

7  
月  
号

# HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.28



清風會の知っとる？

ただ癒すだけじゃない、  
5年越しに形になったリハビリへの取り組み

新しい訪問看護ステーションを開設します。詳しくは2Pをご覧ください。



訪問看護ステーション ホームケアプラス

# Home care+



新規  
ご利用者さま  
募集中

## 2024年7月1日(月)

# 訪問看護ステーション 新規開設

みんなで力を合わせれば、隅々まで手が届く

療養生活を送るのもやっぱり住み慣れた場所がいい。

ホームケアプラスでは、家で暮らすという当たり前を叶えるため、医療的な支援だけにとどまらず日常生活全般まで支えています。住み慣れた場所での生活が患者さんやご家族にとってかけがえない時間となるように、継ぎ目のないサービスで家での療養生活を叶えるための活動をしてまいります。

### アクセス

708-0824  
岡山県津山市沼856-3

### 対応エリア

津山市東部、鏡野町南部、勝央町、美咲町  
久米南町  
※対応エリア外の場合もご相談ください

### 対象者

高齢者、小児患者、  
その他在宅医療が必要な方



社会医療法人清風會は「住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。」という法人理念の元、岡山県北東部で在宅医療を支えてきました。さらに隅々まで手を差し伸べることができるようにこの度新たな訪問看護ステーションを開設します。地域社会と共に誰もが自分らしく幸せな生活を送れるよう支えて参ります。

詳しくはHPを  
ご覧ください



お問い合わせ

## 0868-35-3570

FAX 0868-35-3571  
受付時間 平日9:00~17:00

【運営法人】  
社会医療法人 清風會





- 04 清風會の知っとる?  
**ただ癒すだけじゃない、5年越しに形になったリハビリへの取り組み**  
ドッグセラピーチーム アビィーについてご紹介します!



- 06 ドクターコラム  
**「依存症」について**  
湯郷ファミリークリニック 医師 大門 友博



- 07 ワンポイントトレーニング  
**丈夫な足腰をつくる!転倒予防体操**  
清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単なトレーニングを解説します。



- 08 栄養だより  
**「夏野菜」と「健康」について**
- 10 おとなの学校新聞
- 11 あゆみの歩み
- 12 みんなのギャラリー
- 13 Group Introduction- 各部門よりご案内 -
- 14 まちがいさがし
- 15 清風會事業所案内
- 16 PICK UP! INFORMATION



月刊広報誌 **HIRAKU** とは…

医療・介護・リハビリテーションなど、さまざまな方向から皆さんを支え、様々なことに挑戦し続けていきたいという気持ちを込め「拓く」という言葉から、この名前を考えました。





## ただ癒すだけじゃない、5年越しに形になったリハビリへの取り組み

社会医療法人清風會  
ドッグセラピーチーム  
アビィー

介護老人保健施設おとなの学校岡山校に入ると、愛らしい犬たちが利用者を迎えてくれる。これがドッグセラピーチームアビィーだ。訓練された犬たちは、吠えることなく利用者の膝の上に乗ったり、撫でてもらったりと、癒しと元気を与えるセラピー活動に取り組んでいる。今回紹介するのは、昨年からアビィーで取り組んでいるリハビリへの介入についてである。5年越しに形となったセラピードッグと行うリハビリへの挑戦について取材した。

### 01 ただ癒すだけじゃない

ドッグセラピーとは、アニマルセラピーの一種で、高度に訓練されたセラピードッグを介在させることにより、高齢者や認知症など様々な障がいを持つ人々に対して心や身体のリハビリテーションを行うものである。これまでのセラピードッグとのふれあいは主に精神的な癒しを目的としていたが、ドッグセラピストの松井は学生時代から「ただ癒すだけではなく、セラピードッグたちと身体機能の改善を行うようなリハビリに取り組むた」と考えていたという。

