



# 鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社  
 彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408  
 【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 [info@suzukihealthcare.co.jp](mailto:info@suzukihealthcare.co.jp)  
 【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

249号

2024年4月号



ホームページ  
QRコード

2024年度も

## 健康経営優良法人 ブライト500 に認定されました



弊社は「健康経営優良法人ブライト500」に昨年度に引き続き2024年度も認定いただきました。

「健康経営優良法人」とは、経済産業省管轄の「日本健康会議」が進める健康増進の取組や、地域の健康課題に対し特に優良な経営と取組を実践している企業・法人を顕彰する制度です。「ブライト500」とは、健康経営優良法人認定制度における中小規模法人部門において、全国で上位500位に入る企業に贈られる称号です。なお、滋賀県からは4社選定されています。

弊社は健康経営優良法人として2021年から4年連続で、ブライト500としては2年目の認定となります。

このような栄誉ある称号をいただけたことに感謝し、これからも労働環境の改善や地域の健康を促進する企業として日々の活動に取り組んで参ります。



## 鈴の音時間

### 桃の節句

ひな祭りにちなんで、ちらし寿司やおやつを作りました。かんぴょう、しいたけを小さく切って味付けをする工程では、利用者さん同士で相談し合いながら率先して作っていただきました。



おやつ作りでは抹茶プリン、クレープ、ケーキ作りを行いました。旬の果物たっぷりのおやつに、みなさんご満悦のご様子でした。

### ひな祭り

展示されているひな人形を見に行きました。

記念館には昔懐かしい家具などが展示されており「これはこたつや。ここに火を入れて布団を暖めたんや」「懐かしい嫁入り道具や。」など懐かしみながら散策されていました。

またお琴の演奏も聴かせていただき、一緒に歌をうたいました。



B L O G

### 大根調理

大根が最後の収穫となりました。煮物や漬物にいただきました。

「私こっち切るから、味付けお願い」と声を掛け合い分担しながら調理していただきました。



# 月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

## 百寿のお祝い

先日満100歳を迎えられたNさん！  
みなさんと一緒にお祝いをさせていただきました。



BLOG



百寿のお祝いにちなんでとっても豪華なお昼ご飯です。  
利用者様お手製の衣装に着替えていただきました。  
とても可愛らしくお似合いです♪  
利用者様1人1人からありがたいお言葉をいただき、最後に「ハイチーズ😊」  
すてきな笑顔ありがとうございました！



## 豊郷雛巡り

旧豊郷小学校で開催された、ひなめぐりに出掛けました。  
懐かしいお雛様から、見たことのない現代的なお雛様まで色々ありました。



昔懐かしい校舎を歩きながら「ここは立派な学校やな」「小学校が出来た時の事覚えてるわ」と懐かしい話がぎけました。

## カレンダー制作

お花紙を使って、満開の桜をデザインした4月カレンダーを制作中です。  
「もうすぐ桜の季節やな」「今年も見に連れてってな」「川沿いの桜のトンネル見に行きたいな」と会話がはずみます。



かつらぎのフロアーは早くも桜が満開です。



デイサービスセンターべるふらっと

# べるふらっと通信

第267号



BLOG

## 中地区公民館 作品展示

展示活動を始めて4年目となりました。1年間作成してくださった作品を3月5日より2週間公民館に展示しました。

地域資料を活用し、デイサービスの役割とご利用者様の機能向上の成果を地域の方々に

知っていただく良い機会となっております。多くの利用者様に展示鑑賞に行って頂き、作成当時のことを思い出していただくことができました。



## 「ひこねいろカルタ」寄贈式・カルタ大会

彦根シティプロモーション戦略推進委員会が作成した、彦根市の歴史や観光を題材にした【ひこねいろカルタ】の寄贈式が行われました。

べるふらっとでは、日頃からカードやボードなどの集団ゲームにも機能訓練として提供し利用者様同士の交流の場を設けているとメディアにも取り上げていただきました。管理者堺と鈴木社長の言葉で式は無事終了いたしました。



