

本年も私共ほほえみグループに対しまして
格別のお引立てを賜り厚く御礼申し上げます。

これからも皆様のご期待に応えるべく
「ほほえみ」に溢れる施設運営をして参りますので
引き続きご愛顧の程お願い申し上げます。

年末余日少なき折から、皆様の一層の
ご健勝とご多幸を心からお祈りいたします。

又、ほほえみ新聞に「こんな事を掲載してほしい」
「こんな事を知りたい」等、皆様から、ご意見を
募集させていただきたいと考えておりますので、
ご要望等ございましたら、ご一報何卒宜しくお願い
いたします。

ほほえみグループ職員一同



ほほえみグループ代表 **平川 晃** 著

「あなたのオムツは誰が替える？」

大好きな日本のために、皆様と一緒に日本の未来を考えましょう。本書は、一般書店やアマゾンにてご購入できます。

是非、大切な人にプレゼントしてください。

※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

「霜月会」

11月14日(水)、今月は霜月会と題し行事を行いました。午前中はクリスマスも近づいてきたので、指先の運動も兼ね、リースを作っていました。細かい作業で時間を押しましたが、出来上がりを見て皆様も目を細め、かわいい・キレイの声が飛び交っていました。午後からは秋のコンサートです。スアッフがギターを奏で、まずはいつものリハビリ体操を行い唱歌や歌謡曲と一緒に歌ってみました。ギター1本での体操や歌は何かしら新鮮に感じた様です。途中からは、コーヒーとケーキを召し上がっていただきながら鑑賞。ちょっとした、ディナーショーのようで優雅な時間を過ごしていただきました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイサービス6F

「紅葉を楽しむ会」

11月12日(月)6階では『紅葉を楽しむ会』を行いました。午前中は、もみじを飾っていただきました。牛乳パックの外側に両面テープを付けて毛糸を巻付け、その中に紙粘土を入れて飾った箱に、紅葉したもみじの枝を1本1本、粘土に刺しました。考えながら何度も刺し「ステキ!」「きれい」と出来上がりに満足顔でした。午後は、おはぎで熊を作りました。慣れた手つきでおはぎを作り、上にきな粉を振りかけました。アンコで耳を2個、鼻を1個丸めて最後にチョコレートで目を付けて可愛い熊の出来上がり。出来た紅葉を楽しみながら日本茶とおはぎの熊を味わいました。自分の作った熊は、甘くて美味しそうで「おはぎ大好き!」と笑顔が見られた1日となりました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイケア

「秋の音楽会」

午前中は『合奏』。タンバリンやマラカスを手に持つと、あちらこちらからリンリン、シャラシャラと、自然に音が鳴り始めます。紅葉や村祭りなど、秋の曲に合わせて、口ずさみながら体もリズムをとります。テンポの良い力強い音!ゆったりした優しい音!皆様、とても生き生きとした表情でした。「やっぱり音楽は楽しいね」とうれい声が聞かれました。午後からは『野菜すくい』。プラスチックで出来た野菜をお玉ですくい、小皿に移します。レタス、なす、柿など、いろいろな形があり細長い物は「これはちょっと難しいね」と、何度も挑戦されていました。おやつは、さつまいもあんバタークリームのだら焼き。秋の味に「美味しい」と喜ばれていました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉東

「秋の文化祭」

11月10日(土)ほほえみ呉東では、行事『秋の文化祭』を開催しました。秋といえば“芸術の秋”…。午前中はおもじ作りとイチョウ作りのグループに分かれ、様々な色紙で作った、もみじとイチョウの葉を風景面に貼っていただきました。「どんな風に貼ろうかね」「この色はここにしよう」など相談されながら楽しく作品作りをされている声が聞こえてきました。お互いの完成した作品を鑑賞しあい、「あっちの作品が雰囲気が違っていいね」や「私達のが1番よね」など感想をいただき個性ある作品が完成しました。午後からは、慰問。『サウンドポケット』の方々を迎え、マンドリンやギターを披露していただきました。マンドリンの美しい音色で演奏される青い山脈や柔を聞いて、ご利用者様も歌を口ずさまれていました。おやつには、もみじ饅頭を食べていただき、秋の雰囲気を味わえた1日となりました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉中央

