

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



残暑お見舞い申し上げます

秋暑のみぎり 皆様におかれましては
ご健勝のこととお慶び申し上げます
平素は格別のご厚情を賜り心よりお礼申し上げます
時節柄ご自愛のほどお祈り申し上げます



令和5年 晩夏
ほほえみグループ



※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

「5年前の『西日本豪雨』で学ぶこと」

今年の梅雨も日本各地で天気が急変し、落雷や豪雨・浸水被害が起こる中、呉は崖崩れこそあったものの大きな被害は免れることができ、今は少しだけほっとしています。そこで今月の行事は5年前の西日本豪雨を振り返り、同じことを繰り返さず命を守る行動がとれるようにと市役所に出向き、避難の方法・手段等の資料を持ち帰りわかりやすく説明を行いました。(市役所の職員の方から逆に「宜しく!!」と頼まれてしまいました)想像以上に皆様、真剣な表情で聞き入ってください、やってよかったですと安堵。固い話ばかりでも肩が凝ると思わず少しユーモアの入った避難クイズを出してみたところ、凄まじい反響が返り「そんなことしよったら死んでしまうわいねえ!!」等々、皆様大爆笑で終わりました。午後からは肩の力を抜いてスイカ割りです。「右!右~!!」「行き過ぎ~、左!左~!!」と指示を出す大きな声にしどろもどろでしたが、命中すると大きな拍手がわいていました。これから夏本番となり台風シーズンが訪れるため、油断することなく気を引き締め、今回学んだことが身になればと願うばかりです。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイサービス6F

「夏祭り」

まだまだ梅雨が明けず、ジメジメした日が続く中、7月11日、元気いっぱい「夏祭り」を行いました。午前中は、まず東京音頭、炭坑節でにぎやかに踊り、続いて午後にご利用者様とスタッフが一緒になって踊る「よさこいソーラン節」を練習しました。午後の部1番に、練習した「よさこいソーラン節」を全員で元気に上手に踊る事ができました。その後、2チームに分かれてスイカ割りに挑戦。目隠しをして、お互いのチームで「左よ、左!」「もう少し前!」...の声を頼りに恐る恐るスイカの前に進み棒を振りますが、なかなか割れません。最後の方で、男性のご利用者様が大きく棒を振り上げて見事に割れ「さすが~」と歓声や笑顔が見られました。割れたスイカを切って食べていただき、とても甘くておいしいと好評でした。



※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 デイケア

「7月のお楽しみ会」

7月13日(木)呉デイケアでは「7月のお楽しみ会」と題して行事を行いました。午前中は「お礼つりゲーム」です。テーブルの上にはお礼でいっぱいです。ご利用者の皆様、磁石のついた棒を持って準備万端、さあスタートです。皆様、たくさんのお礼をつり上げて、うれしそうにお礼を数えていました。午後からはスイカのビーチボールで「スイカ割り」。ご利用者の皆様、ここぞと思った位置で「えい!!」と力いっぱい棒を振り下ろして「バン」という音にびっくり。元気な歓声と拍手が巻き起こっていました。その後は楽しみにしていたおやつです。皆様にアイスクリームの抹茶味を食べていただきました。「おいしいね~」「暑い夏に冷たいアイスいいね~」と話に花が咲き、楽しい一日が終わりました。



※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 呉東

「七夕会」

7月8日(土)ほほえみ呉東では「七夕会」を行いました。まず、七夕リースを作り、そこに願い事を書いた短冊を付けました。土台となるリースに、材料を貼り付け仕上げていきましたが、それぞれの作品は、個性に溢れていました。制作中は、集中されている方や作品を見せ合い会話しながら取り組まれている方がおられたりと、充実した時間を過ごされていました。部品が小さく貼り付けるのが少し難しそうでしたが、出来上がった作品に皆様満足され、とても喜ばれていました。短冊に書かれた願い事からは、普段はあまり聞くことの無いご利用者様の思いを知ることも出来て良かったです。おやつには、冷たく冷やした羊羹をご用意し、こちらも好評でした。季節感を感じることもできる、和やかで素敵な行事となりました。



