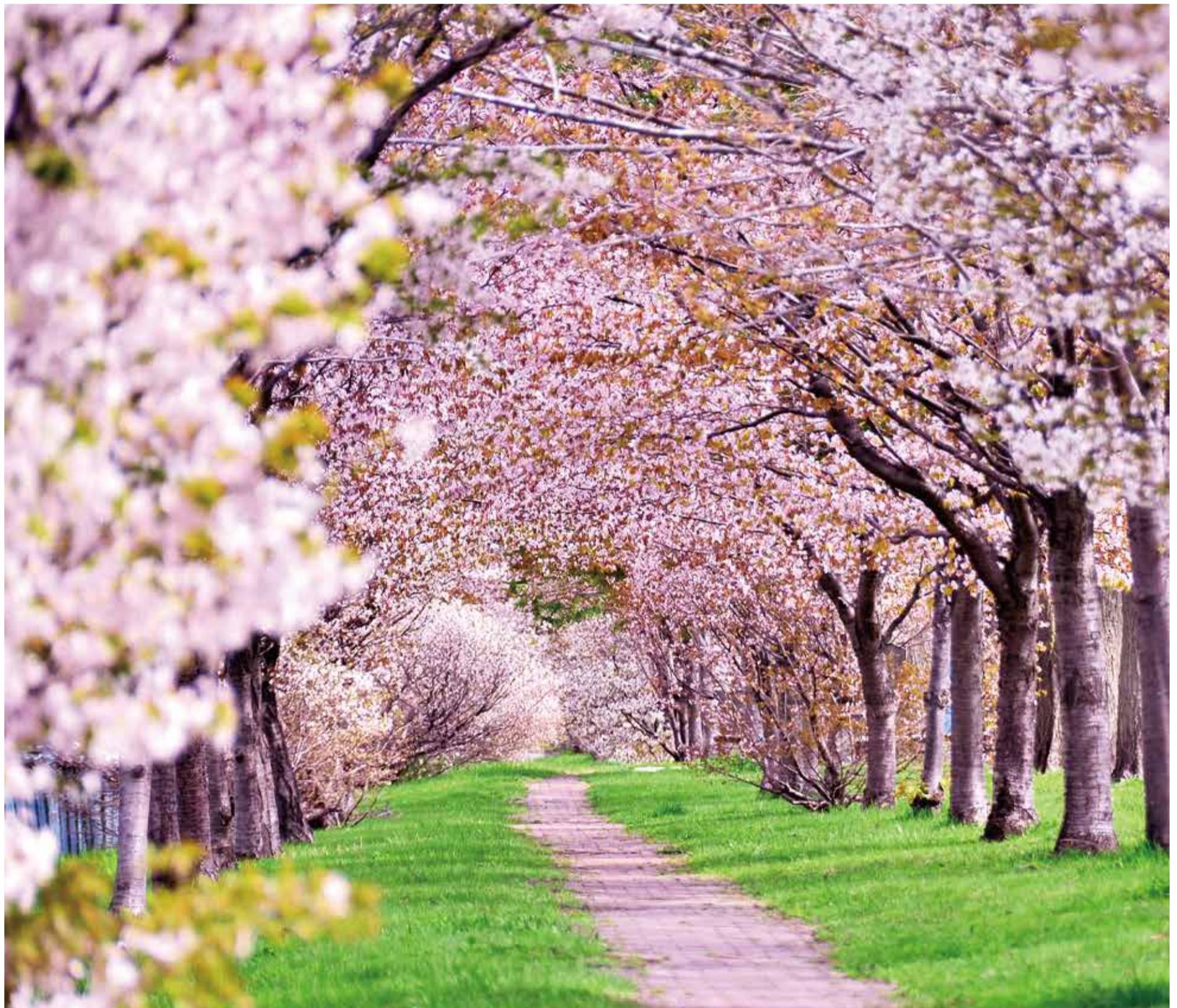




おひさま LIFE

22
Vol. 2019
4-5 月号
ご自由に
お取りください。



- ・知っておきたい気になる介護の事〈デイケアサービスとデイサービスの違い〉
- ・暮らしのあれこれ 〈健康器具 のびちゃん〉
- ・キラッと光るキラッ人さん見つけた
- ・生活習慣の小さな心がけ 〈ストレッチ〉
- ・若さを保つ健康料理 〈キャベツのツナ和え〉
- ・気を付けて！見逃さない病気のサイン 〈花粉症〉
- ・なんでもやってみたい事！体験ちゃんねる 〈押し花〉
- ・一度は行きたい 日本の秘境 〈佛返りの地蔵尊 京都市左京区〉
- ・通に噂のあのお店「ミア食堂」
- ・明石海峡釣り日記
- ・シニアの旅特集 〈お花見名所〉
- ・健康ワンポイント体操