「ねらって投げて」「歌って」そのあとは「フウフウタイム」

平成最後の秋。今月も先月に引き続き、『平成最後の大運動会』を行いました。第2部は各フロアで2チームに分けて、チーム対抗の『サークル輪投げ』と『的当て』です。それぞれ、ねらって投げて入った数字を得点として、チームスコアを競います。輪投げは4リング、マジックボールは2球、皆様に投げていただきました。ゼッケン、ハチマキを身に付け、運動会の曲をかけると、先ほどもで「ええ私は手が悪いけえ無理よお」と言われていたご利用者様まで選手になりきれ、「エイソ〜りゃ」見事に全て入れられる方続出です。皆様、うっすら汗ばむ力投となりました。又、歌謡ショーも行われ、ご利用者様に作っていただいた紙の花やテープをスタッフの扮した歌手に投げていただきました。その後のホカホカの芋ぜんざいも大好評で、鍋からつぎ分けながら「おかわりいる方?」にすぐ手を挙げる方もおられたくらいです。「ああ 今日楽しかった!」「ごちそうさま!」



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉安浦

「外食会」

11月の行楽シーズンに安芸津の『黒浜』へ外食にお出かけしました。この辺りでは、海の見える一番景色の良いお食事処です。「とりあえずビール!」(ノンアルコール)で乾杯した後、活きのいいお刺身や大ぶりのカキフライ、ホタテのバター焼きも食べお腹いっぱい。でも、デザートは別腹です(笑)。窓の外に広がる海の向こうには大芝という島があります。昼食後、すぐそばの橋を渡り大芝へ。7月豪雨の爪痕が残るその島は、山肌が崩れ落ちているところが、何か所もありましたが、ぐるっと一周し直売所でミカンを買って帰りました。その日の夕食で、食べた大芝のミカンは甘く、とっても美味しかったです。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ つばき

「秋祭り」

日差しも短くなり冬の足音が近づいてきました。ほほえみつばきでは、実りの秋と言う事で秋祭りを行いました。かごの中に準備された、落ち葉の中にサツマイモやマツタケ、栗等を探していきます。スコップでひとすくい。「何もすくえなかった」「私は栗がすくえた」「私は3つもすくった」と言われ報告しあいます。一番多い人で栗3つ、柿1つ、マツタケ1つすくい皆様から拍手がおくられました。皆様で収穫した後は、サツマイモと栗を召し上がりました。「これを食べると秋が来た実感するね」「やっぱサツマイモは美味しい」と言われ秋の到来を感じる行事となりました。



ほほえみ 広国際通り

「頭の体操」

ほほえみ広国際通りでは11月10日(土)に文化祭として沖縄舞踊グループをお呼びする予定でしたが、体調不良者が複数おられたため急遽中止し、代わりに各フロアに分かれて頭の体操を行いました。連想ゲームや食べ物縛りのしりとりゲーム、歌などを行い楽しまれたご様子です。ご入居者の皆様もスタッフも沖縄舞踊を楽しみにされていたので、とても残念ですが、次の機会にまた来ていただこうと計画しています。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ 呉蔵本通り

「ビンゴ大会」

段々と寒くなり、今年も残りわずかとなりました。秋祭りも終わるか、ほほえみ蔵本ではビンゴ大会を開催しました。大会が始まる前から、待ちきれず部屋を飛び出す方が数名……。その光景を見て職員も微笑みを隠しきれませんでした。ビンゴ大会の開催です。ところが約15分たっても中々リーチやビンゴの声が聞こえてきません。長いビンゴ大会になるかなと思っていた矢先、『ビンゴ』とビンゴ大会が始まる前から部屋を飛び出した方、数名の中の1人が最初のビンゴ。それをきっかけに、次々とビンゴ者が続出。その後は、参加者全員でおやつタイム。もらった賞品を見せ合いながら「いいね」「よかったね」と楽しそうに過ごしていただき職員もホックリ。次の行事も楽しみです。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「第59回ピアノリレーコンサート」

