

お元気ですか😊 笑ってますか😊

お正月

Contents

- P2 健康フェスタ／介護の日フェア
- P3 理事長 年頭挨拶／市民公開講座
- P4 老健秋祭り
- P5 みずほフェスタ
- P6 善常会研究会／
南区北部いきいき支援センター主催
認知症サポーター養成講座
- P7 管理栄養士の
「いきいきレシピ」
- P8 善常会 事業案内



健康フェスタ

10月27日(日)、善常会グループ初となる参加型のイベント「善常会健康フェスタ」をイオンモール新瑞橋にて開催しました。

このイベントでは、InBodyを使って体の栄養状態を、30秒椅子立ち上がりテストで足の筋力を測定・数値化することで、参加者の皆様の健康意識を高めていただこうと検査を実施したり、輪投げやガチャガチャコーナーも設けました。小さなお子様からご高齢の方まで幅広い世代の方々にご参加いただき、無事盛大に取り行うことができました！



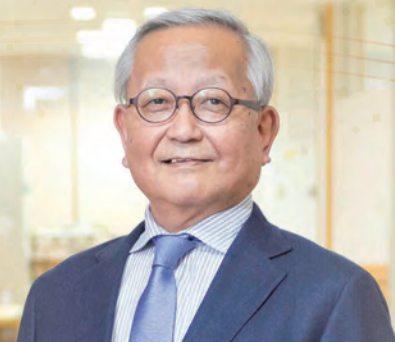
なごや介護の日フェア

11月9日(土)に久屋大通公園エンゼル広場で開催された「なごや介護の日フェア2024」に参加しました。肌寒い季節の屋外イベントでしたが、たくさんの方にお越しいただきました。特に輪投げのブースはお子様たちに好評でした。



年頭挨拶

理事長 岡田 温



あけましておめでとうございます。

昨年を振り返りますと、世界では地域紛争の長期化、アメリカ大統領選でのトランプ氏の返り咲きをはじめ、主要国の選挙で現職、与党が軒並み敗れるなど、特徴的な年となりました。

一方、私ども医療・介護を提供する身としては、医療・介護・福祉の報酬が同年に改定されるトリプル改定の年となり、その内容も大変厳しいもので、さらに物価高、慢性的な人手不足を受け、厳しい経営状況を強いられています。そんな中、団塊の世代が75歳以上となる今年は、地域包括ケアシステムのターゲットイヤーです。善常会グループのグループビジョンである「住み慣れた地域で暮らし続けられるまちづくり」にとっても、まさに正念場と痛感しております。これからも善常会は地域と「ともいき」できる存在を目指して前進してまいりたく存じます。

2025年が皆様にとって輝かしい一年となりますことを祈念し、年頭のあいさつとさせていただきます。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

岡田 温

市民公開講座



講演会

12月7日(土)に市民公開講座を開催しました。

「**転ばないための第一歩 ～からだづくりと環境づくり**」というテーマで副院長が講演を行い、参加された地域の皆様は真剣な眼差しで耳を傾けていました。

講演内容

- ▶ 高齢者に多い骨折・転倒の割合、原因と予防
- ▶ 転倒予防はからだづくりと環境づくりを組み合わせる行うことが重要

講演終了後には、副院長が得意とするマジック(トランプ、リング)を披露し、客席からは歓声がわき起こりました。

その他、ボッチャなどのイベントにもご参加いただいたり、医療や介護、栄養についてなど様々なご相談もお受けし、楽しい時間を過ごしていただきました。

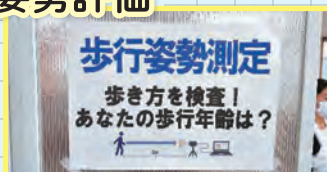
30秒立ち上がりテスト



ボッチャ



歩行姿勢評価



デイケア作品展



栄養相談、
医療・介護なんでも相談

老 健 秋祭り

11月10日(日)、老人保健施設シルピス大磯にて秋祭りを開催しました。

今年はフロア毎に分けて内容を変え、3階の利用者様には愛知県民俗無形文化財指定神影流桜の棒の手保存会による演舞と、ギターの弾き語り、2階の利用者様にはリクエストに応える形でのギターの弾き語りをお楽しみいただきました。合間にはおやつのケーキを喫食したりレクリエーションを行い、普段とは違う特別な1日となりました。