### 02 5年越しの挑戦

実はアビィーがリハビリに取り組むのは

今回が初めてではない。5年前にリハビリスタッフがより声をかけられ実施していた時期があった。しかし当時は現場の環境や犬たちのトレーニングが十分に行えていなかったため、継続することが困難になり、取り組みは中止となった。その後、2名のスタッフがチームに加わり、3名体制となったアビィー。チーム内で話し合い、再びリハビリへの挑戦を決めた。そして犬たちとの1年間のトレーニングが始まった。アビィーには4頭のセラピードッグがいる。それぞれ犬種も違えば性格も違う。例えば、身体が大きくおっとりとした性格の「つむぎ」や、とにかくボールが大



▲個性豊かな犬達と共にリハビリに取り組んでいる

### 03 トレーニングについて

好きで元気いっぱい「はる」など、得意なことや不得意なことも異なる。そこでそれぞれに合わせたトレーニングを計画し、取り組むこととした。

今回は、はるのトレーニングについて紹介する。はるはボール遊びが得意なのでボール遊びを活かしたりリハビリを行えるよう計画した。まずはドッグセラピストとトレーニングを積み、ある程度理解ができたらトレーニング相手を利用者をお願いする。ドッグセラピストが完成形まで指導してしまうと、ドッグセラピストにしかボールを持ってこなくなってしまうからである。「はるがボール遊びの練習をしたいので手伝ってもらえませんか?」とお願いすると利用者も喜んで協力してくれ、それもリハビリにつながる。利用者と一緒にボール投げに取り組み続け、はるのボール投げは約3カ月で形となった。利用者と取り組むことで、他の利用者に代わっても、はるはボールを持ってこられるようになっていたのだ。

### 04 続けられるリハビリを考える

リハビリの内容は利用者のカルテを見て



その人がどういう目的でここに入所されているのかを調べることから始まる。そして、リハビリスタッフと一緒にリハビリ内容を決める。セラピードッグたちの個性と、リハビリスタッフのアドバイスを取り入れ利用者に合わせたリハビリ内容を考えている。ある利用者さんは編み物が得意だったので、編み物を取り入れたりハビリを検討したが、長時間編み物をすると肩が痛くなると言われて実施が出来ていなかった。そんな時にセラピードッグとのふれあいの場でボール投げをしてもらったら、とても前向きに何度も何度も投げたので、はるとのボール投げをリハビリとして取り組むことになった。



▲何度もボールを投げ、積極的にリハビリに取り組まれた

## 05 ボールとリハビリ

ボール投げは肩の可動域のリハビリ、そして立った状態でボールを投げることによりバランスを保つリハビリにもつながる。はると取り組むリハビリには利用者も前向きに参加してくれた。最初はボールを遠く

まで投げることができず苦労したが、「もうちょっと遠くに投げんといけん」と何度も練習をし、かなり遠くまで投げることができるようになった。はるが楽しそうにボールを追いかけ、きつと利用者のモチベーションも上がり、「はるちゃんのためにボールを投げてあげたい」という気持ちも生まれていったのだと思う。「おいでおいで」「よしいくぞ!」と元気に声をかけながら楽しくボール投げをしていた。



▲はるをなでたり声をかけながら楽しそうにリハビリに取り組む

まで投げることができず苦労したが、「もうちょっと遠くに投げんといけん」と何度も練習をし、かなり遠くまで投げることができるようになった。はるが楽しそうにボールを追いかけ、きつと利用者のモチベーションも上がり、「はるちゃんのためにボールを投げてあげたい」という気持ちも生まれていったのだと思う。「おいでおいで」「よしいくぞ!」と元気に声をかけながら楽しくボール投げをしていた。



▲リハビリの成果を発表する成果発表会では、はるとの息の合ったボール投げを披露した

## 06 楽しいから続けられる

リハビリの継続はモチベーションが非常

に重要になってくる。ただやらされているだけだと、リハビリは続かず身体機能は低下してしまうだろう。おとなの学校は身体機能を維持、回復させ「自宅に帰る」ことを目標にした施設だ。アビィーとのリハビリでは自然と笑顔があふれ、率先してリハビリに取り組んでくれている。リハビリを行っているという感覚はないのかもしれない。最近ではセラピードッグがいるからここに来たい、という方や、犬たちとのリハビリを期待しておとなの学校を選んでくれる方が増えてきている。

