

ほほえみ新聞

Vol.332

発行日/令和5年10月10日
編集・発行・責任/ほほえみグループ®

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 ほほえみ
株式会社 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



広島県地域医療介護総合確保事業 介護基礎技術向上テーマ別研修

一般社団法人広島県介護福祉士会にお越しいただき、介護の「基礎知識」「技術向上」「食事」「移動・移乗」「更衣」等の講義、実技演習をテーマ別に研修していただきました。



ほほえみ通信10月号

〈2023.9/30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

「敬老会」

まだまだ残暑厳しい、そんな中、今月の行事を「敬老会」と題し、さまざまな苦勞を乗り越え長年社会に尽くして来られたご利用者を敬おうと、メッセージカードを一人ひとりに渡し、お祝いさせていただきました。午後からは余興で楽しんでいただこうとスタッフが張り切り、二人羽織やヒゲダンス等々を披露。間にご利用者を巻き込んで一緒に踊ったり、玉入れでは何度も何度も失敗する姿を見て、お腹を押さえながら涙を流して大爆笑!!予想以上に大盛り上がりでした。5Fのご利用者様は年齢層がとて幅広く、65歳～103歳の方々が利用してくださっていますが、皆様、年齢差を気にすることなく和気あいあいと楽しく過ごしてくださっていることに感謝です。これからも皆様が大病をせず、穏やかで楽しい日々が送れますよう私達は願っております。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイサービス6F

「長月会」

9月20日(水)長月会と題して「万華鏡作り」「仮装大会」を行いました。まずは、万華鏡作りに挑戦。牛乳パックで組み立てた本体に一つひとつ違う絵柄の紙に飾り付けて完成させました。少しずつ絵柄をずらすと変化する柄が面白く何度もずらして見ていました。午後からは楽しく仮装大会をしました。3人でくじを引いて当たったイメージの人になるよう仮装しました。看護師さん、お相撲さん、八百屋さん、カープ応援団、金髪美女、ハロウィン、どれが当たっても他の人の時は大笑いをしながら、自分の番には戸惑いながら仮装し記念写真を撮りました。最後におやつのおはぎを食べて、自分の仮装した姿や今日の楽しいひとときを想いながら笑っておしゃべりが弾んでいました。



※顔写真は、了解を得て掲載させていただいております。

ほほえみ呉 デイケア

「9月のお楽しみ会」

9月14日(木)に行事、お楽しみ会を行いました。午前部の部にお皿の上に野菜を盛り付けていただき、皆様思いおもいに考えながら盛り付けておられました。盛り付けたお皿を持ち、写真撮影を行い皆様にも笑顔が見られました。午後からは季節にちなんだ歌を歌い、オヤツもしっかり食べていただき、皆様の笑顔も見られ良い一日でした。



※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 呉東

「敬老会」

9月9日(土)ほほえみ呉東では「敬老会」を行いました。呉市の職員に仮装したスタッフが入場し拍手で始まりました。「古希」の方から順に名前を呼ばれ表彰が進んでいきます。表彰者へのインタビューでは「今まで一番嬉しかった事は?」との問いかけに「息子が生まれた時」と答えられとてもほのぼのしたり、最後の「百寿」の方へのインタビューでは「長生きの秘訣は?」との問いかけに「ほほえみに通う事です」と答えられ皆様から盛大な拍手がわきあがりました。式の後は、さつまいもチーム、さんまチームの2チームに分かれての「風船割りゲーム」です。笛を合図に目隠しをして新聞で作った棒で次々と割っていきます。「パン」という音ですぐに割れる方、中々割れず風船があっちこっちにいて大苦戦している方、一生懸命に戦い、さつまいもチームの勝ちとなり、とても盛り上がりました。おやつにはレモンケーキをいただいて「おいしいよ」と好評で楽しい時間を過ごしていただく事ができました。



※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 呉中央

「小さい秋 ちいさい秋 ちいさい秋 見つけた♪」

今月は「秋の香り」と「紅葉」「秋のスイーツ(さつま芋)」と秋をテーマにしてみました。皆様の楽しみのひとつであるお風呂に「キンモクセイの香り」と「極みの湯～お花の香」で香りを楽しんでいただこうと入浴剤を入れて。浴槽の外にまで湯気とともに香りがたち、皆様もとても気持ちよさそうでした。「ああ、いい香り!いいお湯ですね」「キンモクセイかね、そんな季節なんじゃね」また紅葉でポーズをとっていただくと「秋の宮島は綺麗じゃろうね」と目を細めておられました。スイーツは、練り切りで、外側は紫色、中は黄色のアンで、斜め半分に切って、中身も見えるようにしていただきました。「これ、何に見えます?」「お芋さんかね、こんなのあるんじゃね」「可愛いねえ」とおっしゃりながら、たちまちお皿は空に。このたびも喜んでいただけたようで秋を感じてもらえていたらいいですね。