みずほフェスタ

オレンジタウン笠寺

11月11日(月)～15(金)に瑞穂区役所で開催された「みずほフェスタ'24」に参加しました。この催しでは、介護・障害福祉サービス事業所利用者による作品展があり、オレンジタウン笠寺・オレンジタウン笠寺IIからは、2025年の干支「巳(へび)」をモチーフにした貼り絵や海の生き物の壁面飾り等を出品しました。また、会場にはボッチャの体験コーナーもあり、皆さん真剣な表情でボッチャのゲームに参加されていました。

久しぶりの
外出!



ご利用者の
作品



そ～れ!



仲良し
ツーショット



赤と青
どちらが
勝つか?

善常会研究会

コロナ禍の影響により開催を見合わせておりました「善常会研究会」を、前回の2019年12月から5年ぶりに開催しました。

今年度6月より活動してきた「リーダー開発プログラム」での取り組みについて、7題の発表を行いました。当法人役員のご臨席も賜り、グループ従業員163名が参加したこの研究会は、他部門の取り組みを知る機会ともなり、善常会グループ全体の交流を深めることができました。



南区北部いきいき支援センター主催 認知症サポーター養成講座

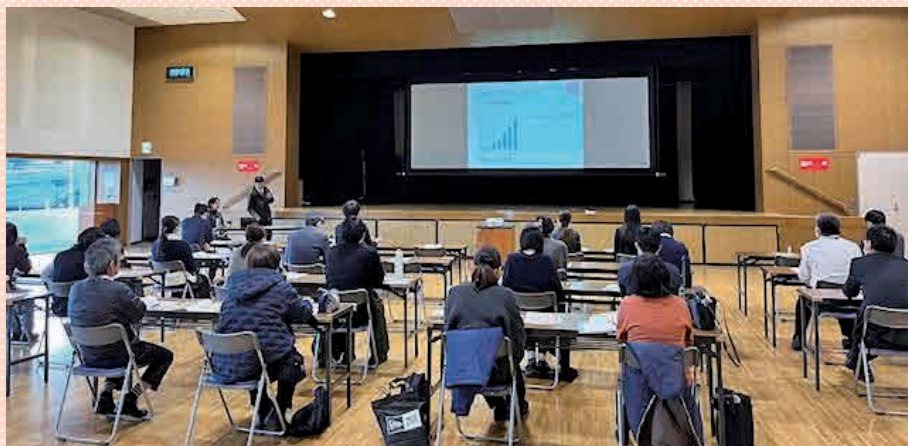
令和7年1月10日(金)に南区役所職員向けの認知症サポーター養成講座を開催しました。

いきいき支援センターでは、たとえ認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように、認知症の理解者を増やす目的として、その象徴の「認知症サポーター」の普及啓発に取り組んでいます。

参加者からは、「認知症基本法、名古屋市の条例、認知症に関する数字データの話もあり、理解を深めることができた」「これからは“ひとごと”ではなく“自分ごと”として考えていきたい」「区役所の窓口等で関わった場合には、いきいき支援センターへ案内をしたい」などの感想をいただきました。



認知症
サポーターキャラバン
ロバ隊長



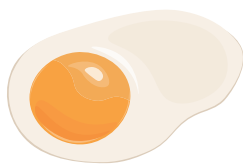


今回のテーマ

旬をいただく！

日光を浴びて心身の栄養をとり入れよう

お正月休みにゴロゴロして過ごし、暴飲暴食・運動不足でいろいろなものをため込んでいませんか。日照時間が短く寒いこの時期は、心が内向的になったりホルモンバランスが乱れやすく、ビタミンDが不足しがちで、睡眠の質やうつ症状に影響を及ぼします。心と体をリフレッシュして新年をスタートさせるには、早起きして毎朝太陽の光を浴びることが何よりの特効薬です。そして幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの原料となるトリプトファンやビタミンDを食事で補う習慣を心掛け、温かい料理で心も温めてしあわせな明日を迎えましょう。



