

# ほほえみ新聞

はじめよう!

笑み活

ほほえみ♥グループ®

高齢者医療と介護

医療法人  
ほほえみ会

ほほえみ 株式会社  
ほほえみ 診療所

## ほほえみグループの安心

### ① 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いただけます。また、提携医療機関と連携し、あなたの健康を守ります。

● 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

### ② 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。)

### ③ 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。)

### ④ 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。)

URL <http://hohoemi-gr.jp>

ほほえみグループ

検索



# 消防訓練

ほほえみグループ施設で消防訓練を実施いたしました。

防災設備の位置や、消火器の使い方、出火確認、初期消火、避難誘導など火災発生時の対応動作を実践しました。訓練に初参加の職員も多く、ひとつずつ手順を確認しながらの訓練でした。

火災が万が一起きてしまった場合に、全職員が冷静に対応、迅速に動けるよう、今後も定期的に消防訓練・避難訓練を実施してまいります。



※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

### 「春が来た!」

施設玄関前にある河津桜が少しずつ開花し始め、いよいよ春本番が訪れようとしています。今回の行事は、そんな春を感じていただくということで、午前はフェルトでクローバー飾りを作ってみました。クローバーの葉は殆どが3枚葉ですがたまに4枚葉もあり、それを見つけると縁起がいいと言われ、その4枚の葉には「愛」「希望」「誠実」「幸運」を象徴していると伝えられています。皆様にそのことを伝えると「へえ〜↑」とさほど興味なさそうに作業に集中(笑!!)一枚一枚を四つ葉にしていく作業は思ったより難しかったようですが、何とか紙ねんどに刺し込むところまで自力で行うことができました。午後からはお茶会です。昔は春になると皆でお弁当を持って山に登ったりしていましたが、そんな思い出話を語っていただいたり、春に咲く花を出し合ってみたり、春の歌を皆で歌ったりして春の訪れを全員で歓迎しました。今年も残念ながらお花見には行けそうもないですが、フロアの中でしっかり春を感じていただくことができましたと思います。



※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 デイサービス6F

### 「歌って楽しもう」

3月15日(水)「歌って楽しもう」の行事を行いました。午前は「花のコサージュ」作り。布にハサミを入れボンドをつけて丸め、レースとピンをつけて、かわいいコサージュが出来あがりました。午後は「歌のベストテン」。職員とご利用者が、それぞれの歌手になりきりランキングで登場し、司会の黒柳徹子に扮したスタッフが10位から1位の曲を紹介しました。第7位は「ちあきなおみ」に真似たご利用者が登場し「矢切の渡し」を熱唱して下さいました。第5位は職員とご利用者がトリオで東海林太郎になってご利用者様に合わせてシルバークーで登場。歌う時背筋をピンと伸ばして、おそろいのメガネをつけて歌う姿が面白く笑い声をすすっていました。トリは美空ひばりの歌で大歓声がおき幕をとじました。応援隊も朝のコサージュを付けて盛り上げてくれました。題名の通り歌って楽しい一日になりました。



※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

### 「花祭り 3/9(木)」

春の暖かさが感じられるようになった頃、3月の行事を行いました。午前中は春の歌を歌いながら、お1人ずつ写真撮影。赤・黄・オレンジのチューリップの花束を持って、ハイポーズ。にっこり優しい笑顔になっていました。造花ですが「持って帰りたい」と気に入られていました。久しぶりに歌を歌い「子どもの頃を思い出す」とのこと、とても生き生きとされていました。午後からは花飾りゲーム。筒の上に紙で作った花を飾ります。1つずつのせていきますが、思った以上にバランスがとりにくく、途中で倒れることも…。何度か挑戦し、5本位きれいに並ぶと「できたよ、見て」とうれしそうでした。大きなボール状の花ものせることができました。おやつは皆様の希望で、蜜屋のどら焼きです。呉名物を久しぶりに食べられ、「懐かしい」「おいしいからもう1個食べたい」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

