ご入居者さま・ご家族さま向け広報紙

ほほえみ新聞

2016年
2月号
Vol.240
発行日/平成28年2月10日
編集・発行・責任/ほほえみグループ®

URL http://hohoemi-gr.jp

ほほえみグループ　検索

高齢者医療と介護

ほほえみ®グループ

医療法人® ほほえみ会　ほほえみ® 株式会社

ほほえみグループの安心

❶ 健康・医療サービスの充実に努めます

ほほえみグループには、ほほえみ診療所（広島）とクリニックほほえみ（呉）があり安心して過ごして頂けます。また、提携医療機関と連携し、あなたの健康を守ります。

❷ 寝たきり状態になってもお世話をさせていただきます

現在あるいは将来、寝たきり状態になっても、ほほえみグループの医療介護サービスを利用し、さらに地域の医療介護機関と連携しながらお世話させていただきます。（但し、状況によってはグループ内で施設をかわっていただくことがあります。）

❸ 最期までお付き合いさせていただきます

ご本人、ご家族の意志を尊重した終末医療（ターミナルケア）を心がけます。身体状況が悪化したり、他施設への入所が決まった際にも責任を持って紹介業務や転院のお手伝いをさせていただきます。（胃ろう造設されている方も対応可能です。）

❹ 認知症になってもお世話をさせていただきます

認知症専門医師の診療や介護相談を受けることができます。認知症の症状がある方や、認知症を将来発病されても粘り強く対応させていただきます。（但し、自傷他害の強い問題行動がある場合は一時的に精神科病院等に転院していただくことがあります。）

ほほえみの安心（vol.1）

自己紹介

生年月日　1978年5月17日
近畿大学理工学部化学科　　卒業
北海道医療大学薬学部薬学科　卒業
卒業後はドラッグストア、調剤薬局で調剤を経験。
薬剤師になってから漢方薬の効果に驚き現在勉強中。
合気道　初段

平成27年5月からほほえみ診療所の薬剤師となりました川﨑孝明です。
御希望された御入居者様を対象に平成27年6月から居宅療養管理指導を行っています。
居宅療養管理指導では薬の効果、副作用、残薬等の確認を行います。さらに体調変化、食事が摂れているかどうか等、日常生活に関する事も確認します。
そこから得られた重要な情報を抽出し医師、看護師、ケアマネージャー、鍼灸師、介護士などのスタッフに還元することでより良い医療、介護ができるように努めてまいります。
この他にほほえみ診療所から処方された薬と他の病院から処方された薬との飲み合わせのチェック、サプリメントや健康食品等と薬の飲み合わせのチェック等も行い、御入居者様がさらに安心して薬を飲める環境を整えていきます。
また、医師、看護師、介護士から出る薬に関する問い合わせにも対応し、スタッフの薬に関する知識向上にも貢献します。
上記の事を通じてスタッフ一同と協力し、御入居者様が少しでも健康で明るく過ごして頂けるようにより良い環境作りを行って参りますので宜しくお願い致します。
次回以降、薬剤師の詳しい活動内容や薬の豆知識等について御紹介していきます。

薬剤師　川﨑 孝明

ほほえみ通信 2月号 《2016.1/31までのご報告》

※ほほえみグループは、個人情報保護の重要性を認識し、「ほほえみ通信」の写真には画像処理を施しております。
ご理解の程、何卒宜しくお願い申し上げます。

ほほえみ呉　デイサービス5F

「新年会」

1月14日（木）ほほえみ新年会と題し、午前は手作りの羽子板で羽根つき大会を行いました。「子供の頃しか、したことがないけど、できるかねぇ」と言いながらも目は真剣そのものです。羽根が相手の方に落ちると「やったー!」と嬉しそう。負けた方は顔にマジックシール（×や○を透明のシールにマジックで書いたもの）を貼り、ますます盛り上がりました。午後からは、福笑いと二人羽織です。福笑いは、それぞれ目隠しをして頂き、顔のパーツを完成させますが思いのほか、ゆがんだ目や鼻や口を見て大笑い!!最後の二人羽織では、男性スタッフに化粧をする姿とあつあつおでんを食べる姿を見て頂き、終始大笑い!!「笑う門には福来る」のとおり、今年は大爆笑のスタートで始まり、楽しい1年を過ごせそうな予感がしています。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ呉　デイサービス6F

