1日現在)
- ◆介護保険ご利用者総数 5140名 (以下内訳)
    - ・ケアプラン契約数 784名
    - ・訪問介護事業 417名
    - ・通所介護事業 1519名
    - ・訪問看護事業 1912名
    - ・福祉用具レンタル事業 508名
  - ◆介護保険外ご利用者総数 1366名
    - ・訪問看護事業 (医療) 928名
    - ・個人契約ヘルパー4名
    - ・訪問介護事業 (障害者総合支援) 31名
    - ・有料老人ホーム 403名
  - ◆住宅改修・福祉用具購入 (介護保険内外含む) 9件
  - ◆障がい児通所支援事業 431件
  - ◆職員数 948名
- (上記の総数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます)

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735 担当:井口



# ハートケアグループ 書初めコンクール展

今年ハートケアグループでは、有料老人ホームとデイサービス合同で書初めコンクール展を開催しました。

コロナ禍で、イベント中止などこれまで様々な制限のある生活をされていたご利用者に、何か楽しく参加・挑戦していただける企画はできないかと考え開催されました。

コンクール展会場の本社3階会議室には、ご利用者の作品が約1ヶ月間展示され、本社職員が鑑賞に訪れました。そして展示最終日の2日間で、役員、本社職員、2名の書道有段者職員による審査が行われました。

3月には受賞者も決まり、各営業所で役員特別賞、審査員特別賞、金賞、銀賞、銅賞に輝いたご利用者に表彰状が手渡されました。

コンクール展の企画・開催を担当した本社運営本部の執行委員の二人に話を聞きました。

初めての合同でのイベントでしたが、いかがでしたか？

(玉住)今回初めての合同企画で、どれだけの応募があるのか心配していましたが、コンクール展には、デイサービスから68点、有料老人ホームから80点の計148点もの作品が集まり、私達が想像していた以上に多くの方に参加していただけてとても嬉しく思っています。

ます。また、書道クラブ以外の方も書初めに挑戦して応募していただけたと聞き、それも特に良かったと感じています。

営業所やご利用者の反応はいかがでしたか？

(土居)ご利用者の皆様からは、受賞や表彰があることをとても喜んでいただけましたようでも、「普段制作などではなかなか参加されない方が、今回はコンクールに向けてとても頑張っておられた」「書道クラブの皆さんも、毎週課題作の練習を熱心に行われて、コンクールには納得のいく1枚を出して下さった」といった声も営業所から聞かれ、大変嬉しく思っています。

こちらのイベントの宣伝不足もあり営業所によっては盛り上がりには差ができてしまった面もありましたが、コンクール展の開催で、ご利用者の意気込みや練習意欲が掻き立てられ、とても盛り上がったという営業所の

声もありました。協力いただいた営業所の職員の皆さんの力も大きくとても感謝しています。

審査方法などの工夫があったそうですが、どんな工夫ですか？

(玉住)今回、役員特別賞、審査員特別賞以外の審査では、実行委員が作った審査用紙に5段階評価で点数をつけていただきました。①字のバランス、②止め、はね、払い③字の勢い(元気の良さ、のびのび)の3項目の評価をお願いしました。

これは、ご利用者お一人おひとりの作品をゆっくり丁寧に観ていただきたいという実行委員の想いからです。

コンクール展への意気込みが感じられますね。審査員や鑑賞した職員からはどんな感想がありましたか？

(土居)「上手な方が多く、レベルの高さにビックリしました」「どれも一生懸命な想いの伝わる素晴らしい作品で審査に迷いました」「作品は表現の一種なので、それぞれの良さがあり、味があり、審査するのは難しかったです」といった感想をいただき、皆さん、ご利用者の作品の素晴らしさに感動していました。



最後に、コンクール展を終えての感想、そして今後の抱負は？

(玉住) 営業所での表彰式で、ご利用者の笑顔を見れた事が何より嬉しかったです。「ありがとう。こんな歳になって表彰されるなんて嬉しい。孫に見せられるわ。自信はなかったけど思い切って出してよかった。」とご利用者の言葉もとても嬉しかったです。

今回、皆さんが『一枚書いてみようかな。これなら書ける』と思えるような課題を検討したので、(①楷書『笑』②楷書『迎春』③行書『迎春』)たくさんの方に参加していただけたことは本当に良かったと感じています。

(土居) 『書初めで、素晴らしい字(書)を書くご利用者を見て驚き、これまで知らなかった新たな一面を発見できた』という営業所職員からもらった声が嬉しく印象に残りました。

イベント後のアンケートでは、『年に一度の会社の恒例イベントにしてほしい』『俳句や塗り絵コンクールも開催してほしい』など皆さんからの楽しみの声が多くありました。今後皆さんの目標や楽しみになっていただけるような行事を目指していきます。



左が土居、右が玉住

営業所の声  
書初めコンクールに参加して...