### 「弥生会」

3月11日(土)の行事では、弥生会を行いました。2部屋に分かれ(ケア室・チューリップ制作)ご利用者様のお好きな色でパーツ選びから始まり「葉っぱは濃い緑がいいわ、濃い緑もいいね」「やっぱりチューリップは赤よね」など一人ひとりが好きな色を選ばれスタッフとのり付けしていきました。最後には、ちょうちょを付けて色とりどりのチューリップでいっぱいになり、皆様笑顔で楽しい時間を過ごされました。手工芸室では(梅の木制作)花、蕾作りでは思わぬご利用者様の活躍や頑張りで枝や梅の花で満開になり咲き乱れ、素敵な作品が出来上がりました。テーブルごとに写真を撮り、おやつにはシフォンケーキを皆で食べて春を感じる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

### 「今日は楽しい雛祭り♪」

日中は、気温が上がる日が増え、暖房をつけなくても過ごせるようになってきました。梅、桃に続いて、この広報紙がお手元に届く頃には、桜も満開になっていることでしょう。ほほえみ呉中央では、2月頃から、7段もの雛飾りをつらえてあります。毎年1ヶ月くらい、ご入所者様に見ていただいています。今年も、おひとりずつお連れして、ご覧いただきながら、歌ったり、記念撮影をしたりしました。そして、おやつには栄養士が見つめてきた練り切りの雛ケーキをお出ししながら、「ほら見てください、これ!何に見えますか?」「おヒナさん!うわぁ可愛い、こんなのあるんじゃないわね」「可愛くて食べられんわ。可哀想で」「おヒナさん、ごめんね。でも、おいしいよ」あっと言う間に皆様ペロリと召し上がられました。おいしそうな顔は、こちらまでほっこりしますね。



※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

### 「100歳の誕生日会」

ほほえみ呉安浦では、3月12日に「100歳の誕生日会」を開きました。ちらし寿司やお刺身やケーキを食べました。ご入居者の皆様は「おいしい」と言われ喜んでいただけました。100歳のお誕生日の方は、赤いぼうしと、ちゃんちゃんこを着て参加していただきました。「かわいいよ」や、「よくにあってるよ」と言われ、笑顔で過ごされました。自作の和歌も読んで下さり、感動させてくれました。とても楽しい会になり、すごく盛り上がりました。



※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 つばき

### 「ひな祭り」

日差しも暖かくなり春が近づいて参りました。ほほえみつばきでは、ひな祭り撮影会を行いました。男性のご利用者様にはお内裏様の格好を、女性のご利用者様にはお雛様の格好をしていただき記念撮影。表情豊かなお内裏様とお雛様の写真が出来上がりました。写真撮影の後は皆で春を意識した和菓子をいただきました。桜の形をした和菓子や桃の花の形をした和菓子、いろいろ有るなかで選んでいただけます。「初めて見る」や「和菓子を見ただけで桜を見た感じになる」や色々な声が聞こえてきます。皆一緒に「いただきます」。「美味しいわ」「口の中に残らないから食べやすい」等、大変好評なひな祭りになりました。



## ほほえみ 広国際通り

### 「ひな祭り 玉入れ大会」

3月3日はひな祭り。そこで、ほほえみ広国際通りでは3月5日(日)に「ひな祭り 玉入れ大会」を行いました。ひな段を玉入れの的にし、上段から点数を多くして、玉が入った点数の合計を競いました。普段あまり手を動かされない方も、この日ばかりは…としっかり手を動かす的に球を入れられていました。各フロアともに大盛況でした。玉入れの後は茶話会。ひな祭りにちなみ甘酒と季節限定のさくらクリームのカフェを、嚥下機能の低下した方にはプリンを用意し召し上がっていただきました。甘酒は特に好評で、おかわりをする方もいらっしゃいました。最後はひな人形の前で写真撮影をし、心も体もリフレッシュできた一日でした。