11月10日(土)ラ・ポルトほほえみでは「第59回ピアノリレーコンサート」を開催いたしました。今回はピアニストさんに、エルガー「愛のあいさつ」二葉あき子「水色のワルツ」ドビュッシー「喜びの島」等を演奏いただきました。とても丁寧かつ繊細な音色に、ご入居者様も心地良い穏やか気持ちになられている様子でした。12月はクリスマスコンサートが開催されますので、皆様と楽しみながら、クリスマスの雰囲気味わいたと思います。



ほほえみ 矢野

「身体を動かして元気に冬を向かえよう会」

11月、ほほえみ矢野では、「身体を動かして元気に冬を向かえよう会」を行いました。職員が事前に作ったモグラにふんし、巨大モグラ叩きゲームを行いました。モグラにふんした職員が頭に紙風船を付け、色々な場所から出た時にピコピコハンマーで、ご入居者様に叩いてもらいました。ご入居者様は、全身を使って紙風船を割っていました。回りで見ている方達も興奮し大声援で応援され、大変盛り上がった会となりました。



ほほえみ 安芸路

「お好み焼きデー」

安芸路では、何ヶ月かに1度いつもご用意している施設の昼食でなく外部から食べ物を注文して食べていただく日を設けております。11月はお好み焼きデーという事で、ご入居者様には近所の店から注文したお好み焼きを楽しんでいただきました。見てください。この美味しそうにお好み焼きを頬張る皆様の満足そうな顔!!やっぱり広島県人…お好み焼きは皆様大好きなご様子で大きなお好み焼きも結構ペロリと平らげられます。そして、12月はケーキバイキングをする予定です。また皆様に楽しんでいただけますように。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ グループホーム 横川

「秋の演芸会」

11月11日横川では『秋の演芸会』と題し、ボランティアの方に『南京玉簾』『バルーンアート』『手品』等を披露していただきました。南京玉簾では、皆様の手拍子に乗り、踊り終わった後すだれを触らせていただき「こんなに伸びるの?」とその長さに驚かれています。バルーンの際は、皆様にも1本ずつ持たせていただき「割れんかね〜」と恐る恐る見よう見真似でねじったり、輪にして頭に寄せたり思い思いに楽しんでおられる様子が伺えました。手品では、透明な空の箱の中に、一瞬にして花やボールが現われ、その後も次々と色々な物が出てくる場面で「え〜っ!?!」と歓声があがり目を丸くして拍手されている姿が印象的でした。最後に秋の歌『紅葉』を唄って演芸会を終わりました。皆様の笑顔がたくさん見られた、楽しいひと時でした。

※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。



ほほえみ 広島西

「観賞会」

ほほえみ広島西では、11月24日にボランティアの方にお越しいただき、ひょっとこ踊りの観賞会を行いました。赤いハッピにひょっとこ、オカメ、きつねなどのお面をつけた踊り子さんたちが、その珍しい姿とひょうきんな動きでおはやしのリズムに乗って場内を踊り歩き、ご入居様と触れ合いました。ひょっとこに触ると長生きできそうと、皆様笑顔いっぱいになられていました。踊りを観たあとは、皆で懐かしい曲を歌い、会の方達がとても盛り上げ上手で、皆様楽しんでいました。

※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。



ほほえみ 井口

「歌の贈り物」

11月19日またまたグットラックさんのコンサートを開催しました。開演前から最前列を陣取り、目を輝かせている女性のご利用者様。最初は興味なさそうな顔をしていた男性のご利用者様も演奏が始まると釘付けで聞き覚えのある曲は口ずさんでおられました。今回は、みんなで歌える童謡や、みんなで一緒に踊りながら歌う「憧れのハワイ航路」など特別なプログラムを準備していただきました。もちろん最前列の女性のご利用者様はノリノリで踊られ、時々アドリブを加えだんだんと手の振りも大きくなっていきました。楽しい時間はあっという間に過ぎ、まだまだ物足りないご利用者様は演奏が終わった後も歌い続けておられました。