寄贈式のあとに半日と1日のご利用者様、彦根市シティプロモーション戦略推進委員会の皆さまの参加で【ひこねいろカルタ】大会を開催いたしました。

日頃より五感を活用し機能訓練の一環としてボードゲームも行っております。今後もカルタの時間を設け楽しんでいただきます。



# べるグリーン通信

## ひな祭り

3月2日、4日の2日間でひな祭り行事を行いました。

### ・三色ヨーグルトムース作り

菱餅に見立てた3色ヨーグルトムースを作りました。きれいに3色の層ができました。皆さん「すごいなあ!」と言われ美味しくいただきました。



B L O G

### ・ひな祭りゲーム

3つのゲームを行いました。



『雛飾りゲーム』では見本を見ながら同じように雛飾りを並べました。皆さんで協力し「五人囃子はこうやな。お内裏様はここ!」などと教えあいがんばっておられました。

『雛あられ飛ばし』では、雛あられに見立てた小さい紙ボールを飛ばしすぎないように調整するのが大変だったようです。



『雛あられ的当て』では、点数の付いた雛飾りに雛あられに見立てたボールを投げ入れ、点数を競いました。皆さん頑張って投げてくださいました。

### 雛飾り作り

小さなお雛様とお内裏様を作りました。「かわいらしいな。」と皆さん言われていました。自宅へ持ち帰り飾っていただきました♪



# グループホーム鈴の家日和

すず いえ びより

## ひな祭り

3日は桃の節句、ひなまつり。皆さんの幸せを祈りながら、ひな人形を飾り付けました。うっすらとお化粧をして気分はお雛様



お昼には彩りも華やかなうなぎ散らし寿司をいただきました。季節の移ろいを感じながら、楽しい時間を過ごすことができました。



B L O G

## お好み焼きパーティー

いつもと少し気分を変えて、お昼ご飯にお好み焼きを用意しました。



下ごしらえは少し面倒ですが、美味しいお好み焼きのためなら手間は惜しみません。

さあ、できあがり! 熱々の出来たての生地に、ソースとかつお節のいい香りが漂ってさらに食欲倍増です。みなさんのお箸もいつも以上に進み、ほっぺたが落ちそう!! と大好評でした。

## 地域支援事業・頭の筋力トレーニング

問題. 下の7つの言葉にはある共通点がありますが、1つだけ仲間外れがいます。仲間外れの言葉はどれでしょうか?

