地域へと広がる、医療・介護の情報誌

笑顔のあしあと

kasei kai

発行元／ 医療法人　嘉誠会　ヴァンサンク　大阪市東住吉区湯里2丁目5番11号　TEL.06-6704-2982
社会福祉法人　嘉誠会　ヴァンサンク　大阪市東住吉区湯里2丁目5番8号　TEL.06-6704-2971
URL.http://www.kaseikai.or.jp

2016 vol.26 夏号

［ヴァンサンク鷹合］

その人らしさが花ひらく 明るく笑える一日のお手伝いを！

季節ごとに催されるイベントの様子

もくじ

嘉誠会NEWS …… P2
ヴァンサンクの郷は、10周年を迎えました!!

クローズ・アップ嘉誠会 …… P3
特別養護老人ホーム ヴァンサンク東住吉

笑顔のあしあとトピックス …… P4
ヴァンサンクポルテ平野

笑顔ご利用者様のお声 …… P5
ヘルパーステーション ヴァンサンク

独歩会ニュース …… P6
第13回ヴァンサンク独歩会リハビリ旅行“滋賀観光”

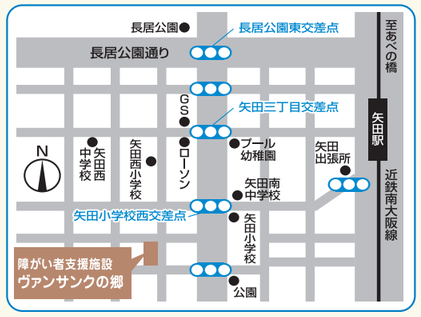
ほのぼの体操 …… P7
肩こりについて

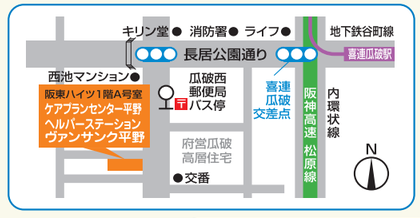
笑顔のあしあと
2016年/夏号
2016年7月発行・配布
（6ヶ月に1回発行）2004年1月創刊

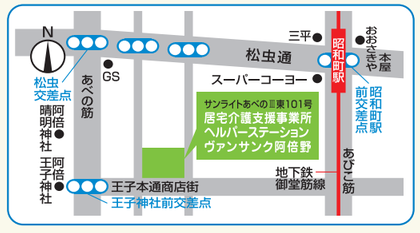
発行元／嘉誠会
編　集／(株) シー・レップ福祉事業部 広報戦略室
〒541-0054　大阪市中央区南本町1丁目8-14　堺筋本町ビル5F
TEL.06-6262-0999　FAX.06-6262-0998

印　刷／(株) ホーナンドー

ヴァンサンク 各施設のご案内







山本医院／リハビリテーションセンター
TEL 06-6704-2982
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-11

有料老人ホーム パステル針中野
TEL 06-6709-6123
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-13パステル針中野603

介護老人保健施設 ヴァンサンク
TEL 06-6704-3511
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目12-26

嘉誠会 ヴァンサンク
居宅介護支援事業所・在宅介護支援センター
TEL 06-6704-2971
デイサービスセンター
TEL 06-4302-3151（直通）
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目5-8

嘉誠会 訪問看護ステーション
TEL 06-6704-2980
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目18番3号

有料老人ホーム パステル湯里
TEL 06-6702-3115
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目11-2パステル湯里103

ヘルパーステーション ヴァンサンク
TEL 06-6769-5662
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里5丁目15-4

有料老人ホーム ひまわりの家
TEL 06-6790-0100
〒546-0012 大阪市東住吉区中野4丁目16番18号

ヘルパーステーション ヴァンサンク中野
TEL 06-6706-7332
〒546-0011 大阪市東住吉区針中野4丁目12番34号

ケアプランセンター ヴァンサンク湯里
TEL 06-6709-8040
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目20番26号

ヴァンサンク鷹合デイサービス
TEL 06-4700-7010
〒546-0014 大阪市東住吉区鷹合2丁目9番26号

特別養護老人ホーム ヴァンサンク東住吉
TEL 06-6760-7011
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里5丁目13番5号

ヴァンサンク ポルテ
TEL 06-6760-5671
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里6丁目3番27号