ほほえみ みゆき

「風船バレーボール大会開催」

11月8日、風船バレーボール大会開催!2階VS3階のご入居様対抗戦で行いました。「バレーボールなんて何十年ぶりかしら…」と言われてましたが、トスやスパイクがさく裂!!迫真のラリーが続き!途中、メガネが外れる等、ハプニングもあり、白熱したゲームとなりました。勝利は2階!翌日、筋肉痛になった方もなかにはいらっしまったとの事ですが楽しみながら運動ができました。最後に焼き芋をお出ししたら「秋だね〜おいしいね〜」と皆様の笑顔をいただきました。



ほほえみ診療所は、地域医療の連携を図り、円滑に適切な医療を提供することを目的として

- 広島記念病院様
- 県立広島病院様
- 中電病院様
- マツダ病院様

に連携医療機関登録されています。

ほほえみ長寿の秘訣



薬剤師 川崎 孝明

・生年月日 1978年5月17日

・近畿大学理工学部化学科

・北海道医療大学薬学部薬学科

卒業

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

vol.34 | ビタミンB1(チアミン)について

ビタミンB1(別名:チアミン)は牛肉、豚肉、醸造用イースト、豆、牛乳、オレンジ、米、小麦等の食品に含まれています。ビタミンB1は脳や神経の働きを正常に保ちます。さらに糖質からエネルギーを作り出す時に必要な酵素の働きを助ける役割もあります。このためビタミンB1が不足すると糖質をうまくエネルギーに変えられないので体の怠さや疲労感、食欲低下等の症状が出てきます。さらにビタミンB1が不足すると脚気やウェルニッケ脳症になることがあります。ビタミンB1は水溶性ビタミンであるため体に蓄積されにくいビタミンです。ビタミンB1を全く摂取しない場合、体内のビタミンB1は約2週間以内に枯渇します。ビタミンB1を摂り過ぎた場合、過剰分は体から排泄されやすいので症状が出る事は少ないです。症状が出た例として頭痛、いらだち、不眠、皮膚炎等があります。必ず効くとはまだ断言できませんが、ビタミンB1の効果で以下の研究報告があります。食事からビタミンB1を1日約10mg摂取すると核性白内障のリスクが低減する。ビタミンB1が核性白内障の予防に良いかもしれないという研究結果は面白いですね。

☆こんにちは!株式会社 千成 です☆

あっという間に師走、クリスマス、そしてお正月!

いよいよ師走となりました。楽しいイベントが続いて、年末年始は「食」の誘惑が増す時期です。「この時期だから仕方がない…」と思いがちですが、ここが工夫のしどころ!! 健やかに年を越して、元気に新年をスタートさせましょう。

食事のポイント

1.一人分ずつ盛り付ける

大皿盛りや重箱の料理は食べた量が分かりにくいので、一人盛りや最初に取り分けておけば安心です。

2.お餅を食べるときは…

きなこ餅やあんこ餅よりも野菜たっぷりのお雑煮がお勧めです。かむ力に応じて硬さや大きさを調節しましょう。

3.糖分、塩分をとりすぎない

おせち料理は糖分や塩分が多いので、なますやおひたしなど薄味の料理と組み合わせながら楽しみましょう。

4.見えない脂肪に気をつけて

クリスマスメニューには脂肪分が多いので要注意!揚げ物以外にも生クリームやチーズ、マヨネーズなどに脂肪が多いので、最初に食べる量を決めておくと良いでしょう。

5.アルコールは控えめに

食事や会話を楽しみながら飲むことで、ペースを抑えることができます。



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[®]

本社
〒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[®]