※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 呉蔵本通り

### 「ホワイトデー会」

3月、ほほえみ呉蔵本通りでは「ホワイトデー会」を行いました。各階でパンケーキやお菓子を皆様に召し上がっていただきました。パンケーキはハチミツとホイップクリームをトッピングして提供すると「すごく美味しい」と言われあっという間に皿が空になっていました。コロナ禍になり早3年が経ち行事等も出来るようになって来ました。落ち着くまではまだまだかかりそうです。月1回の行事で皆様に楽しんでいただけるように職員一同いろいろなアイデアを絞り毎月やっていきたいと思います。



## ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

### 「ひな祭り」

♪あかりをつけましょ ぼんぼりに♪

五節句のひとつ、3月3日の桃の節句に行われる「ひな祭り」。ラ・ポルトほほえみでは、5階多目的ホールに「七段飾りのひな人形」を毎年飾っています。華やかな装飾を眺めたり、「うれしいひなまつり」を口ずさんだりするだけでも、なんだか気持ちが和みます。お雛さまは何年経っても綺麗な顔をしていますよね!



## ほほえみ 矢野

### 「ひな祭り会」

ほほえみ矢野では3月「ひな祭り会」を行いました。この度もコロナ感染対応として、各階にて行いました。ひな祭りにちなんで、ひなあられ(カラーボール)をおひな様に投げる玉入れを行いました。皆様楽しんで、そして高得点を狙い必死で投げていました。3月…、もうじき桜の季節と言う事で、くす玉割もしました。くす玉の中は、桜の花びらでいっぱいです。皆様、一生懸命くす玉をたたき、見事桜の花吹雪が舞い、歓声が上がりました。



## ほほえみ 安芸路

### 「桜、さくら…」

やっと世間でもお花見が出来るようになってきた今日この頃。施設の前にある区役所の桜が満開になりました。暖かさが凄いスピードでやってきて、もう桜の見頃を過ぎそうという事で、急きょ桜の鑑賞会を開きました。皆様、思いおもいに座って、職員にご自分の子供の頃の花見の事を教えてくださったり、こちらはまったりと昔話の花が咲きました。



※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 広島西

### 「ひな祭り」

ほほえみ有料老人ホーム広島西では、ひな祭りにちなんで桃や菜の花などの春の花を飾り、ひなケーキをお出して写真をお撮りしました。ケーキに付けられた花飾りを見て、「春がきたって感じがしていいね」と喜ばれました。グループホームでは、手毬寿司と桜もちをお出し、小さなひな人形と一緒に写真をお撮りしました。「子供の頃、家にもこんなおひなさまを飾ったの。なつかしいねえ」「白酒はないの?」など会話も弾み、楽しい時間を過ごされました。



## ほほえみ 井口

### 「キーホルダーを作ろう」

ほほえみ井口では、ご入居者様にキーホルダーを作ってお楽しみレクリエーションを行いました。ご入居者様に気分転換と機能維持活動に変化をつける事で心身ともにリフレッシュしていただき楽しさを見いだせるよう考えました。作品はオリジナルなキーホルダーを作ってお楽しみできるように工夫しました。最初ご入居者様は戸惑いながらでしたが、職員や他のご入居者様と相談しながら作っておられました。「きれいだね」「可愛いね」「息子にあげたいから渡して欲しい」と言われる方や「ひ孫にあげよう」とそっとポケットにしまう方もおられました。レクリエーション終了後のおやつを食べた後も、「きれいだね」とずっと眺めながら皆様お互いの作品を批評され楽しく過ごされていました。



## ほほえみ みゆき

### 「ひなまつり」

3月3日はひなまつり!館内はお雛様の展示がいっぱいです。1Fロビーはご入居者様作成の本格的な雛人形、2F・3F各階には、お雛様のモービルや壁にもお雛様やかわいらしい梅の花が咲いています。特に女性のご入居者様に「きれいね～昔、お雛様飾ってたよ」と喜んでいただきました。お雛様のフォトプロップスには「恥ずかしいわ～」と言われながらも「可愛く撮ってね!」とポーズを決めていただきました。