## 07 アビィーの今後の展望

「アビィーは今おとなの学校の一部として活動していますが、清風會の他の事業所での活動や地域での活動も行っていければと思います。そのためにまずは今取り組んでいるリハビリをより良いものにしていきたいです。」3人と4頭のこのチームが、地域にとってかかせない存在となる未来も近いのかもしれない。



▲専門学校で講義を行った時の様子。インターンシップの受入れなど、教育現場との連携も積極的に行っている



# 「依存症」について

湯郷ファミリークリニック 医師 大門 友博



## ■ 依存症の特徴

2024年3月メジャーリーグの大谷翔平選手の元通訳・水原一平さんが大谷選手の口座から約24億5000万円以上を不正送金した事件がマスコミで広く報道されました。水原さんは自らギャンブル依存症だと告白しましたが、依存症とは一体どういったものなのでしょうか？

## ■ 依存症とは

特定の物質や行動に対する強い依存心や欲求が生じ、日常生活や健康、人間関係、仕事などに悪影響を及ぼしながらも、それをやめることができない状態を指します。

アルコールやたばこ、薬物、ギャンブルなどが依存症の原因になりますが、それらの行動や物質の使用によって脳内が変化する「病気」であり、本人のこころの弱さのために起きている現象ではありません。

## ① やめたくてもやめられない

「今日だけは止めよう」など周囲に約束しても、ついやってしまう。「ほどほどにしよう」と思っても、適当なところで切り上げることができない。

## ② 慢性・進行性

放置すればどんどん進行するので一旦長くやめたとしても依存状態に戻りやすくなる。

## ③ とらわれ・のめり込み

その行動やものに熱中し、日常生活に支障をきたしてしまう。

## ④ 問題を認めない

借金・家庭内の問題などの現実を見ない、事態の過小評価、事実を認めず攻撃的になる等。

## ⑤ 家族を巻き込む

本人が作った借金の肩代わりを家族が行う等、家族が身心、金銭面で疲弊していく。

## ■ 依存症の治療

依存症は病気の一つで、適切な支援や治療を受けることが重要です。依存症に特效薬は存在しませんが、精神療法や認知行動療法、自助グループへの参加などが有効な治療となります。時間はかかりますが、適切な支援や周囲の理解によって依存症による影響を軽減し、当事者が本来の生活を取り戻すことができます。依存症で悩まれている方はぜひ以下の依存症対策全国センターのホームページにアクセスしてみてください。

### 依存症対策全国センター

QRコードを読み込んでアクセスしてください▼



当日30分前まで予約可能



診察からお薬の配送までスマホで完結

## オンライン診療

診療日時

毎週水曜・木曜

11:00~14:00/16:00~19:00

詳しくはこちら



診療科目

内科 / 発熱外来

予約受付時間

当日30分前まで

## 丈夫な足腰をつくる！転倒予防体操

日々の生活の中で、年々足腰がしんどくなってきたという方も多いのではないのでしょうか。年齢とともに誰もが経験する自然な変化ですが、毎日すこしの体操を取り入れることで痛みやしんどさを和らげることができ、足腰を元気に保つために転倒リスク診断も活用しながら、ぜひ暮らしの中に体操を取り入れてみてくださいね。