「もちつき大会」

1月18日（月）もちつき大会を行いました。まず、午前中は絵馬作りとお多福通り抜けです。絵馬作りは、馬の色付けと願い事を書いて完成です。お多福通り抜けは、1年の厄落としと皆様の幸福を祈願しました。絵馬には、いろいろな願い事を託して柱に括り付けて、その後、お多福を通り抜け、大吉ばかりのおみくじを引いて、喜ばれていました。午後からは、もちつき大会の始まりです。もちつき大会の歌を、振りをつけて歌って、踊り、気分が盛り上がったところで皆様でもちを、つき始めました。ペッタンペッタンと掛け声もかかり「昔は正月には毎年ついていた」との声も聞かれました。上手にもちを、つかれ完成しました。そのあとは、お待ちかねのおやつです。今回はおしるこを食べて頂きました。「美味しかった」との声もあり、喜んで下さいました。今年も皆様がお元気で過ごされますよう、職員一同願っています。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ呉　デイケア

「新年会」

午前中は「太鼓」、色とりどりの筒をばちに見立てて、机を叩きました。「ふじの山」「たこの歌」など、冬の童謡に合わせて、歌いながらばちをトントン･ドンドン!!最初は遠慮がちでしたが、太鼓のように音の響く台も用意し、徐々に勢いが増して、賑やかになりました。皆様で集まって叩くこともあり、楽しそうな様子でした。午後からは「こま回し」、折り紙や厚紙で作ったコマを回しました。何度も挑戦され、成功して長く回ると大喜び。折り紙のカラフルな色が混ざり合い、いろいろな模様に見えるため「わぁすごい、きれいじゃね」とびっくりされていました。おやつは、リクエストのあった呉名物のフライケーキ。まだ温かさもあり「おいしい」とあっという間に食べられていました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ 呉東

「新年会」

1月9日（土）ほほえみ呉東では「新年会」を行いました。午前中は毎年恒例の「おもちつき大会」を開催し、利用者皆様にハッピを着て頂き杵でもちをついている所を写真におさめました。笑いあり、珍プレー（臼をたたいてしまう）ありの新年らしい賑やかな、おもちつきとなりました。また何人かの方につきたてのもちを丸めて頂き「とっても楽しいわ～」「もう丸め方忘れとるわ～」と昔を思い出しながら一生懸命、丸めている姿がとても生き生きとされていて印象的でした。午後からは慰問「鍋ひょっとこ踊り」の方々に来て頂き炭鉱節やひょっとこ踊りを披露して頂きました。特にひょっとこ踊りは独特のコミカルな動きが利用者様に大ウケで笑顔あふれるとても楽しい行事となりました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ 呉中央

「ほほえみ新年会」

新年を迎え、寒さが肌をさす今日この頃、ほほえみ呉中央では心がほっこり温まる、ほほえみ新年会を開催しました。まずは皆様で、思い思いに書き初めに今年の抱負をしたため、福笑いでは、アイマスクをして「これは目です」とお渡しすると、ご自分の顔に当てられる方も。「なかなか思うようにできなかったわ」と和やかに、とても楽しく参加されていました。ボーリング大会では利用者様、スタッフともに大いに盛り上がり、最後には、おしるこを作って、美味しくいただきました。心も身体もほっとあたたまる、笑顔の絶えないひととき。。。楽しい思い出の1ページとなったのではないでしょうか（＾-＾）v