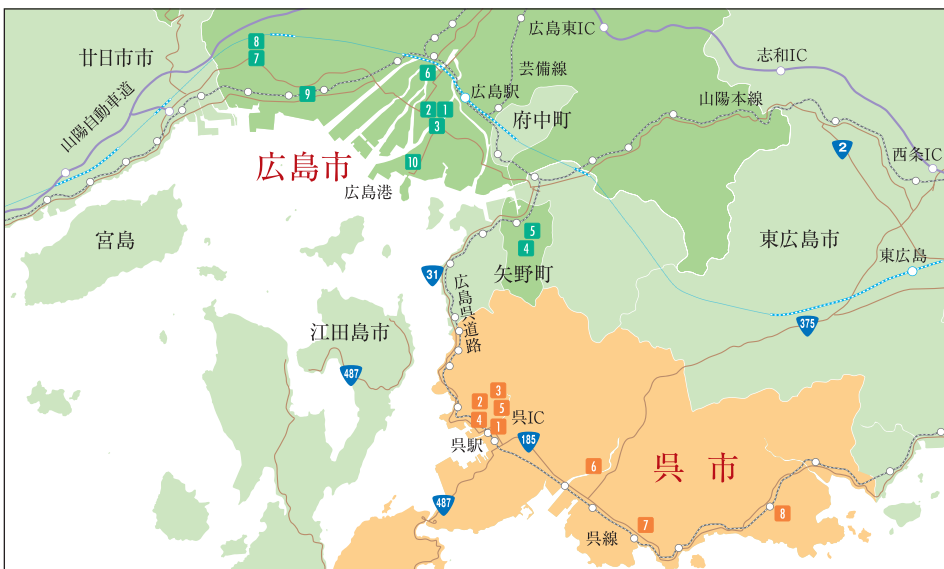
〒737-0046
呉市中通一丁目2番3号
TEL(0823)21-2525 FAX(0823)21-2711

ほほえみ診療所

〒730-0024
広島市中区西平塚町4番15号
TEL(082)541-2528 FAX(082)541-2529

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 ————— 11施設(定員562名)
- グループホーム ————— 3施設(定員54名)
- 高齢者専用賃貸住宅 ————— 1施設(20室)



広島地区 【総合案内】 TEL.082-541-2525

1 ほほえみグループ広島統括本部
ラ・ポルトほほえみ本館
■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

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 3 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 **ラ・ポルトほほえみ
ショートケア棟**
■短期滞在型介護施設 ショートケアほほえみ
◇1F リハビリセンター
◇2F 重介護フロア 入居定員/23名
◇3・4F 一般フロア 入居定員/50名
重度の方から、リハビリが必要な方を対象に
都心でも利用しやすい料金設定で安心です。

広島市中区西平塚町7-3 TEL.082-541-2525

4 **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。経営栄養可。
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

5 **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。
経営栄養可。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

6 **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
える様な家を作る」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

すべての施設は市街地か、幹線道路沿いに立地

7 **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

8 **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。
のどかな雰囲気でも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

9 **ほほえみ 有料老人ホーム
井口【住宅型】**
■入居定員/24名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
経営栄養可。
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

10 **ほほえみ 有料老人ホーム
みゆき【住宅型】**
■入居定員/38名
■入居対象者/要介護の認定を受けている方。
経営栄養可。
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

7 **デイサービスセンター
ほほえみ 呉東**
(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
一人と会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 **認知症対応型共同生活介護
グループホームほほえみ 呉安浦**
■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。
陽射しがいっぱいいる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のらしい生活が送ら
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

呉地区 【総合案内】 TEL.0823-21-2525

1 ほほえみグループ呉統括本部
クリニックほほえみ 呉
◆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 **介護老人保健施設
ほほえみ 呉中央**
■定員/88名
■入居対象者/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
つくり取り組んでいます。

呉市中央5丁目1-6 TEL.0823-32-5678

3 **高齢者専用賃貸住宅
ライフアシストほほえみ呉中央**
■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。経営栄養可。
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。経営栄養可。
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。経営栄養可。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敬
を大切に、家庭的な雰囲気でも過ごして頂
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

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25-6 TEL.0823-71-4100