### 【転倒リスクチェック】

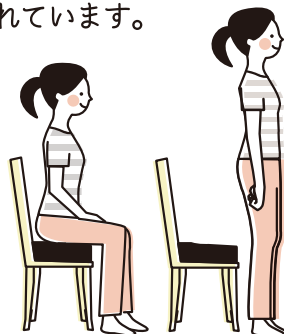
#### ① 転倒リスク診断

質問内容	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

合計点が6点以上になると転倒しやすい状態と考えられます。

#### ② 脚の機能診断

「椅子に座る→立ち上がる」を5回繰り返します。12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。

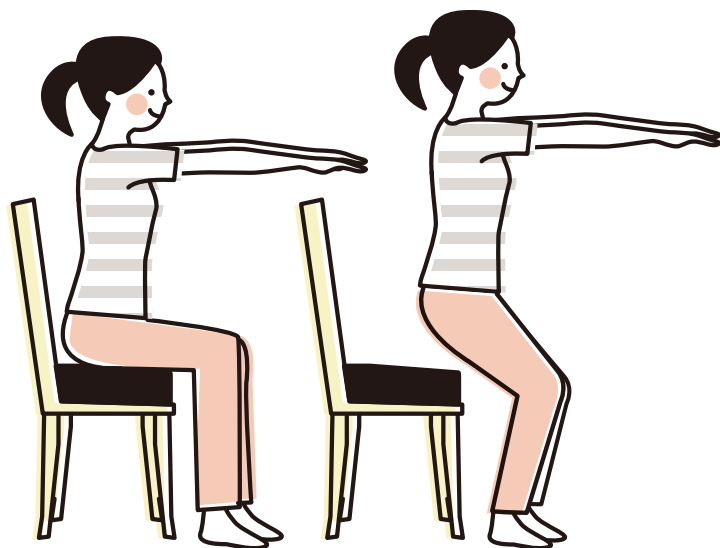


### 【転倒予防体操】

#### ① 椅子からの立ち座り運動

太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

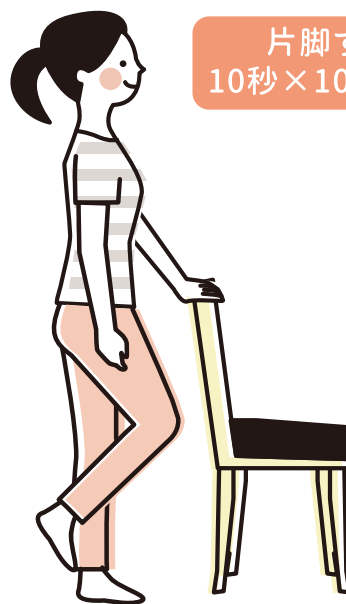
10～15回×2



#### ② 片脚立ち運動

バランス能力を向上させましょう。

片脚ずつ  
10秒×10～15回



～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：作業療法士 藤内 愛香



転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。上手に習慣化し、継続して運動に取り組んでみましょう。



# 夏野菜と健康について

## そもそも夏野菜とは・・・？

夏野菜の特徴は、**水分やカリウム・ビタミンが豊富に含まれている**ことです！

暑い時期、汗をかくと体内の水分だけでなくカリウムなどのミネラルも一緒に失われてしまい、脱水症を引き起こすことがあります。夏野菜は水分やミネラルを多く含んでおり、水分補給をしつつカリウムの利尿作用が熱をもったからだを冷ましてくれる働きがあります。

## 夏野菜を食べて健康に過ごそう！

### ■ ■ ■ ■ きゅうり ■ ■ ■ ■

成分の約95%が水分で、カリウムやビタミンCが豊富に含まれます。「カリウム」には利尿作用がありむくみを解消し、体内から余分なナトリウムも排出してくれるので高血圧予防にも効果期待されています。



### ■ ■ ■ ■ ■ ナス ■ ■ ■ ■ ■

成分の90%以上が水分で、ミネラルやビタミンはあまり含まれていません。しかし、なすの皮には「ナスニン」という成分が含まれており、血栓を予防し血液の流れをよくすると言われています。また、なすの切り口を変色させる「クロロゲン酸」という成分には血圧を低下させる作用が期待されています。



### ■ ■ ■ ■ ■ トマト ■ ■ ■ ■ ■

トマトの赤い色は「リコピン」と呼ばれる成分で、抗酸化作用がありガンや動脈硬化などを予防する働きが期待されています。リコピンは油と一緒に摂ることで体内への吸収率が良くなるので、ドレッシングやオリーブオイルと一緒に食べましょう。



\*冷やしすぎると甘みが減り、味が落ちてしまうので必ず冷蔵庫の野菜室で保存しよう！

# 栄養だより

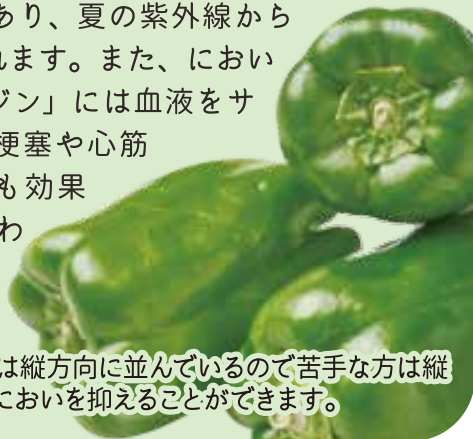


暑さも日に日に増していき、本格的な夏まであと少し！  
皆さんはいかがお過ごしでしょうか？蒸し暑さが続きますが、少しずつ夏野菜が収穫される時期になってきました。  
今月は、夏を元気に乗り切るために必要な栄養がたくさんつまった「夏野菜」と「健康」についてご紹介します。