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ 呉安浦

「新年会」

ほほえみ呉安浦では、新しい年の始まりを書き初めからスタートしました。今年も元気に笑って過ごせますようにとの気持ちを込めて新年の抱負を書きました。1月18日には、「新年会」を催しました。午前の部は「鍋パーティー」利用者様全員で力を合わせ食材を切ったり、ちぎったり、ほぐしたり、白菜、白ネギ、お豆腐に‥‥そしてお肉も鍋にしっかり詰め込んで熱々をフーフーいいながら鍋を囲み味わいました。午後の部は、スタッフによる「二人羽織」を楽しんでいただきました。なかなかうまくいかないお化粧に食事「もっと上！」「もっと右！」と声援する方「あ～あ～」とひたすら、ため息の方、声にならない程、笑い続ける続ける方と反応はさまざまでした。たくさん声を出して笑って心もお腹もいっぱいの1日となりました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ つばき

「お正月」

新しい年を迎え、ほほえみホームつばきでは、おせち料理に舌鼓を打ちました。皆様、料理を見て口々に「おいしそうじゃね」「こんなごちそう久しぶりじゃわ」などとおっしゃられ喜ばれました。美味しそうに召し上がられ、楽しい時間を過ごして頂きました。

ほほえみ 広国際通り

「書き初め大会」

1月11日（祝）ほほえみ広国際通りでは「書き初め大会」を行いました。「筆は得意じゃないわ」と言われていた利用者様もいざ筆を持たれると夢中になられ何枚も書かれていました。書道の得意な利用者様は納得されるまで何度も書き直しをされていました。どの利用者様の表情も、真剣そのものでした。書き終わると「あ～楽しかった」と満足されていました。書き初めの後は、おしるこを美味しく召し上がられました。とても楽しい新年の時間を過ごしました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ 呉蔵本通り

「新春 和太鼓演奏会」

2016年1月11日、成人式を迎えたこの日、呉蔵本通りでは6回目の訪問となる、「和☆ROCK」さんが来て下さいました。若さあふれる3曲と横笛の演奏「ふるさと」。体全身で演奏される姿にご利用者の皆様はたくさんの拍手で応えておられました。演奏が終わると和太鼓の心地よい音が体に残っているようでした。元気と感動をいただいた演奏会。今年もご利用者様にとって良い1年になることを心より願っております。

ラ・ポルトほほえみ

「竹屋こども会よさこい踊り」

1月16日(土)ラ・ポルトほほえみでは、「竹屋こども会」の皆様にお越しいただき、よさこい踊りと歌を披露していただきました。鳴子を鳴らしながら子ども達の、華やかな衣装に軽快なステップ・元気・笑顔いっぱいの踊りは実に圧巻でした。入居者様は踊りとテンポの切れの迫力に驚きながら、楽しまれていました。 又、「花は咲く」「高原列車は行く」を皆で歌い会場が1つになりました。入居者様の笑顔がとても輝いていた一日となりました。

ほほえみ 矢野

「新年会」

1月、ほほえみ矢野では「新年会」を行いました。新年の挨拶を行い、皆で甘酒で乾杯しました。皆様「美味しいね」と飲まれていました。中には、おかわりをする人までいて、楽しいムードで始まりました。その後、ゲームで福笑いと双六ゲームを行いました。福笑いでは、顔からはみ出したものや色々な表情のものが出来上がりとても盛り上がりました。双六ゲームでは、各階対抗にしてサイコロを投げあいました。皆様サイコロを投げる手にも力が入り、途中には腕相撲・歌・ものまねなどさまざまな罰ゲームが入り、楽しい時間を過ごされました。最後におやつには紅白饅頭を召し上がって頂きました。

ほほえみ 安芸路

「新春かくし芸大会2016」

ほほえみ安芸路では、1月14日に毎年恒例、新春かくし芸大会を行いました。入居者様に今年1番の笑いを、と思いスタッフ一同総出となり短い時間の中日々練習に励んできました。歌を披露する者、フラダンスや踊りを披露する者、コントをする者、マジックをする者。入居者様にも沢山の笑顔や驚きの声を頂き、私達も楽しませて頂きました。毎年グレードアップしている新春かくし芸大会。来年何をやろうか、と考えるのも今からとても楽しみです。今年も1年宜しくお願い致します。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ グループホーム 横川