※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 呉安浦

「敬老会」

ほほえみ呉安浦では、9月15日に「敬老会」を開きました。お昼にちらし寿司やお刺身をメインにしたお弁当をゆっくり食べられ、「美味しかった!」。スタッフよりお一人ずつに感謝状をお渡しすると涙ぐんで喜ばれる方も…。プレゼントや生花も「キレイ」と喜んでいただけました。皆で歌をうたって…個々にマイクでも歌っていただきました。3時のおやつはフルーツ盛り盛りでしたが、皆様ペロリと食べられました。



※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 つばき

「お菓子バイキング」

9月に入り朝晩涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。ほほえみつばきでは、暑さに負けないようお菓子を食べて力を蓄えるお菓子バイキングを行いました。ご利用者様の前にトレイに乗ったお菓子が運ばれてきます。色々な種類の中から好きな物を選んで行きます。「私、饅頭にしよう」「僕は煎餅にしよう」お菓子を選んで貰う間にジュースを準備して、皆様に行き届いたら「いただきます」。ゆっくりお菓子を味わいながら「餡子が美味しい」等、皆様から美味しいと言われ、すぐに食べ終わり「まだ残ってないかね」と言われる方も。身体も心も満たされたお菓子バイキングになりました。



ほほえみ 広国際通り

「敬老会」

ほほえみ広国際通りでは9月10日(日)に「敬老会」を開催し、古希、米寿、卒寿、そして107歳のお祝いとして「百七寿」の表彰状と記念品の贈呈式を行いました。表彰状と記念品を受け取り、涙を流して喜ばれる方もいらっしゃいました。表彰状と記念品を手に記念撮影をした後は、皆で体操をしてしっかり体を動かしました。体を動かして温まったところでミニサイズのアイスクリームでクールダウン。普段なかなかアイスを食べる機会がないので「久しぶりに食べるわ～」「冷たくておいしいよ」と皆様に喜んでいただきました。



※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 呉蔵本通り

「敬老の日」

ほほえみ呉蔵本通りでは、敬老の日のお祝いとして袋詰めのお菓子をお部屋へお届けし、召し上がっていただきました。おしゃれな袋の柄を数種類用意し、ご利用者様の好みの袋を選んでいただき大変喜ばれました。



ラ・ポルトほほえみ・エクセレント

「敬老の日」

敬老の日は高齢者施設に携わる職員にとっても大切な日です。ご入居者様の素敵な笑顔にいつも励まされている職員から日ごろの感謝の気持ちを含め「敬老の日ありがとう焼肉ランチ」を開催し、お祝いをさせていただきました。これからもご入居者様のご長寿と幸せな生活をお送りいただけますよう努めてまいります。



ほほえみ 矢野

「映画観賞会」

ほほえみ矢野では9月、「映画観賞会」を開催しました。事前に映画館の様な雰囲気を作り、職員手作りのチケットを皆様に渡し映画観賞会を行いました。皆様には、チケットと交換でおやつや色々なジュースを選んでいただきました。上映会では、昔懐かしい日本昔話を見ていただき、普段では味わえない雰囲気の中で、皆様にはゆっくり観賞していただきました。秋ということで、この度はこの様な行事を行ってみたいと思いましたが、皆様にはとても好評だったので、また上映会を行いたいと思います。



ほほえみ 安芸路

「移動スーパー」

近くのスーパーから毎週金曜日、ご入居者様向けのおやつなどをどっさり積んで移動スーパーが来てくれています。「自分の目で見て欲しい物を選ぶ」という楽しみがあり、毎回大盛況です。皆様、元々主婦であった方が多いのでしっかり品物を吟味するのはお手のもの。時には施設のお食事を止めて、そこで買われたお寿司やお弁当等を召し上がられる方もおられます。相変わらずコロナに振り回されている日常ですが、今後もこうしてご入居者様のささやかな楽しみを見つけていきたいと思っております。



※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

「敬老の日のお祝い」

ほほえみ広島西では、敬老の日レクリエーションを行いました。有料老人ホームでは、毎週行う歌体操に新しい曲を準備し、この日初めてご入居者様と一緒に踊りました。職員の振りを見て真似しながら一生懸命新しい体操を踊られ「難しいけど楽しいね」と喜ばれました。その後、敬老の日のメッセージカードと一緒に紅白饅頭をお出しし、喜んで召し上がられました。グループホームでもメッセージカードを準備し、食事に握り寿司と紅白饅頭をお出ししました。「お寿司おいしい。お饅頭かわいいね」と喜ばれました。これからもお元気で優しい笑顔を見せてくださいね。