## ピーマン

独特の青臭さがあるピーマンですが、ビタミンC、カロテン、ビタミンEなど多くの栄養が含まれています。「ビタミンC」には肌の調子を調える働きがあり、夏の紫外線から肌を守ってくれます。また、おい成分の「ピラジン」には血液をサラサラにし脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果がある、と言われています。

\*ピーマンの細胞は縦方向に並んでいるので苦手な方は縦に千切りにするとおいを抑えることができます。



## オクラ

オクラの粘り成分「ペクチン」には血中コレステロールを減らし、血圧を下げる効果があり、胃粘膜の保護・血糖値の上昇を抑える・整腸作用といった働きもあります。ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、マグネシウムなども多く含まれており、からだの免疫力を高める野菜の一つです。



## とうもろこし

糖質・たんぱく質が主成分ですが、胚芽（粒のつけ根の白い部分）にビタミンE、ビタミンB1、カリウム、亜鉛などの栄養素が詰まっています。粒の皮には食物繊維が豊富に含まれており、体内の不要なものを排出し腸内環境を整え便秘改善に効果があるとされています。



ご紹介した野菜以外にも、冬瓜・ししとう・枝豆・すいか・桃など夏が旬の野菜や果物はたくさんあります。暑い時期だからこそ、3食きちんと食べて元気に過ごしましょう。

## きゅうりの酢の物



### POINT

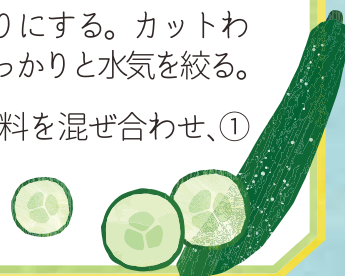
酢に含まれるクエン酸には疲労回復・食欲増進作用があり、これからの暑い季節にぴったりな一品です！

### 材料【4人分】

◆きゅうり	250g
◆ちくわ	20g
◆カットわかめ	2g
A	
◇ごま	4g
◇酢	20g
◇砂糖	12g
◇醤油	4g

### 作り方

- ① きゅうりは輪切りにして塩（分量外）をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。カットわかめは水に戻し、しっかりと水気を絞る。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①と②を和える。
- ④ 器に盛って完成！







# おとなの学校新聞

Vol.153

介護老人保健施設  
おとなの学校  
岡山校  
津山市日本原 352  
0868-36-3390  
編集担当  
事務  
発行責任者  
森 夕子

## 毎年恒例の父の日イベント

を開催しました。特設の釣り堀で魚釣りを楽しんでいただき、釣りの後はビールで乾杯！記念撮影をしてこの日の思い出を写真に収めました。来年もまた、素晴らしい父の日をお祝いできることを楽しみにしています。

乾杯！



## 7月行事予定

- 7月3日(水) | トーンチャイムボランティア
- 9日(火) | セブイベント
- 13日(土) | 奈義町民舞保存会
- 18日(木) | 大正琴ボランティア
- 22日(月) | 美容講習
- 25日(木) | 昔語りボランティア

## 日本舞踊のボランティア

「華凜の会」様が、素晴らしいパフォーマンスを披露してくれました。美しい舞で、利用者さんや職員の心を豊かにし、温かい感動を与えてくれました。

今後も地域の皆さんとの交流を大切にし、さまざまな活動を通じて共に豊かな時間を過ごしていきたいと考えています。



みなさんステキでした





訪問看護ステーション

# あゆみの歩み



／ 自宅で療養生活を送られている方へ ／

## 医療機器の停電対策できていますか？

今年は異常気象の影響で猛暑やゲリラ豪雨なども増えており、今後も洪水や土砂災害などが心配されます。自宅で療養生活を送られている、または将来そうしていきたいという方にとって「災害による停電」は大きな不安要素ではないでしょうか。今回は、停電時でも安心した療養生活を送れるように医療機器の停電対策についてお話しします。