「2016 華やかスタート」

新しい年を迎え、ほほえみ横川では元旦に生け花と獅子舞を行いました。獅子舞では皆様の席をまわり獅子で頭にかぶりつき今年1年を無病息災で過ごして頂けるよう祈願した後は、若松、南天、スプレー菊を使い思い思いに生け花を作っていただきました。「これを使ってみようか?」と試行錯誤されながらも出来上がった時には「出来た!見て!」と見せ合うなどされ、とても華やかな作品が出来上がりました。日を改め、1月8日には初詣に近くの三篠神社へ全員で向かい、昨年1年の感謝の気持ちを捧げ、新年の健康と安全を祈願しました。新年のあいさつが出来たことを皆様口々に喜んでおられました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ グループホーム 広島西

「とんどの見学」

ほほえみグループホーム広島西では、1月10日隣の小学校で行われた、とんどの見学に行きました。点火の前には、地域の小学生達による太鼓の演奏があり、「かわいいね」「上手だね」と言いながら、真剣に観ていました。演奏が終わるといよいよ点火。積み上げられた竹に点火されると、一気に火が燃え上がり、「子供の頃、とんどの火でお餅を焼いたりしよったよ」「竹の爆発する音がすごいね」などと話しながら、炎が小さくなるまで観ていました。帰る時には「すごかったね」「また来年も観に来ようね」などと言われている方もおり、帰ってからはあったかいぜんざいをおいしくいただきました。

※顔写真は、了解を得て掲載させて頂いております。

ほほえみ 広島西

「カレンダー作り、福笑い」

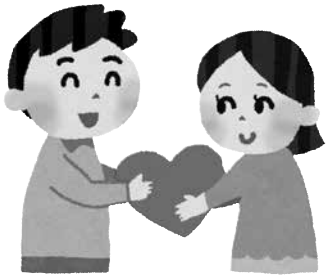
ほほえみ有料老人ホーム広島西では、1月最初のレクレーションで、カレンダー作りと福笑いをしました。カレンダー作りでは、1月らしく今年の干支のサルが羽根つきやコマ回しをしている絵に色を付けていきました。日にちの部分も自分で書いていき、かわいらしカレンダーが完成しました。福笑いでは、目が離れていたり、鼻が横を向いていたり、色々な顔が出来上がり、その度に皆で大笑いしていました。「あーおもしろかった」「笑ったねー」など、皆様笑顔で、楽しい時間を過ごす事ができました。

ほほえみ グループリビング みゆき

「新年会」

1月17日（日）に新年会を開催しました。昔懐かしい「早春賦」「ふるさと」等の歌を、スタッフのエレクトーンの伴奏で、ご入居者皆様とスタッフ、一緒に合唱しました。皆様、大好きな歌でお一人お一人の顔つきも明るく、楽しそうでした。会が盛り上がったところで、手作りのおしるこを召し上がっていただき懐かしい味に、「甘くて美味しいね」と喜ばれておられました。最後に1年の願い事を絵馬に託していただきました。今年も一年、皆様にとって素晴らしい年になりますように!（スタッフ一同）

2月14日はバレンタインデー!!



今年もバレンタインの季節がやってきました。チョコレートは男性も女性も好きな方が多いと思いますが、2月は特にチョコレートに接する機会が多い時期ですね。今回は美味しいだけではないチョコレートの効用についてお話ししたいと思います。

●チョコレートは元々お薬だった!?
元々はカカオ豆をすりつぶした飲み物でお薬として用いられていました。その効用は100以上もあるとされ、主に滋養強壮、疲労回復、長寿などの効用が伝えられていたようです。お薬として使用されていた時代のチョコレートはミルクもお砂糖も全く入っていない苦い飲み物で、今のチョコレートとはだいぶ違う物でした。

●チョコレートの栄養成分とは!?
＜ポリフェノール＞
老化の原因ともなる活性酸素を除去する抗酸化作用があることで知られています。カカオのポリフェノールは特にコレステロールの酸化を防いで動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果的と言われています。
＜テオブロミン＞
大脳を刺激して集中力や記憶力、思考力を高め、気力をUPさせます。カフェインと同様の覚醒効果がありますが、カフェインよりも緩やかに作用します。自律神経を調節する作用もあるので、緊張を和らげリラックスさせる効果も。