※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

「雨でも七夕の行事食は美味しいので♡」

ほほえみ呉中の各フロアには、7月前後から笹を立てております。それをご覧になりながら、「ああ、もう、そんな時期かね。アレじゃろ？七夕さん””そうです。お願いごとを考えておいてくださいね”そんなやりとりをしながら七夕の短冊に願いごとを書いていただき、コヨリで結わいつける日を迎えました。...”思いつかん”と言われる方と”しほりきれん”と言われる方が出現して、一向に筆が進みません。”何でもいいですよ”と言うと、いつものように”家族に逢えますように””腰(足)が思い通りになりますように””〇〇が食べたいです””みんなと楽しく過ごせますように”が2/3くらい占めていましたが、住所や名前を書かれた方も。”しほりきれん”と言われた方にはお好きなだけ書いていただきました。また、当日は行事食として、ちらし寿司・天ぷら・そうめん、おやつには織姫と彦星を模したスイーツを召し上がっていただきました。7月7日は、午後から雨模様でしたが、ほとんどの方は、それに気づくこともなく、七夕のカードを眺めながら”ご馳走じゃね〜。おなかパンパンじゃ〜”と満足そうにおなかをさすっておられました。



※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 呉安浦

「短冊に願いを込めて」

7月7日は七夕です。いつもならそうめん流しをして皆様と楽しむのですが、コロナ禍のせいでここ数年開催できず残念です。少しでも季節感を感じてもらおうと笹飾りし短冊に願い事を書いていただきました。短冊を前にしばし悩む方、ペンを持つや一気に書き上げる方とそれぞれ思いおもいに書いてもらいました。仕上げはその想いのこもった短冊を笹に括り付けて完成させました。自分の短冊以外にも他の人の書いた短冊も気になりつつ見せてしまいますね。願い事はなんですか？皆様の願いが叶うといいですね。



※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 つばき

「かき氷作り」

梅雨も明け夏本番になってきました。ほほえみつばきでは暑さに負けないようかき氷作りをしました。最初にご利用者の前でスタッフが作り方を説明します。説明が終わると順番にかき氷作り。目の前に機械を置いて上から押しもらいます。「ガッ」と氷が削られる音とともにカップに削られた氷が出てきます。出てきた氷に好きな物をトッピングして完成です。イチゴやメロン、練乳や小豆、好みのかき氷が完成していきます。出来た人から「いただきます」。かき氷を食べて「美味しい」「久しぶりに食べたよ」等、色々な事を言われ盛り上がった行事になりました。



ほほえみ 広国際通り

「七夕会」

7月2日(日)ほほえみ広国際通りでは「七夕会」を開催しました。まず、フロアに集まってお楽しみ七夕に関するクイズを行いました。「織姫と彦星」の関係は？夫婦？恋人？職業は？どうして竹や笹が使われている？等のクイズに知っている方は早々と答えを言われたり、隣の方々と相談されたり積極的に手を挙げ答えを言われたり、皆様で集まってコミュニケーションが取れ、とても楽しいひとときでした。その後体操をし全身をほぐした後、メインイベント、短冊に願いを書いていただき、織姫と彦星の七夕の壁画に短冊をくくりつけていただきました壁画が完成!!皆様の願いがギュッとつまったステキな壁画となりました。最後に水ようかんを召し上がっていただき、長雨でジメジメした日が続いていますが、皆様の明るい表情で気持ちが晴れるような一日でした。