### 何を用意すればいい？

#### 電動ベッド

停電時にはリモコン操作でベッドを動かすことができなくなります。起きたままの姿勢で何時間も過ごすのは、身体に大きな負担がかかります。暴風雨などの警報、雷の音がするなど災害の情報が入ったら、早めに電動ベッドの高さを下げて、頭と足をフラットに設定しておきましょう。手動による操作が可能なタイプもありますので、事前に動作確認しておくことも大切です。

#### エアーマット

3時間以内の停電は問題なく利用できるタイプがほとんどです。送風チューブを折り曲げ、紐やガムテープでしっかり止め、空気が減らないようにしましょう。復旧するまでは体位変換で対応し、復旧時には元の設定に戻っているか再度チェック。停電対策機能付きのマットレスを使用されている方は問題なく利用できます。特別な操作は必要なく、機械が停電を察知し自動的に切り替わります。マットレスの種類によって対応が異なりますので改めて確認しておきましょう。

#### 人工呼吸器

内部バッテリーがついているものがほとんどです。普段からバッテリーを充電しておき、充電が何時間もつのか確認しておきましょう。



#### 吸引器

普段からバッテリーを充電しておきましょう。充電できないタイプもあるため、事前に確認し、災害時に備えておきましょう。



#### 酸素濃縮器

酸素ボンベに切り替えて過ごしましょう。酸素残量を確認し、少ない場合は業者さんに連絡を。長時間の停電の場合、外部バッテリーや発電機の準備が必要になります。車のエンジンをかけて電源を引く方法もあります。

事前にできる確認と対策で、安心した療養生活を送りましょう。

他にも不安なことや気になることがあれば、スタッフまでお気軽にご相談ください！

# みんなのギャラリー

## 読者投稿ギャラリー



### クッキーアソートと 苺のスコップケーキ

今年の春から高校に進学した女の子が作っていただきました。クッキーの渦巻き模様やケーキの断面など、見た目もお味もとてもクオリティの高いスイーツでした！



### トイレトーパーカバーと 編み物作品



津山ファミリークリニックに展示していたトイレトーパーカバーの作品を日本原病院にも展示しています。通路などに飾っていますので、ぜひご覧ください。他にも編み物の作品をたくさん作っていただきました。どれもとてもきれいです！



あなたの写真や作品を  
広報誌に載せませんか **作品募集中**

絵画

デジタル  
アート

切り絵

写真

応募者全員プレゼント

**LIFE65**  
オリジナル  
トートバッグ  
プレゼント



応募者  
全員

#### 提出方法

社会医療法人清風會のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

#### 注意事項

写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのに時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。





小規模多機能型  
居宅介護事業所

## あかるい農村 つやま

イベント紹介



6月17日に  
父の日のお祝いをしました。



昼食は特別にバイキング形式で用意し、ごはんは「たこ飯」と「豆ごはん」から選んでもらいました。皆さん沢山召し上がられていました。ある利用者さんがとても感激され「こんなにごちそうをしてもらったのは初めてだった。ええ父の日になった。」とスタッフ一人ひとりに丁寧に礼を言ってくれました。午後からは「ちやぶ台返しゲーム」をしました。「昔2・3回ほんまにひっくり返したことがある」と経験者の方もおられ、大盛り上がりでした。

## 社会医療法人清風會

イベント紹介



すごく  
楽しかった～

6月15日 あそびチャレンジ  
「走り方教室」を開催しました



走るときに使う筋力や体の動かし方を、感覚統合を鍛える遊びを通して学び、実際に走り方にどう影響するのか親子で体験してもらいました。「はやく走ること」にストイックになる教室ではなく、「楽しく遊びながら自然とはやく走れる身体を作ること」「運動を楽しいと思ってもらおうこと」を大切に、スクーターボードやバランスストーンを活用した遊びをメインで行いました。

「走るのはいくらもなりました！」「もっと運動したい！」「自信満々の笑顔とたくさん拍手に包まれ、素敵な時間を共有することができました。」







ちょこっと脳トレ!