他にもブドウ糖や食物繊維が含まれるなど、チョコレートは健康にもよいのです。ただし、チョコレートはカロリーも高いものなので食べ過ぎには注意しましょう。

＜カカオジンジャー＞を紹介します。

生姜も入ったホットドリンクで冷えた体を温めましょう。

食材

ココアパウダー・・・・4g
湯・・・・・・・・・・・・・・100cc
ハチミツ・・・・・・・・・大さじ1
生姜のおろし汁
・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
牛乳・・・・・・・少々

作り方

①カップに　ココアパウダーを入れて湯を大さじ1加え、よく練る。残りの湯を少しずつ加え混ぜる。
②ハチミツ、生姜のおろし汁をお好みの量加えて混ぜる。
③温めた牛乳を混ぜれば完成です。

ご利用者の満足、地域の信頼を得て広島と呉で介護施設をご用意。

ほほえみ株式会社®

〒730-0022
広島市中区銀山町3番1号
ひろしまハイビル21
TEL（082）541-2527
FAX（082）248-1500

医療法人 ほほえみ会®

〒737-0046
呉市中通1丁目2番3号
TEL（0823）21-2525
FAX（0823）21-2711

広島地区 総合案内 TEL.082-541-2525

すべての施設は市街地か、幹線道路沿いに立地

1 ラ・ポルトほほえみ本館

ほほえみグループ広島統括本部

■ほほえみ 有料老人ホーム エクセレント[介護付]（特定施設入居者生活介護）
入居定員/85名
■ほほえみ 有料老人ホーム エクセレント[住宅型]
入居定員/33名
◇ほほえみ診療所（在宅療養支援診療所）
◇重度認知症デイケア
◇リハビリセンター

広島市中区西平塚町4-15 TEL.082-541-2525

2 ラ・ポルトほほえみ グループリビング棟

■ほほえみ 有料老人ホーム エクセレント[住宅型]
入居定員/36名
■ほほえみ グループリビング エクセレント
入居定員/18名
1 2 医療と介護の複合施設として、安心できる環境をお届けします。

広島市中区西平塚町7-1 TEL.082-541-2525

3 ほほえみ 有料老人ホーム 矢 野［介護付］

■入居定員/72名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定を受けている方。経管栄養可。
緑に囲まれた自然環境の中で、ゆったりとした生活を送れます。全室個室、安心な医療連携にて24時間あなたの暮らしをサポートします。

広島市安芸区矢野西7丁目24-13 TEL.082-889-6078

4 ほほえみ 有料老人ホーム 安芸路［住宅型］

■入居定員/40名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。経管栄養可。デイケア利用可。
共有スペースが広く「信頼」をキーワードに快適で穏やかな環境を提供させていただきます。

広島市安芸区矢野東5丁目7-23 TEL.082-888-3232

5 ほほえみ グループホーム 横 川

■入居定員/18名
■入居対象者/認知症がみられる要支援2及び要介護1以上の認定を受けている方。
「自分達の大切な人をここで生活させたいと思える様な家を作ろう」をモットーに生活をサポートしてまいります。

広島市西区楠木町1丁目12-3 TEL.082-291-8400

6 ほほえみ グループホーム 広島西

■入居定員/18名
■入居対象者/認知症がみられる要支援2及び要介護1以上の認定を受けている方。
小学校が隣にあり、自然が豊かで静かな環境の中で元気に笑顔で過ごしていただけるように努めています。

広島市佐伯区八幡東4丁目26-11 TEL.082-926-4688

7 ほほえみ 有料老人ホーム 広島西［住宅型］

■入居定員/32名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。デイケア利用可。
のどかな雰囲気でレクリエーションやリハビリに積極的に取り組んでいます。