- 朝飯
- 山裾
- 期待
- 砂漠
- 船底
- 飼い主
- 映画館

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

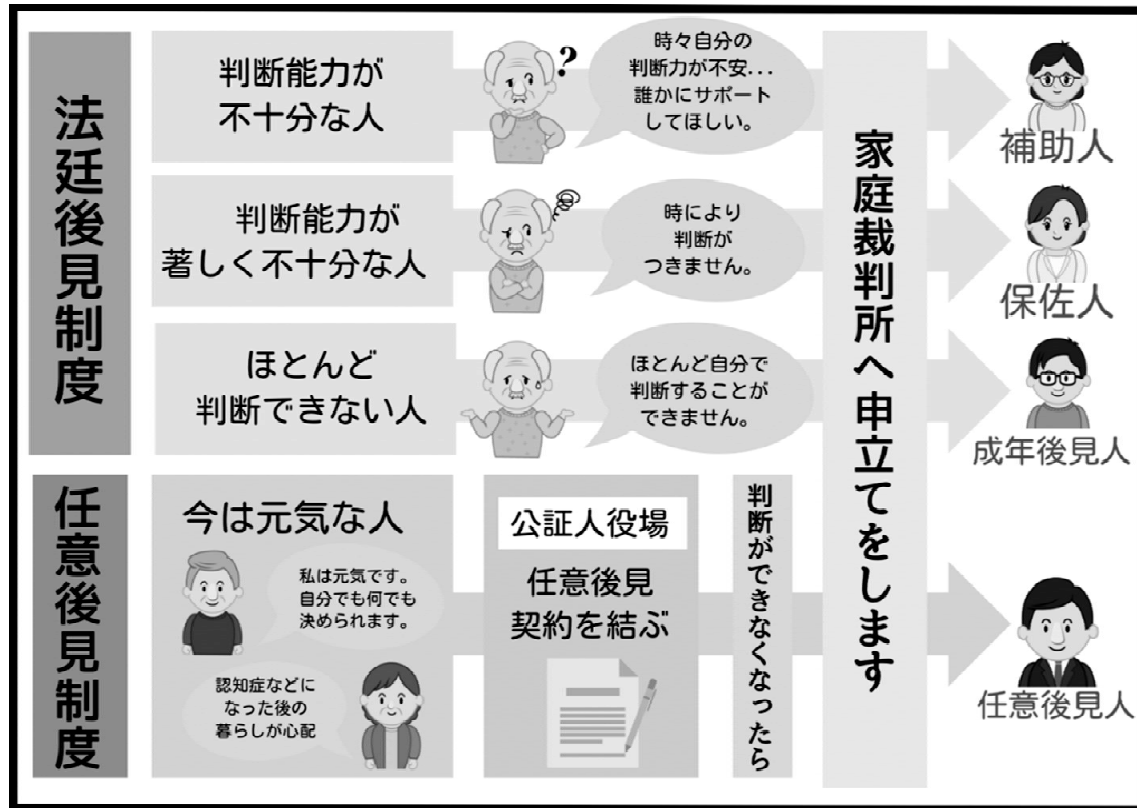
# ケアマネ便り

今回は成年後見制度についてご紹介させていただきます。

## ◇ 成年後見制度（せいねんこうけんせいど）とは？

精神上の障がい（知的障がい・精神障がい・認知症など）により判断能力が十分でない方が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立てをして、その方を援助してくれる人を見つけてもらう制度です。後見人には被後見人の財産管理や契約などの法律行為を行う代理権と取消権が与えられます。

- 成年後見人には「**法廷後見制度**」と「**任意後見制度**」の2種類があり、それぞれ申し立て手続きには若干の違いがあります。



- 「**法廷後見制度**」・・・既に判断能力が不十分な時に申し立てにより家庭裁判所によって選任された後見人等が本人に代わって財産や権利を守り、本人を法的に支援する制度です。申し立てができる人が決まっています。（本人・配偶者・四親等以内の親族、検察官、市町村など）

- 「**任意後見制度**」・・・将来、判断能力が不十分となったときに備えるための制度です。本人の判断能力があるうちに将来自らの判断能力が低下した場合、財産管理や介護サービス締結等・療養看護に関する事務について信頼できる方に依頼し、引き受けてもらう契約を結び公正証書により締結します。判断能力が低下したら家庭裁判所に「任意後見監督人選任の申し立て」の行い選任を受けて制度利用開始となります。

# はい、ヘルパーです！

## 誤嚥性肺炎予防

● 誤嚥性肺炎とは、食べ物を食べた時に食堂に入るべき食べ物が誤って気管に入ることによって、飲食物や唾液に含まれた細菌が肺に入って炎症を引き起こす症状のことです。

### ● 誤嚥性肺炎の予防対策

- ・ 口の中を清潔に保つ  
毎食後歯磨きを必ずすることで、肺炎の原因となる細菌を減らすことができます。
- ・ あごの下にある唾液腺をマッサージする  
このマッサージをすることで唾液の分泌量が増え、食べ物の飲み込みがスムーズになり、誤嚥（食べ物が気管に入ってしまう事）をしなくなります。

▶ **唾液腺マッサージ**

- ・ **舌下腺マッサージ**  
親指の腹であごの先の内側を上押し上げる。10回くらい
- ・ **顎下腺マッサージ**  
耳の下からあごの内側にかけて10回ほど指で優しく押す
- ・ **耳下腺マッサージ**  
指をそろえて耳の前下方に押し当て、10回ほど円を描くようになでる

マッサージの効果  
【のみ込みをスムーズにする】

唾液が食べ物と十分に混ざり合うことで、のみ込みがスムーズになり、消化も良くなる。また、口の渇きは味覚障害の原因になることが多い。美味しく食べるためにも、食事前の唾液腺マッサージがお勧めです。

- ・ 飲み込む力を鍛える：トレーニングをひとつ紹介します

「**パタカラ体操**」

- ①唇を閉じた状態から「ぱぱぱぱ…」と発音する
- ②次に「たたたた…」と発音する。この時舌を上あごにしっかりつけることを意識して行う
- ③喉の奥に力を入れるように意識して「かかかか…」と発音する
- ④舌尖を上の前歯の裏側につけて「らららら…」と発音する
- ⑤唇や舌の動きを意識しながら「ぱ、た、か、ら」と発音する。

ここまですを1回とし、10回を1セットとして、1日3セットを目安に行いましょう。

【参考 きょうの健康 2023年3月】

※詳しくは厚生労働省のホームページ「成年後見はやわかり」をご覧ください。  
わかりやすく制度の説明がされています⇒<https://guardianship.mhlw.go.jp>

【頭の体操答え】 「飼い主」が仲間はずれ（他の言葉には魚の名前が入っている）  
朝飯→サメ 山裾→マス 期待→タイ 砂漠→サバ 船底→フナ 映画館→エイ