ヴァンサンクLila
TEL 06-6760-6030
〒546-0013 大阪市東住吉区湯里2丁目6番5号

サービス付き高齢者向け住宅 ヴァンサンクフルール
TEL 06-6777-7444
〒546-0013　大阪市東住吉区湯里2丁目11番1号

障がい者支援施設　ヴァンサンクの郷
TEL 06-6609-4510
〒546-0024 大阪市東住吉区公園南矢田3-13-22

ケアプランセンター平野 TEL 06-6760-1156
ヘルパーステーション ヴァンサンク平野 TEL 06-6760-1146
〒547-0025 大阪市平野区瓜破西1丁目6-16 阪東ハイツ1階A号室

居宅介護支援事業所 ヴァンサンク阿倍野
TEL 06-6625-5611
ヘルパーステーション ヴァンサンク阿倍野
TEL 06-6625-5856
〒545-0023 大阪市阿倍野区王子町2丁目16-8 サンライトあべの Ⅱ東101号

ヴァンサンクポルテ平野
TEL 06-6711-0832
〒547-0045 大阪市平野区平野上町2-6-8

ホームページ http://www.kaseikai.or.jp

嘉誠会NEWS

ヴァンサンクの郷は、10周年を迎えました!!

Pas A Pas

～利用者様のいっぽ 職員の一歩～ 共に歩み続けます

平成18年3月開設から、10年の月日が経過しました。私自身は自分が小学生の頃から、知的障がいの方と接する機会が多く、そんな仲間にいつか恩返しできればと考えていました。しかし、障がい者支援施設の運営は初めてで、行政や施設長会等のつながりで関係施設の理事長や施設長様にご教授いただき、ご指導を仰ぎながらの日々でした。こうして、郷の利用者様に日々関わることのできる幸せを、6年目くらいからジワジワと、体と心で感じながら、職員の皆さんと懸命に運営してまいりました。10年の月日は、一言では語れないほど、いろんな出来事がありました。私も職員も、利用者様も10年経ち、「お互い年をとりましたね。」なんて嬉しい半面、高齢化の問題も抱えています。

20代から60代後半と、幅広い年齢層の利用者様に、それぞれの能力に応じて、自立を支援するため、奮闘して下さる職員の皆様に本当に感謝しています。そして、これまで日頃の施設運営を温かく見守って下さった、ご家族様・代理人の皆様に、心より感謝申しあげます。

20周年にむけ、郷は元気よく、前向きにスタートしています!!(米)ソフィーセンターでの「ええかつ作品展」。これは、月1回講師で来ていただいている小原先生の絵画教室とコラボで実現しました(8月に職員2名渡米予定)。毎年行っている「秋祭り」は地域の方のご参加人数が少しずつ増えています。矢田地域の皆様にご理解とご協力いただきながら、交流が広がりつつあることも嬉しいことの一つでもあります。

全職員の元気の源「利用者様の笑顔」、「職員の皆様の笑顔」「ご家族様・代理人様の笑顔」「地域の皆様の笑顔」がたくさん増えますように…11年目も職員の気持ちはいつでも新鮮で活気あふれる施設づくりを目指し、一丸となって取り組んでまいります。

今後共、末永くご理解・ご支援賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

施設長　金瀬　真弓(下段中央)

主任　山門 由美
(上段右から2番目)

私自身は、入職して7年目を迎えました。振り返ると利用者様の状態や周囲の環境にも色々な変化があり、本当に様々な事が思い出されます。中でも、昨年の日帰りバス旅行では、利用者様の普段は見られない様な表情を見ることが出来、とても嬉しく思いました。また、日々利用者様と過ごす中で見せて下さる笑顔に私自身が救われたり、パワーを頂いたりしていることに改めて気づく事ができました。これからも利用者様の笑顔に出会えるよう充実した日々を過ごして頂けるよう、職員が協力し合って支援に努めていきたいと思います。

副主任　磯崎 静枝
(上段右から1番目)

私は開設時、パートで入職し、途中出産で離れた時期がありましたが現在、副主任としてお仕事をさせていただいています。10年を振り返ると、嬉しいこと、悲しい事、様々な事がありましたが、こうやって10周年を迎えられたのも、献身的な支援に携わってきた職員全員の頑張りで利用者様やご家族様に喜んで頂けているものと思っています。
今後も新たな知恵を出し合い、工夫しながら、質の高いサービスを利用者様に提供してまいりたいと考えています。
これからも皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

フロアリーダー　金光 宏和
(上段左から1番目)

10周年おめでとうございます。私が郷にお世話になってから、早4年が経過し、先輩・後輩の助けやご利用者様の笑顔に励まされ、なんとかやってこれました。郷はもとより、嘉誠会の皆様に感謝申し上げますとともに、次の20周年を更なる発展した郷の一員として迎える事ができるよう精進したいと思います。

フロアリーダー　井上 智恵子
(上段左から2番目)

開設10周年おめでとうございます。昨年に続き、今年も利用者様と共に日帰りバス旅行に行くことができました。利用者様・職員一同楽しいひとときを過ごすことができました。まだまだ、至らない事ばかりですが、尚一層努力し、精一杯、頑張る所存でございます。

今年の
日帰り旅行は
「神戸フルーツ
フラワーパーク」

今年から
事務所カウンターに
金魚が仲間入り
しました!!