広島市佐伯区八幡東4丁目26-5 TEL.082-927-6600

8 ほほえみ グループリビング 井 口

■入居室数/全20室
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。経管栄養可。
ターミナルケア（終末ケア）を実施。全室広島湾が一望でき、朝陽があたります。広めの居室で面会家族もゆったり過ごせます。

広島市西区井口1丁目9-17 TEL.082-278-6300

9 ほほえみ グループリビング みゆき

■入居室数/全34室
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。経管栄養可。
ターミナルケア（終末ケア）を実施。家庭的な環境のもとで、安心とやすらぎをご提供させていただきます。

広島市南区宇品御幸1丁目15-7 TEL.082-254-0067

総施設概要

■診療所 ―― 2カ所
■老人保健施設 ―― 1施設（定員88名）
■有料老人ホーム ―― 8施設（定員427名）
■グループホーム ―― 3施設（定員54名）
■高齢者専用賃貸住宅 ―― 3施設（74室）

http://hohoemi-gr.jp/

呉 地 区 総合案内 TEL.0823-21-2525

1 クリニックほほえみ 呉

ほほえみグループ呉統括本部

◆重度認知症デイケア
◆デイサービスセンター
地域に根付いた高齢者の方のための医療施設を目指しています。

呉市中通1丁目2-3 TEL.0823-21-2525

2 ほほえみ 呉中央

介護老人保健施設

■定員/88名
■入所対象者/要介護1以上の認定を受けている方。
認知症の方から寝たきりの方まで様々な介護の必要な方に対応できるよう、施設で体制をつくり取り組んでおります。

呉市中央5丁目1-6 TEL.0823-32-5678

3 ライフアシストほほえみ呉中央

高齢者専用賃貸住宅

■入居室数/全20室
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定を受けている方。
高齢者の方の安心でいきいきとした生活を温かく支援します。
呉駅前通りに面し、病医院や介護施設が隣接。安心した生活の場を提供します。

呉市中央5丁目2-1 TEL.0823-21-2525

4 ほほえみ 有料老人ホーム 呉蔵本通り［住宅型］

■入居定員/57名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定を受けている方。経管栄養可。
デイサービス利用可。
要支援から要介護5までの広い範囲で入居して頂いており、一日一日を穏やかに過ごして頂けるよう高齢者への気持ちを大切に笑顔で対応することを心がけております。

呉市中央3丁目11-18 TEL.0823-21-8080

5 ほほえみ 有料老人ホーム つばき［住宅型］

■入居定員/18名
■入居対象者/要介護2以上の認定を受けている方。経管栄養可。デイサービス利用可。
高齢者への感謝の気持ちと一人一人の尊厳を大切にし、家庭的な雰囲気で過ごして頂けるよう対応いたしております。ターミナルケア（終末ケア）に積極的に取り組んでいます。

呉市中央5丁目11-27 TEL.0823-25-6690

7 ほほえみ 呉 東

デイサービスセンター
（通所介護・介護予防通所介護）

■定員/40名
■対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定を受けている方。
趣味・特技を発揮できる場の提供に努め、一人一人と談話する機会を多く持ち、スタッフが足マッサージを行うなど家庭的な雰囲気作りを心がけています。短時間通所可能です。

呉市仁方本町1丁目2-3 TEL.0823-79-2322

8 ほほえみ 呉安浦

認知症対応型共同生活介護
グループホーム

■入居定員/18名
■入居対象者/認知症がみられる要支援2及び要介護1以上の認定を受けている方。
陽射しがいっぱいのリビングでゆったり落ち着いて、みなさんと楽しくその人らしい生活が送られるよう支援いたします。

呉市安浦町安登東5丁目4-5 TEL.0823-84-7225

6 ほほえみ 有料老人ホーム 広国際通り［介護型］

■入居定員/36名
■入居対象者/要支援1・2及び要介護1以上の認定を受けている方。
毎日を生き生きと過ごしていただくために、接遇や環境づくりに気を配り、暖かい気持ちで対応させていただきます。

呉市広古新開8丁目6-30 TEL.0823-71-4100