ごおに2すいビ内りるとスたこがく介きしな介が介
参考役つつ。うス容まサ介でいで続一護てよく護で護
照立いのこサ・にす一護すの活く戸にいうなをきに
下さい。心の準備がでけ
ちてサち一デは、ビ保。が用と対する心の準備がでけ
情記一ラビイデそス険介、し思てし
。報載ビでスサイのので護介てします。日々
としのスはが一ケサ案利が護ります。日々
しま違そりスサビがでま一だそ
てすいのまと一スあくるビきがでま一だそ



所と療施設で受けられる作業療法、言語聴覚療法などは、主に老人保健施設などのサーショナル・ヘルスケアの一部として、病院や介護施設で受ける場合もと、自宅で受けられる場合もあります。日常生活を身機能とし、終末期の生活をよりよくするための持続的な支援です。

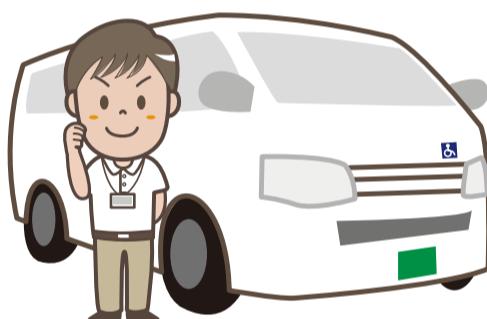


ます。高齢者の方々が転交流にこもるが、高齢者が転換したりするときも、必ずしも他の方々が保護が必要な方に楽しむ時間を作ることを目的とします。介護が必要な方に楽しむ時間をつくること、積極的に利用し、おすすめします。



通所介護ともいわれて
いるデイサービスは、
デイサービスセンター
や特別養護老人ホーム
などの福祉施設で受け
られるサービスです。

認知症対応型通所介護とは、認知症の方を専門としています。したがって、認知症の方に生活の送迎を行ない、施設で食事や入浴などの生活のお手伝いやレクリエーションを行ないます。また、可能な限りご自宅で自立した生活を送ることができるように、認知症の方に適した運動やレクリエーションを通して機能訓練、口腔機能の向上サービスを行い、心身機能の維持・回復を目指します。さらに、引っこもりがちな認知症の方に対し、地域との交流の機会を提供し、社会的孤立感を



またなかには認知症対応型のデイサービスもあります。

ていて、施設によつて設備やサービスが異なることがあります。利⽤する際に足を運ぶことをおすすめします。



認知症の方は、大人での共同作業、知らない人や人との交流を苦手とされる方が多く、一般通所介護では落ち着かず、かえつて興奮や引きこもりを起されることがあります。そうした方でも、少人数で介護が手厚い環境で、確かに過ごすことが可能な場所です。

デイサービス、デイケア、認知症対応型デイサービスといつた施設が軒を連ねておりますので、まさに気になつた施設が中の中を見つけるのもよいかかもしれませんね！

加古川市を中心とした 地域密着の不動産会社



Roomes
é

不動産の事なら当社におまかせ

株式会社 ルーメスト Tel 079

Tel 079-453-6050

元675-0101 加古川市平岡町新在家2丁目 264-20

每週水曜日定休日



前頭前野、腦幹、
海馬在刺激可否

- 笑顔の出現、意識や意欲の招来
 - 認知症や記憶障害の改善・予防
 - 尿意や便通の回復
 - バランス機能の向上、転倒予防、骨折予防

意識が蘇るトランポリン運動治療

同時に、家族の介護負担軽減の役割も果たします。

一般のディサービス との違い

立位姿勢がとれない方でも、車椅子のままトランボリンに乗ることができ、周りのサポートで上下運動を楽しむ

0120-108-234 橋本まで
株式会社ハシモト企画ケアトランポリン事業部
兵庫県神崎郡福崎町馬田 174-1

若さを保つ 健康料理

第22回

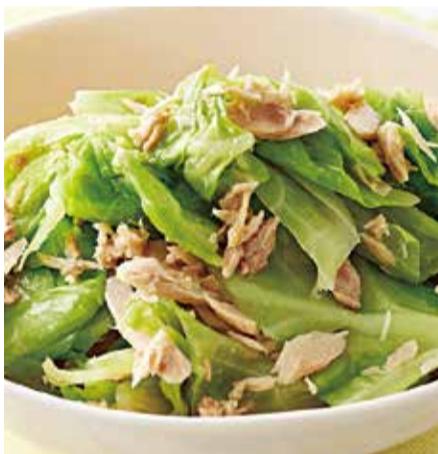
調理時間 約 4 分
113kcal (1 人分)

■「レンジで簡単！キャベツのツナ和え」

春に出回るものは結球がふんわりとして、巻きがゆるく、内部まで薄い緑色なのが特徴です。葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしい。