ほほえみ 井口

「スポーツの秋!みんなで玉のせゲームで楽しみましょう」

夏休みも終わり、子供たちが学校へ行く姿が見られ始めた9月。学校で何をしていたかなと考え、秋はスポーツと思いコロナ対策もしつつ、皆で楽しく出来るゲームとして、お手玉を箱の上のカゴの中などに入れて、得点を競い合っていたきました。皆様色々な方法で挑戦され、お手玉を慎重に揉んで入れようとされる方、届かないので近くによって手を伸ばして入れられる方、皆で応援して見ていると「緊張する」と言って上手に出来ない方と様々です。しかしながら高得点を取りたい気持ちは皆様一緒に真剣です。一番になりたく「もう一回」と再チャレンジをされてました。ゲームの後はおやつを食べていただき、緊張感とたくさん笑い声、そしてお腹も満たされた行事となりました。



ほほえみ みゆき

「敬老の日のお祝い」

9月18日、敬老の日。ほほえみみゆきでは、半分以上の方が90才以上の方ですが、今年度2名が100才を迎えます。元気な男性お二人です。今年も皆様に元気に過ごしていただこうと、ささやかですが、紅白饅頭をお贈りし、お祝いをさせていただきました。はにかんだ笑顔、満面の笑顔、いろいろな表情を写真に収め、ご家族に贈らせていただきました。



秋の味覚



ほほえみ 長寿の秘訣

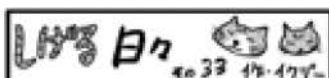


薬剤師
川崎 孝明

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.92 | トマトジュースについて

前回のトマトに続いてトマトジュースにも面白い研究結果があったので御紹介します。トマトジュースには「13-oxo-ODA(13-oxo-9,11-octadecadienoic acid、13-オキソ-9,11-オクタデカジエン酸)」という物質が多く含まれています。これは生のトマト果実には含まれておらずトマトジュースのみに存在しています。この「13-oxo-ODA」は脂肪の燃焼を活性化することが以下の研究で明らかになりました。「13-oxo-ODA」を高脂肪食のエサに混ぜて肥満のマウスに4週間食べさせた結果、血液と肝臓の中性脂肪の上昇が30%押さえられた。さらに脂肪燃焼に関わる蛋白質であるPPAR α (ペルオキシソーム増殖因子活性化受容体 α)が活性化しておりエネルギー代謝も向上した。このことからトマトジュースを摂取すると肥満による脂質異常症と脂肪肝を改善する可能性がある。この研究結果をマウスではなく人間に換算してみると1日3回の食事で毎回トマトジュース200mL(コップ1杯)を飲むと「13-oxo-ODA」の効果が出る可能性があるようです。



☆こんにちは！ 株式会社 千成 です☆

10月の記念日は鰯でも

やっぱり旬は 秋刀魚



語呂合せではありますが、365日、日本には何らかの記念日が存在します。「とう(10)ふ(2)」の語呂合わせから、10月2日を1993年に日本豆腐協会が記念日にしました。豆腐には良質のたんぱく質や、腸を整え、消化吸収を助ける働きのある大豆オリゴ糖など、大豆と同様の栄養素が含まれています。大豆より消化吸収が良いのが魅力の食品です。また、10月4日は、「1(い)0(わ)4(し)」の語呂合わせより、いわし食用化協会が1985年(昭和60年)に制定した記念日となっています。

安くて美味しい魚としてイワシの有効性を広くアピールすることを目的として、この記念日が制定されたそうです。豆腐も鰯も、食卓には欠かせない食材ですが、秋といえばやっぱり旬の魚は秋刀魚なので、今回は簡単にできる秋刀魚を使った料理を紹介します。

(ちなみに9月30日が秋刀魚の日だそうです)

材 料 <2人分>

- ・さんま ……………2尾
- ・玉ねぎ ……………1/4個
- ・セロリ ……………1/4本
- ・にんじん ……………1/6本
- ・ピーマン ……………1個
- ・レモン(輪切り) ……………4枚
- ・イタリアンドレッシング …大さじ4杯
- ・オリーブオイル ……大さじ2杯



<作り方>

- ①さんまは食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして、片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切り、セロリは斜め薄切り、にんじんは薄い半月切り、ピーマンは輪切りにし、バットに入れてドレッシングをかける。
- ③フライパンにオリーブオイルをなじませ、①をこんがり焼く。熱いうちに②とレモンを入れ、しばらくなじませて器に盛る。



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

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。
應對しがたいリハビリやゆとり落ち着
て、みなさんと楽しくその人らしい生活が送
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ぎて
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