# まちがいさがし

ふたつの絵には3つちがうところがあるよ。  
みつけたら②の絵のちがうところに○をつけよう。  
こたえは裏表紙にあるよ。



1



2



# 日本原病院



TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195

〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地



(中国縦貫道津山インターチェンジから国道53号線を鳥取方面へ車で約15分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	×	○	×



# 併設事業所



介護老人保健施設  
おとなの学校岡山校

TEL:0868-36-3390 FAX:0868-36-3362



短時間通所リハビリ  
コロバン道場日本原

TEL:0868-36-8687



小規模多機能型居宅介護事業所  
あかるい農村つやま

TEL:0868-36-3566 FAX:0868-36-3766



訪問看護ステーション  
あゆみ

TEL:0868-36-6366 FAX:0868-36-6376



訪問看護ステーション ホームケアプラス  
ホームケアプラス

TEL:0868-35-3570 FAX:0868-35-3571



ケアプランセンター  
ほっとスマイル

TEL:0868-36-3382 FAX:0868-36-3383



# サテライトクリニック



TEL:0868-36-3012

FAX:0868-36-6435

〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



TEL:0868-72-0531

FAX:0868-72-0801

〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



TEL:0868-26-2221

FAX:0868-26-5551

〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所:美作市立英田診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。



## PICK UP! INFORMATION

### 耳鼻科 予約制

診察日時

7月13日(土) 9:30~11:00  
7月27日(土) 9:30~11:00



窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00  
電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00  
※診察時間は9:30からです。

### 眼科 予約制

診察日時

毎週火曜 / 第2・第4金曜  
午前 10:00~11:30  
午後 14:30~17:30



診察前日までに受付窓口もしくは  
電話でご予約ください。

7/20<sup>土</sup>  
無料要予約

LIFE65(ライフロックゴー)  
65歳からはじめる  
健康セミナー



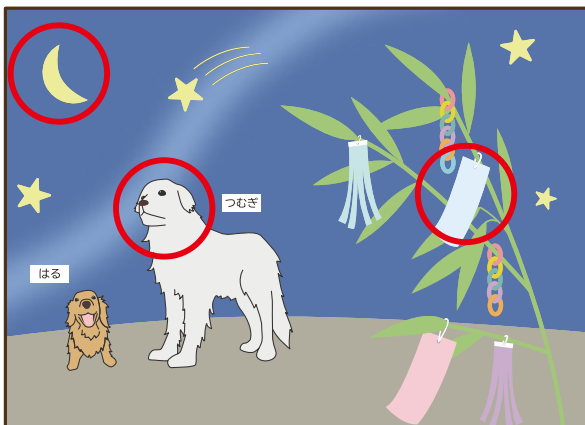
### みんなで健康! バスタオル体操

セラピストと一緒により  
効果的なバスタオル体操の  
方法を学びましょう!

場所/日本原病院内 リハビリルーム  
日時/7月20日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)  
定員/10名(要予約) 料金/無料  
申込/清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



### まちがいさがしこたえ 全3ヶ所



- つむぎの顔の向き
- 短冊が増えている
- 星が月になっている

3つ全部  
わかったかな

### 補聴器の 予約制 受付中 ご相談・メンテナンス

日時 毎月第3金曜日 13:00~15:00

場所 日本原病院 検査控室



お電話にて2日前までにご予約ください。  
予約当日、来院されましたら受付にお声  
がけください。

次回実施日

7/19<sup>金</sup>

ご予約はこちらから

うちだ補聴器

☎086-231-0281

(予約受付▶平日10:00~17:00)

HIRAKU

R6年7月 vol.28

発行責任者

理事長  
森 崇文



7月より、新たな訪問看護ステーション「ホームケアプラス」を開業いたしました。住み慣れた場所で暮らしたいという願いを持つ人々を、医療や介護の面で支援していきたいと考えています。

「住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。」という法人理念のもと、皆さんが自分らしく、明るく前向きに生きられるようサポートします。今回の訪問看護ステーションの開業も、その一歩となるよう取り組んで参ります。

《編集後記》