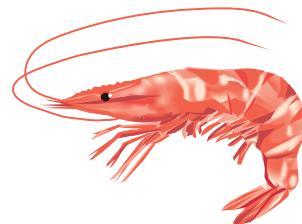
たまご

トリプトファンを多く含む



きのこ類

ビタミンDが豊富



えび

体を温める 高たんぱく・低脂質

おすすめレシピ

レンジで簡単！

あったか茶碗蒸し



材 料 (2人分)

卵	2 個
白だし	大さじ 1 (15ml)
水	300cc
えび	小4尾
しいたけ	2 枚
三つ葉	適量
かまぼこ	5mm幅 2 枚 (20g)

作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れ、よく溶きほぐし、白だしと水を加えてさらに混ぜる。
- 2 1を茶こしでこす。
- 3 えびは殻をむいて背ワタを取っておく。
- 4 三つ葉は葉と茎に分けて切る。
- 5 えび、しいたけ、かまぼこ、三つ葉の茎部分を食べやすい大きさに切る。
- 6 2つの汁椀にそれぞれ具を半量ずつ入れ、2の卵液を半量ずつ注ぐ。
- 7 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ200Wで7分加熱する。
固まり具合をみて、火が通っていない場合は10秒ずつ追加して加熱する。
※かたむけて出汁が澄んでいたらOK。
- 8 三つ葉の葉をのせて完成。

調理のポイント & アレンジ

- (注) 汁椀は必ず電子レンジ対応の加熱可能なものをご使用ください。
- 弱めのワット数でじっくり加熱するのがポイントです。
 - 三つ葉の代わりに小松菜、ほうれん草、春菊を入れても美味しく作れます。
 - 鶏肉・かまぼこ・干しいたけを使うと美味しい出汁が出ます。
 - 具を増やすと火が入りにくくなるので卵液の1/5量を目安に調整してください。
 - 今回はバナメイエビを使用しました。下処理は意外と簡単ですので取り入れてみましょう。
 - 年末年始で働き過ぎの胃腸に負担の少ない、うす味で出汁の旨味が味わえるほっこりメニューです。ぜひ一度作ってみてください。

管理栄養士 岩間 克氏

栄養量 (1人分)

エネルギー 120kcal たんぱく質 12.8g 脂質 6.4g 塩分 1.5g

医療法人財団善常会

回復期リハビリテーション病棟・総合リハビリテーション承認施設

善常会リハビリテーション病院 (95床)

 **0120-179-101**

〒457-0046 名古屋市南区松池町一丁目11番地 **MAP A**
TEL 052-811-9101(代) FAX 052-811-9390

診療科目 リハビリテーション科・内科・脳神経内科
サービス概要 外来診療・入院・訪問診療・
通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

老人保健施設 シルピス大磯 (103床)

 **0120-374-854**

〒457-0043 名古屋市南区戸部町3-55 **MAP B**
TEL 052-811-5553 FAX 052-811-9429

善常会 居宅介護支援事業所

 **0120-558-996**

〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 **MAP C**
TEL 052-811-9335 FAX 052-811-9362