青蓮荘では、普段から書道がお好きにご利用者が多く、皆さん、いつも書道クラブを楽しみにされています。皆さんに今回の書初めコンクール展についてお伝えすると「がんばるぞ!」とおっしゃられ、いつもより気合いを入れて真剣に課題作品の練習に取り組まれました。

ご利用者のそんな姿を見ると本当に何かに取り組む事は生きる活力になり、豊かな人生を送って頂けるものだと感じました。

さらに、今回、麻痺で右腕の動かしづらい方も筆を持って頂き、参加して頂けてご家族も大変喜ばれていました。営業所での授賞式では、『幼い頃はよく〇〇賞とかあったけど、この歳になってこんなすばらしい賞をもらえる事なんてないので嬉しい』と喜んで頂き、本当に良かったです。何か懸賞もほしいわ〜との声もあり、来年は施設内独自でも何か考えてやってみようかと思えます。

青蓮荘 営業所長 竹内陽子



リハビリプラザ藤井寺では、毎年、多くのご利用者が書初めをされますが、今年はコンクールが行われるということで、さらにたくさんの方に参加していただきました。普段興味を持たれていない方もコンクールについて伝えると、今年は「やってみようかな」と参加された方もいらっしゃいました。

出展に向けて、みなさん熱心に筆を走らせ何枚も練習し、ご利用者同士での一枚が良いか相談されたり和やかな雰囲気でした。

入賞された方に賞状をお渡しすると、「賞状なんてこんな歳でもらうことなんかないから嬉しいわ〜!」との声や「わざわざいいのに〜」と話しながらも皆さん笑顔で嬉しそうでした。記念撮影をして、写真をお渡しすると、とても喜んでいただけ、営業所でも何かこういうイベントができればいいなと思えました。

デイセンターリハビリプラザ藤井寺 事業所長 松内香織



2023年4/3

リニューアルオープン

デイセンター

リハビリプラザ守口



4月3日(月)、当社の通所介護施設「デイセンターリハビリプラザ守口」が守口市日向町から下島町に移転し、リニューアルオープンしました。新しく2階建てになったリハプラ守口では、1階でクラブ活動や入浴・喫茶、2階で運動とリラクゼーションを楽しんでいただけます。

ご利用者が自由にしたいことを選択でき、『また来たい』と思っていただけるデイサービスを目指して頑張ります!どうぞ宜しくお願いいたします。

所在地: 〒570-0007 守口市下島町 12-7  
TEL: 06-6998-2294  
FAX: 06-6998-2295

笑う門には  
リハビリきたる



## 凝り固まった体や気持ちをリフレッシュ!

5月は季節の変わり目。新しいことがスタートしてわくわくする反面、肩や体に力が入ったままになっていませんか？  
そこで、座ったり横になったりしたままできるストレッチをご紹介します！



### 1. 手で体全体をやさしくなでる



- ①手のひらで自分の体全体を優しくマッサージするように撫でます。
- ②顔や頭も忘れずに行いましょう。

### 2. 股関節ストレッチ(※)

- ①仰向けになります。
- ②右足の膝を曲げ、両手で右足を抱えるようにしてゆっくりと体に近づけます。
- ③痛くない範囲で、太もも裏の筋が伸びていることを感じながら 30秒~1分程度その状態を保ちます。このとき、必ず呼吸を忘れないようにしましょう。
- ④右足を元の位置に戻し、左足も同じように行います。
- ⑤左右1回ずつ行いましょう。

### 3. お尻ストレッチ(※)

- ①椅子に座り、足裏をしっかりと床に着けます。
- ②右足首を左膝に乗せ、ゆっくりと上体を前に倒します。
- ③お尻の筋が伸びていることを感じながら、30秒~1分程度その状態を保ちます。このとき、必ず呼吸を忘れないようにしましょう。
- ④右足を元の位置に戻し、左足も同じように行います。
- ⑤左右1回ずつ行いましょう。



※2.3.のストレッチは、人工関節が膝や股関節に入っている方は実施しないで下さい。

### 4. 船漕ぎ肩甲骨ストレッチ

- ①椅子に座り、足裏をしっかりと床に着けます。
- ②背筋をまっすぐにして、両腕を前方へ突き出します。
- ③ゆっくりと息を吐きながら、肩甲骨をよせるように両肘を背中側に引きます。
- ④ゆっくりと息を吸いながら、再び両肘を伸ばしながら両腕を前方に突き出します。
- ⑤5回程度行いましょう。



### 5. ゆっくり深呼吸

- ① 仰向けでも座っていても、どちらの姿勢でも大丈夫です。
- ② 口からゆっくり息を吐き切ります。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸い込みます。
- ④ 3~5秒息を止めた後、再び口からゆっくりと息を吐ききります。
- ⑤ ②~④を7~10回程度行いましょう。



少し体がほぐれたのではないのでしょうか？  
ちょっとした隙間時間に試してみてくださいね！

メディケ・リハビリ  
訪問看護ステーション亀岡  
作業療法士 吉田 早希



ハートケアグループでは、ブログや SNS でもたくさんの情報を紹介しています。是非ご覧ください。

ブログ  
<https://www.medi-care.co.jp/groupblog/>



facebook  
@heartcare810



Instagram  
アカウント:  
heartcaregroup



### 有料老人ホーム 空室情報

○…随時入居可 △…若干名 満…待機

青蓮荘	満	コンフォート門真	満	コンフォート大東	満	ケアホーム加美	○
ケアホーム長吉	○	ケアホーム伊賀	○	ケアホーム寝屋川	○	ケアホーム藤井寺	満
ケアホーム俊徳道	○						

※空室情報は変動することがあります。 お問い合わせ窓口 ☎ 0120-255-616 平日9時~18時 2023年4月現在