

ハートケア通信

2026年2月号

発行：2026年2月1日 No. 269
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 072-931-6620



お正月飾り制作 (リハビリプラザ桜ヶ丘)



今の特集
リハビリプラザ羽曳野にスロット導入！～めざせ！1000回BIG BONUS～

ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

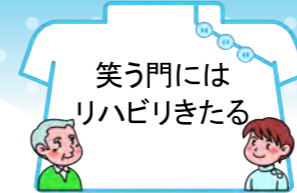
- (株) ハートケアホールディングス
- (株) 大阪ホームケアサービス
- (株) メディケア・リハビリ
- (株) 青蓮荘
- (株) マイオセラピー研究所
- NPO法人 ケア・ユニゾン



https://www.medi-care.co.jp

ハートケアグループ
ホームページ

- ◆ 介護保険ご利用者総数：5049名 (2026年1月1日現在)
【ケアプラン契約数】762名 【訪問介護事業】471名
【通所介護事業】1494名 【訪問看護事業】1879名
【福祉用具レンタル事業】443名
- ◆ 介護保険外ご利用者総数：1542名
【訪問看護事業(医療)】1081名
【訪問介護事業(障害者総合支援)】31名
【個人契約ヘルパー】5名 【有料老人ホーム】425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：515名
※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます
- ◇ ハートケアグループ 職員数：930名
ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口



寒い季節こそ笑って過ごす！

皆さんは、最近笑っていますか？
寒くなり、気持ちも落ち込みやすい季節になりました。中々動くことも億劫になったり、いつもやっていることをしなくなったりすることも増えてくると思います。そうすると、しなかった自分を責めて、気持ちも落ち込み、表情も硬くなるが多くなっていませんか？



いいことがないと、笑うことはないと考えてしまう人も多いのではないのでしょうか。ですが、少しでもいいので**表情を緩めてみてください**。そうすることで、心が軽くなり、起きた出来事に対しいつもよりポジティブに受け入れられるようになります。

リハビリを行っていて、この時期は寒さの影響もあり、いつも以上に体を動かすににくいといったことも増えると思います。

そんな時に、ふと考えてみてください。皆が表情も柔らかく楽しんでいる場と、表情が硬く引き締まった場。その両方を想像すると、前者の方が身体も動かしやすくリラックスして過ごせると思います。

リハビリは長い道のりになると思います。無理に笑わなくても、**少し口角を上げることを意識して取り組む**だけで少し動きは変わってくると思います。

心は身体の前動力にもなります。少しずつ表情を柔らかくして進んでいきましょう。



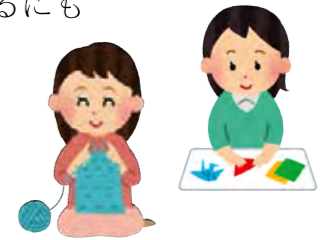
前向きに過ごすうえの手段として

- ① 趣味を見つける
- ② 楽しいことを再発見する

ということがあります。

例として、100均の子どものおもちゃなどが置いてあるコーナーに折り紙や、編み物、ビーズアート等があります。

安価で、始めてみるにもハードルが低く、簡単なものから少しずつステップアップしていくのがおすすめです。



もし何をしようか悩んでいる方がいれば、弊社スタッフの趣味や日々行っていることを参考にしてみても良いと思います。

自分の楽しいと思うことを見つけて、表情を柔らかくして過ごし、寒さで気持ちが落ち込まないように過ごしていきましょう！



メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション亀岡
作業療法士 板垣 雄也



有料老人ホーム 空室状況

青蓮荘	△ ケアホーム藤井寺	満 ケアホーム長吉	満
コンフォート門真	△ ケアホーム寝屋川	満 ケアホーム加美	満
コンフォート大東	△ ケアホーム寝屋川宝町	○ ケアホーム俊徳道	△
ケアホーム伊賀	△ ※空室情報は変動することがあります。		

入居相談 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時～18時)

デイサービス 空室状況

リハビリプラザ桜ヶ丘	○	リハビリプラザ小山	○	リハビリプラザ深野	○
リハビリプラザ羽曳野	○	リハビリプラザ守口	○	リハビリプラザ東大阪	○
リハビリプラザ松原	○	リハビリプラザ高槻	○	リハビリプラザなでしこ	○

お問合せ
各デイサービスまでお問合せ下さい。
※ 曜日によって空室状況は異なります。
空室状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。