ビタミン C や食物繊維が豊富で、キャベツ特有のビタミン U（別名キャベジン）も多く含んでいます。熱に弱いので、生食で食べやすい春キャベツでこそ効果的にとることができます。ビタミン C やカルシウムは外側の葉と芯の近くの葉に多いです。

- ① 耐熱容器にキャベツを入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する
 - ② 「1」の粗熱をとり、キャベツの水気を絞って、【材料A】を入れて混ぜ合わせる



《材料》(2人分)

キヤベツ 6枚弱 280g
〈短冊切り〉

喘息、アトピー性皮膚炎など
を合併することがあります。
最近、通年性アレルギー性鼻
炎と花粉症の両方に悩む人や、
複数の花粉に反応する人も増
えており、ほぼ一年中くしゃ
み・鼻水・鼻づまりや目のか
ゆみ・異物感に悩まされると
いう人も少なくありません。

鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。通年性アレルギー性鼻炎アレルゲンが一年中あるので、症状も一年中あります。主なアレルゲンダニ・家の中のちり（ハウスダストなど）・ゴキブリなどの昆虫、ペットの毛・フケなど。

日本人の約25%が花粉症だと思います。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。アレルギー性鼻炎は、原因物質(アレルゲン)の種類によつて2つに分類されます。季節性アレルギー性鼻炎

(Ⅱ) 花粉症

花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

主なアレルゲン

スギ、ヒノキ、カモガヤなど

スタッフ募集

訪問介護パート職員

業務拡大につき、16事業所全てパート大募集!

訪問介護パート職員 (施設内でのお仕事です) (資格・2級ヘルパー以上)	日勤：a.7：30～13：00 b.13：00～18：00（それぞれ休憩30分） a.bのシフト制　※週2～3回OK	時給 1,000円 ※a又はbの一方の場合、時給900円
	夜勤：17：30～翌9：30 ※仮眠休憩有り 23：30～6：00 (実働8時間、8時間休憩)	日給 10,000～ 週1回からOK 仮眠休憩中の訪問サービス 手当別途支給有り
居宅介護支援相談員 (資格・介護支援専門員・普通運転免許)	日勤：9：30～15：30（休憩60分）	時給 1,200円

就業場所

- 神戸市・垂水区・西区・北区・須磨区
- 姫路市 四郷町・花田町・上手野・香寺町

三木市 志染町 ●加古川市 宝殿・尾上
●加古郡 土山

レオの高齢者住宅 レオ・ソリューションズ株式会社

お問い合わせ：078-964-5202

居宅事業所 神戸市西区池上2丁目20-1(本社)

<http://www.leo-good.com>

**経験不問
経験者優遇**

あなたの時間
活用してみませんか

高齢者賃貸住宅内での調理のお仕事です。
60代の方も活躍中!!

勤務地 おひさまの家内「えびす」
(神戸から姫路まで各店舗)

(勤務) 10:00~18:00
(休憩1h・実働7h)

週3日程度(シフト制)
(時給) 850円~900円

調理補助	(勤務) 15:30~18:30 週3日程度 (時給) 780円~800円
------	---

待遇 制服貸与、車通勤可、交通費規定支給

高齢者のお食事なら 有限会社 エス・エム・ケイ

給食サービス 神戸市西区池上2丁目20-1(本社)

なんでも

やってみたい事! 体験ちゃんねる

押し花

自分の好きな花で押し花を作りたい！という方へ、お家にある材料で簡単に作れる押し花の作り方を紹介します。

材料

- ・押し花にする花
- ・新聞紙
- ・ティッシュペーパー
- ・ハサミ
- ・分厚い本など重石となるもの

押し花に向いている花

- ・花が薄くて水分が少ない花
- ・花びらと花びらがあまり重なっていない花
- ・大きすぎない花
ビオラやパンジーなどのスミレの仲間、カスミソウ
コスモス、ポピー、シバザクラ、ハーブなど



押し花の簡単な作り方

① 花を収穫する

咲いたばかりのきれいで新鮮なお花を選びましょう。

お花を切り取るときは、茎の根元に近いところから切れます。

② 新聞紙の上にティッシュを置き、花を並べる

仕上げたい形にセットしましょう。

③ ティッシュを重ねて、その上に新聞紙を置く

ティッシュや挟んでいるお花がずれたりしないように気をつけましょう。

④ 2と3を繰り返し、1番上が新聞紙になるようにする

花を挟んだ新聞紙ごと密封できる袋などに入れられるとなお良いです。

袋の上から重石を乗せ、空気を抜いてから封をします。

⑤ 翌日に一度新聞紙を取り換える

ティッシュは開けないようにしましょう。ティッシュを開けてしまうと、乾燥しきっていない花びらがくっついて破れたり、押されて薄くなっているので重なったり折れたりしてしまうことがあります