※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

「ほほえみ夏祭り」

ほほえみ呉蔵本通りでは、7月の行事として、季節を感じていただけるよう、夏祭りを行いました。「かき氷」「チョコバナナ」「的あて」「魚釣り」を出し楽しんでいただきました。かき氷では、シロップから選んでいただき、おいしそうに食べられており「昔を思い出す」と喜ばれる方もいました。的あてでは、初めはできないと戸惑われていましたが、いざ投げてみると勢いよく的にあてられ奮闘されている姿を見ることができました。行事を通し季節を感じていただくだけでなく、懐かしさや、楽しさなど色々な思いを感じていただき、皆様大変喜ばれ楽しい時間を過ごすことができました。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「七夕祭り」

7月7日、ラ・ポルトほほえみでは、「七夕祭り」を開催しました。ご入居者様それぞれの願いがこもった『短冊』を飾り付けました。笹飾りは、折り紙で作リ、星飾り、吹き流しなどを作成し、素敵な願い事で壁がいっぱいになりました!ご入居者様の願いが叶いますように…。そして、織姫と彦星の恋物語、今年も天の川できっと再会できたことでしょう。



ほほえみ 矢野

「七夕祭り」

ほほえみ矢野では7月、「七夕祭り」を開催しました。今年も例年同様に各階に笹を設置し飾り付けをして、盛大に行いました。初めに各階代表者2名に事前に書いた短冊を発表していただきました。皆様、色々な願い事を書いていて、中にはコロナが早く無くなる事を願う方、100歳まで生きたいと願う方と皆様それぞれの願い事が聞けました。次にゲームでは、新聞紙を青く塗り、天の川に見立て、二人一組で、色々な物を運ぶ天の川リレーを行いました。ビーチボール・紙風船・カラーボールと段々と運ぶものを小さくして競いました。運ぶものが小さくなるにつれて慎重に運ぶ方や大胆に運ぶ方などいて、大変盛り上がりました。おやつは、七夕にちなんで織姫と彦星の練り切りを皆で食べました。



ほほえみ 安芸路

「梅雨を吹っ飛ばせ」

今年の7月は蒸し暑さに続き梅雨も例年より長めだったせいで、施設内もいつもジメジメしていて不快でしたが、そのような時はご入居者の皆様楽しく過ごしていただく為に、職員の案による手作業や色々なゲームをして一日の合間に楽しんでいただいています。写真にあるのは「箱の中身は何でしょう」。『的当て』を楽しんでいた時のものですが、対抗戦等にしますと意外に皆様の闘争心に火がついて、ゲームと言えども熱心に取り組んでくださるので、次回は何をして楽しんでいただこうかと、レク係はいつも考えているとの事です。今後も楽しんでいただけるようにレク係、頑張ります!!



※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 広島西

「七夕」

ほほえみ広島西では、七夕に笹飾りを作りました。ご入居者の皆様お一人ずつ短冊に願い事を書いていただき、職員が手づくりした折り紙の飾りと一緒に笹に吊るして、とてもきれいにできました。「願い事、なんにしようか?」「飾りをつけたらきれいねえ」と会話も弾みました。皆様の願い事が叶うといいですね。その後、おやつにみつめめをお出ししました。冷たい和菓子を召し上がりながら、「おいしいね、夏がきたって感じがするわ」と喜ばれました。



ほほえみ 井口

「金魚すくいで夏を楽しもう」

コロナウイルスが5類感染症に移行し、花火大会やお祭り等夏のイベントが3年4年ぶりに復活。各地で賑わいがみられるようになりました。ほほえみ井口では3密に注意しながら、この厳しい猛暑を乗り切るために夏祭りで定番「金魚すくい」を計画しました。金魚はシリコン製ですが、ビニールプールに水を張り紙製のポイを使用し本格的です。大漁で大笑い。水に浸けた金端ポイが裂け1匹もすくえてないのに大笑い。小さい金魚ばかり狙われたり、すくった金魚を入れるお皿を水面に近づける等作戦も色々。「捕りたいのに悔しい」「懐かしいね」。夏の冷たい和菓子で一息ついていただいた時も「美味しい」と様々な表情がみられました。未だ、感染に気を付け生活していくなか、楽しい気持ちで笑顔の毎日を過ごしていただければと思います。