フロアリーダー　兵頭 博
(下段右)

開設10周年おめでとうございます。今年は、絵画サークル(ええかつ)がアメリカのサンディエゴにて作品展もあり、幅広く活動しています。これからも20周年30周年と、一歩ずつ歩み利用者様・職員と成長していきたいと思っています。

生活支援員　武本 裕憲
(下段左)

ご縁があって、声をかけていただき、オープニングスタッフとして入職し早10年。思い返せば…色々な事がありましたが、あっという間の10年でした。利用者様、ご家族様、スタッフの皆さんとの「ご縁」を感じながら、これからも頑張っていきたいと思います!!

クローズ・アップ嘉誠会

第23回 ―特別養護老人ホーム ヴァンサンク東住吉―

運動

志村先生のリハビリ体操

朝食

元気の源、朝ごはん

朝

お日様の降り注ぐ中庭

お風呂

お昼ご飯

天ぷらを揚げながらの食事！

今日は焼肉？

落ち着きのある吹き抜け

夜

お誕生会

手作りケーキ

夜の団らんを楽しく

JA平野さんのご協力により野菜の植え付け

野菜栽培

ポテトサラダにしようかなあ～

早くたくさん育ちなさいね。

お誕生日おめでとう!

西村先生と一緒に楽しく音楽を。

音楽しく(ボランティア)

♥介護職員募集♥

私たちと一緒に働きませんか？
ご連絡をお待ちしています。

06-6760-7011

Porte

オープン3周年を迎えることができました。

笑顔のあしあとトピックス

～ヴァンサンクポルテ平野～

～ヴァンサンクポルテ平野3周年～

謹啓　時下ますますご清栄のこととお喜び申しあげます。
平素は格別のお引立に預かり厚く御礼申しあげます。
さて、ヴァンサンクポルテ平野におきましては、オープン以来無事に3年が経過いたしました。
こうしてオープン3周年が迎えられましたのは
ひとえにご利用者様及び皆々様のお陰と深く感謝しております。
そして4月から水曜日限定ではありますが、理学療法士が1名追加され、
2名体制でリハビリを行っています。
2名体制となったことで歩行能力を要する外出や買い物、
階段昇降といった生活課題へのアプローチが充実してきております。
新しいスタッフも増え、この機会に、スタッフ一同心を新たにして
今まで以上に一生懸命努力する覚悟でございます。
何卒、今後とも一層のご愛顧、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

敬　具

医療法人　嘉誠会　ヴァンサンクポルテ平野
管理者　塚本　将太

4月、5月とリハビリの利用者の方々を対象に外出の機会を作ることができました。4月は桜、5月は大念佛寺の万部おねりと季節行事を楽しむことができ、実際に外出された皆様からも「普段中々外出することができないので、皆で外出することができて良かった。」という意見が多くありました。今回の外出を機に平野区内での地域行事への参加や、季節を感じて頂けるよう屋外歩行を行っていきその人らしさ、地域での現在の暮らし、社会参加といった視点を大切にしていきたいと思います。

ポルテ平野自慢のゴーヤ

みんなで庭鑑賞♪

ポルテ平野の庭も4年目に入りました!なかなか育たなかった時期もありました。土を変えたり、ご利用者様にアドバイスを受け園芸委員を中心に一生懸命育てました。これからもご利用者様に喜んで頂けるよう素敵な庭にしていきたいと思います。一度庭だけでも見に来てくださーい(*^_^*)

ご利用者様の声 ～ヘルパーステーション ヴァンサンク～

ヘルパーステーション ヴァンサンク

ご利用者様の声　梅本　賢一様

退院後、自身で出来ないことも多く訪問介護を利用し本当に助かりました。生活援助（買物・掃除）で週三回とも別々のヘルパーさんが来られることにより、家は片付き、気分転換になり、安心感も生まれ本当に感謝しています。