⑥ 数日後、花が乾燥していれば完成！

ティッシュの上から触って湿っているようなら、引き続き乾燥させましょう。

花びらの厚さによって乾燥にかかる時間は異なりますので、花の様子を見て判断しましょう。

⑦ 密封できる袋で保存

ピンセットで紙から優しく剥がして密封できる袋に入れ、日の当たらない場所で保管しましょう。
押し花は湿気に弱いので、保管袋の中に乾燥剤を入れておくと良い状態のまま長く保存することができます。

出来上がった押し花は誰かにプレゼントしても、自分で使うのもいいですね♪



明るい家庭は健康から！応援します 健康家族。

でんでん通信

あなたも「脳活（のうかつ）」はじめてみませんか？

「認知症が心配。なにか予防になることを始めたいんだけど、どうしたらいいの？」

ゴダイ薬局増位店（姫路競馬場前）「脳活バランサー」姫路初導入！

認知機能5つのバランスを、ゲーム感覚で測定、グラフで表示します。

お気軽に、脳活バランサーをご利用下さい。（無料です。）

パソコンを使って、簡単に
楽しく、認知機能を
トレーニング！



医薬品・処方せん・健康食品・介護用品
・医療用品・化粧品・デイサービスのゴダイ

ゴダイ株式会社

お気軽に
ご相談下さい

079-223-0303
〒670-0921 姫路市綿町104 スクエアビル 2F

シニアの旅 特集

兵庫のお花見名所

兵庫県と聞くと有名な温泉地があるところという認識はあるものの、桜の名所があるイメージがある方は少ないかも知れません。人気スポットは勿論のこと兵庫県ならではと言える穴場のスポットも紹介しますので、今年のお花見の場所をまだ決めていないという方は、是非検討してみてはいかがでしょうか。



姫路城

世界遺産登録の名城と
桜の美しさに酔いしれる
開花予想日 3月25日
満開予想日 4月2日
約1000本の桜が植
えられており、「さくら
名所100選」に選ばれ
ている。三の丸広場の
桜並木や高台、姫山公園
濠沿いなど見どころも
多い。シーズンには観桜

春になると夙川は緑く南北約2.8kmの両岸の河川敷緑地に桜が咲き乱れる。阪神エリアでも有数のお花見スポット。「さくら名所100選」にも選ばれている。夙川河川敷緑地は兵庫県内2位の人気の高いお花見スポットです。ソメイヨシノ、ヤマザクラ、オオシマザクラ、カンザンほか



夙川河川敷緑地

六甲の山すそから流れ
夙川に映る桜が美しい
開花予想日 3月27日
満開予想日 4月3日

姫路城は全国19位兵庫県内1位の人気の高いお花見スポットです。ソメイヨシノ、ヤマザクラ、シダレザクラ、ヤエザクラほか見頃 4月上旬

姫路城は全国19位兵庫県で開催された大勢の人でぎわう。



見切
上旬
3月
館の
4月

現行つたのが始まりだ。名所在では「こうべ花の所」にも選ばれる桜の名所となり、春には約3200本の桜が公園を彩る。須磨浦公園は兵庫県内3位の人気の高いお花見スポットです。ソメイヨシノ、ヤマザクラほか見頃は、3月下旬～4月上旬。



明石公園

添える。お花見のシーグラスンにはたくさんの見物客でにぎわう。明石公園は兵庫県内で4位の人気の高いお花見スポットです。見頃は4月上旬、ライトアップは3月下旬、4月上旬（予定）



神戸市立王子動物園

豪奢にお堀を染める 約1000本のソメイヨシノ	開花予想日 3月30日 満開予想日 4月5日
篠山城跡のお堀とその周囲に植えられたソメイヨシノが一斉に咲き誇ります。丹波篠山さくらまつりが開催される。	桜の開花にあわせ、市役所の市長室を一般開放する。
桜の見頃には市役所の市長室から眺めるお城周辺桜も必見。篠山城跡の人気の高いお花見スポットです。	市長室から眺めるお城周辺桜も必見。篠山城跡の人気の高いお花見スポットです。
見頃 中旬 台あり ライトアップあり／屋外	4月上旬～4月



篠山城跡

市立王子動物園は兵庫県内5位の人気の高いお花見スポットです。見頃は3月下旬～4月上旬。ライトアップは夜桜通り抜け期間中のみ

レオの高齢者住宅
おひさまの家

0120-809-500

有効期限：2019.9.30

レオグループ
クーポン券 **10,000円**

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、
入居時の費用にのみご利用頂けます。

※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

レオの高齢者住宅
おひさまの家

0120-809-500

有効期限：2019.9.30

レオグループ
クーポン券 10,000円

レオグループ「おひさまの家」各事業所での、
入居時の費用にのみご利用頂けます。

※お一人様1回限り、他のクーポンとの併用はできません。

困った時の駆け込み寺
協賛クーポン