### たんぽぽ



# 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用に驚き現在勉強中。  
合気道 初段

## vol.86 | オリーブオイルについて2

まだ絶対に効くとは断言できませんがオリーブオイルに関する面白い研究報告があったのでいくつか御紹介します。オリーブオイルを食事から大量摂取(1日54g:約大さじ4杯)すると1日7g以下の少量摂取と比べ、初めての心臓発作のリスクを82%低下させる可能性がある。オリーブオイルの摂取量が多い人(1日15~20g)は糖尿病の発症リスクが低かった。しかし1日20gを超えてオリーブオイルを摂取しても糖尿病の発症リスクは低下しなかった。この他にオリーブオイルは糖尿病患者の血糖コントロールを改善させる可能性があることや糖尿病患者の動脈硬化のリスクを低下させる可能性がある。1日30~40gのエキストラバージンオリーブオイルを食事に取り入れて通常の高血圧治療を継続すると、高血圧患者の血圧が6ヶ月を通して改善される可能性がある。実際に一部の軽度から中等度の高血圧患者では降圧薬を減らしたり中止できる場合があった。

### しげろ日々 No.27 作・イクリ



## ☆こんにちは! 株式会社 千成 です☆

### 春は「莓」が旬の季節でもあります

スーパーの店頭で甘く香るイチゴを見かけるようになりました。今回は「イチゴ」について取り上げてみようと思います。

#### ◆ 栄養

イチゴはビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。また、血を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので、貧血予防にも効果的。その他にも、整腸作用のある食物繊維のペクチンや、高血圧に効果的なカリウム等も含まれています。

#### ◆ おいしい食べ方

イチゴの甘味は、先のとがった方が甘くなっています。先にヘタの方から口にして、後から先の方を食べるとより甘く感じることができます。

#### ◆ 選び方

イチゴのつぶつぶがくっきりしていて、ヘタが青くてくると反り返っている元気なものが良いでしょう。また、表面には傷がなく、ツヤのあるものを選びましょう。

#### ◆ 保存方法

イチゴは水洗いすると果皮が弱いため、食べる直前に洗いましょう。日持ちするものではない為、なるべく購入した当日に食べるのをおすすめします。冷蔵庫に入れて保存する際の注意点としては、ラップに包むかビニール袋に入れると良いでしょう。(新鮮なものなら2~3日は持ちますよ!)また、大量に余る時はレモン汁と砂糖を加えて煮て、ジャムにすると、長期保存できます。とはいえ、やはりビタミンCを多くとるには、新鮮なものを生で食べるのが一番です。



# 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<sup>®</sup>

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<sup>®</sup>

〒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



### 広島地区 【総合案内】 TEL.082-541-2525

**1** La Porte Hohoemi 本館棟  
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** La Porte Hohoemi 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** La Porte Hohoemi リハビリ棟  
ほほえみ 有料老人ホーム  
エクセレント【介護付】リハビリ棟  
(特定施設入居者生活介護)  
■入居定員/69名  
◇1F リハビリセンター  
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】  
(特定施設入居者生活介護)  
■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2時間あなただけ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 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** ほほえみ  
グループホーム 広島西  
(認知症対応型共同生活介護)  
■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、自然が豊かで豊かな環  
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。  
のどかな雰囲気と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

### 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558名)
■グループホーム	2施設(定員36名)
■高齢者専用賃貸住宅	1施設(20室)

**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・特技を發揮できる場の提供に努め、一人  
一人と話す機会を多く持ち、スタッフが定マ  
ッサーを行うなど家庭的な雰囲気作りを心か  
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** グループホーム  
ほほえみ 呉安浦  
(認知症対応型共同生活介護)  
■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。  
應對しがたい日々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

### 呉地区 【総合案内】 TEL.0823-21-2525

**1** 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** 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に大切に笑顔で  
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厳  
を大切に、家庭的な雰囲気の中で過ごして  
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

**6** ほほえみ 有料老人ホーム  
広国際通り【介護型】  
(特定施設入居者生活介護)  
■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。

呉市広古新聞8丁目25-6 TEL.0823-71-4100