ほほえみ みゆき

「ひまわりと写真撮影」

連日、猛暑日が続いています。まだ7月、これから8月9月とまだ夏は続きます。施設では、ご利用者が過ごしやすい温度に設定し、ご利用者様には1枚多く羽織っていただくようにしています。介護職員はかなり体力が必要なので電気代高騰の折ですが、暑さで夏バテしないよう環境に留意して頑張っています。涼しい施設内ですが、夏を感じていただくとう大きいひまわりを作りました。「もう、夏が来るのね。」「あら、ずいぶん大きなひまわりね。私の顔より大きいじゃない!」とひまわりを抱いて写真撮影していただきました。



貝殻



ほほえみ 長寿の秘訣

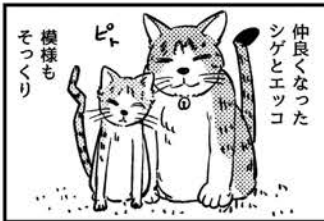
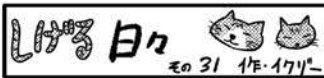


薬剤師
川崎 孝明

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.90 | キャベツについて

ヨーロッパでは紀元前からキャベツは栽培されてきました。日本には江戸時代に伝わって明治時代から本格的に栽培されるようになりました。1948年頃、モルモットに薬品を与えてできた実験的な潰瘍にキャベツジュースを投与すると潰瘍の進展が阻止される効果が確認されました。さらにモルモットだけでなく胃潰瘍の患者にキャベツジュースを投与すると潰瘍が小さくなる事も明らかになりました。このことからキャベツジュース中の潰瘍抑制効果を有する未知物質を『ビタミンU(Uは英語で潰瘍を意味するulcerのU)』と名付けられました。その後、キャベツジュースの有効な成分が追求されてその成分の一つとしてメチルメチオニンスルホニウムクロリドがつきとめられました。このメチルメチオニンスルホニウムクロリドは現在、医薬品(商品名「キャベジンUコーワ錠25mg」)として使用されています。このキャベジンUの名前の由来はキャベツジュースの中(英語でcabbage in)から抽出されたビタミンUとなっています(cabbage in U→キャベジンU)。この「キャベジンUコーワ錠25mg」は胃粘液量増加、胃血液量増加などによって潰瘍抑制作用と肝機能改善作用があります。



☆こんにちは！ 株式会社 千成 です☆



昼間はコップ1杯の水を1時間おき、起床時や就寝前にも忘れず定期的な水分補給を！

●喉が乾いてからでは遅い!!

人間はのどの渇きを感じる感覚が、他の感覚に比べて鈍くできています。その為、のどが渇いたと感じたときには既に軽い脱水状態にあると言えます。汗がよく出る夏には、特にこまめな水分補給を心がけてください。

●大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを!

汗で失われた成分を補給するため大量に汗をかいた時はスポーツドリンクが適しています。但し、市販のものは糖分が高いものも多く、急激な血糖値の上昇、食欲不振、その結果、夏バテにもつながりますので、飲み過ぎには注意が必要。ここぞという時の水分補給に適し、普段はお水で充分です。



●疲労回復に効く栄養素

ビタミンB1



ビタミンB1は「疲労回復ビタミン」と呼ばれるほど、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が不足するとエネルギー不足となり、それが「疲れ」の原因に繋がるのです。多く含む食品は、豚肉・うなぎ・玄米・大豆・小ごま・海苔・かつお節などです。

クエン酸



乳酸は疲労物質と言われてきましたが、最近では疲労物質ではなく、疲労を回復させるエネルギーの基になる物質であるとも言われています。乳酸をエネルギーに変える動きをするのがクエン酸です。多く含まれる食品は、レモンなどの柑橘類・梅干し・酢などです。

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[®]

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



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、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・特技を発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、スタッフが足マ
ッサージ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。
隣射しがい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

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)
■入居定員/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。

呉市広古新開8丁目25-6 TEL.0823-71-4100