訪問看護ステーション さくら

 **0120-834-390**

〒457-0046 名古屋市南区松池町2-14 **MAP C**
TEL 052-811-9356 FAX 052-811-9357

グリーン訪問看護けろっと

〒454-0032 名古屋市中川区荒江町7-10 **MAP D**
TEL 052-655-6020 FAX 052-655-6021

名古屋市南区北部いきいき支援センター

〒457-0005 名古屋市南区桜台一丁目1番25号 桜ビル1階 **MAP E**
TEL 052-811-9377 FAX 052-811-9387

名古屋市南区北部いきいき支援センター分室

〒457-0846 名古屋市南区道德通3-46
TEL 052-698-7370 FAX 052-698-7380

名古屋市南部認定調査センター

〒457-0014 名古屋市南区呼続4丁目17-14 ウィズ呼続
TEL 052-824-6001 FAX 052-824-6002

社会福祉法人善常会

特別養護老人ホーム

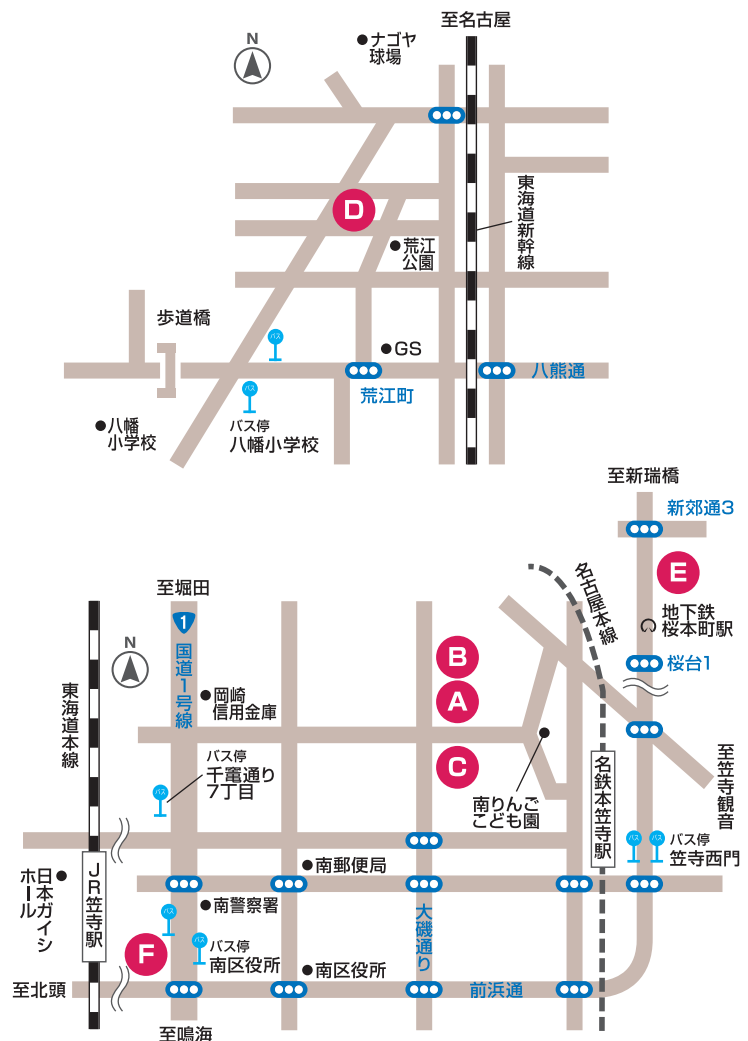
オレンジタウン笠寺 (80名)

〒457-0058 名古屋市南区前浜通2丁目1-2 **MAP F**
TEL 052-811-5585 FAX 052-811-5685

特別養護老人ホーム

オレンジタウン笠寺Ⅱ (80名)

〒457-0058 名古屋市南区前浜通2丁目1-3 **MAP F**
TEL 052-819-0550 FAX 052-819-0581



A B C の最寄駅・停留所

名鉄	本笠寺駅より徒歩5分
J R	笠寺駅より徒歩7分
市バス	千電通り7丁目バス停より徒歩6分 笠寺西門バス停より徒歩6分 南区役所バス停より徒歩7分

写真とイラストで見る 善常会のホームページ

<https://www.zenjokai.jp/>



このマークの5つのマルは、在宅ケア・施設ケア・通所ケア・地域社会を表し、中心のマルは患者・利用者を意味しています。グリーンは、やさしさ・思いやり・自然。ブルーは、技術・論理。オレンジは、温かさ・明るさ、そして認知症ケアを表現。地域ぐるみのコミュニティケアをシンボライズしたものです。