［ 質問コーナー ］

Q:サービスにあたっての願いや要望はありますか?
A:長年住み慣れた自宅でいつまでも暮らしたい。

Q:一日の日課は?
A:毎朝、近所を40分程散歩している。

Q:好きな番組は?
A:藤田まことの「はぐれ刑事純情派」。

Q:好きな食べ物は?
A:何でも好きだが、
特にちらし寿司、巻寿司。

ご利用者様の声　蔭山　須佳子様

車椅子生活を余儀なくされ一年、御二人の心優しいヘルパーさんの助けをお借りして、淡々と生きています。
本の好きな私は、新聞や雑誌の広告で読みたい本を見つけ、本屋さんに電話で取り寄せをお願いし、ヘルパーさんと外出買物時に取りに行き、お蔭で好きな本を読む事が出来ています。
又、好きな食べ物、必要な物も買って来て頂けるのであまり不自由を感じずに生活が出来ています。
一番ありがたいのは短い時間ですが話し相手になってくださることです。会話に飢えているのです。
Aヘルパーさんは地元の人で、身近な話や地元の話は興味深い。Bヘルパーさんは本の話で盛り上がったりします。
お2人ともそれぞれ個性が違うので面白いと思っています。
感謝の気持ちで一杯です。

お気軽にお問い合わせください! TEL.06-6769-5662

ご家庭から高齢者施設まで。高齢者のお食事ならお任せ下さい!

クックチルシステムによる食事提供で幅広いニーズに対応しています。

- 高齢者食のプロフェッショナルとしてのノウハウの提案
- 特色あるお食事内容
- こだわりぬいた高品質の食材
- 在宅高齢者の皆様へ手作り介護食セットのお届け

1食パックのお料理が15品

手作り介護食セット「ほほえみ」

委託給食
株式会社ナリコマエンタープライズ

本 社 / 〒567-0005 大阪府茨木市五日市1丁目7-27
TEL 072-627-0145　FAX 072-627-0307

ほのぼの体操

第23回 肩こりについて

肩こりとは

後頭部から肩、および肩甲部にかけての筋肉の緊張を中心とする不快感、違和感、鈍痛などの症状を伴う病気です。また、頸肩腕症候群（首から肩・腕・背部などにかけての痛み・しびれなどを訴える全ての症例）や心筋梗塞、肺がんの初期症状でもあり、放っておくと怖い症状でもあります。

肩こりの原因

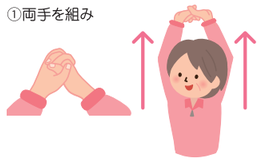
1. 精神的緊張によるもの：ストレスや交感神経が優位に働くと首や肩の筋肉に負担が生じます。
2. 目の疲労によるもの：目の使い過ぎにより緊張が高まり、首や肩に影響が生じます。
3. 冷えなどの温度に関するもの：寒い場所や体が冷えると毛細血管を収縮させ体温を逃がさない様に自然と力を入れるため生じます。
4. 姿勢によるもの：円背などの姿勢の崩れにより、首、背中や腰の部分の血管が圧迫され、血行が悪くなり、筋肉に疲労物質や老廃物、二酸化炭素がたまり、それが結果的に肩こりを生じます。

姿勢は他の原因とも関わる大切なものです。
常日頃から姿勢を整え、肩こりを予防しましょう！

肩こりの体操

いい座り方（太りにくい、凝りにくい）

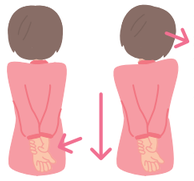
①両手を組み



手の平を上に向け、両腕を頭上に目一杯伸ばす。
※この姿勢で10秒待機

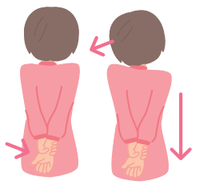
②次に①と同様に組んだ手を前方へ目一杯伸ばす。
※この姿勢で10秒待機

③両腕を背中に回し、右手で左手首を掴み



正面を向いたまま首を右に傾け、左腕を下方に目一杯伸ばす。
首筋と掴んだ左腕をよく伸ばすイメージで。
※この姿勢で10秒待機

④次に左手で右手首を掴み、③と同様に正面を向いたまま



首を左に傾け、右腕を下方に目一杯伸ばす。
ここでも首筋と掴んだ左腕をよく伸ばすイメージで。
※この姿勢で10秒待機

肩こりが治らなければ

肩こりが治らない場合、様々な要因が考えられます。頸肩腕症候群、心筋梗塞、肺がんなどの要因も考えられますので、いつでもご相談ください。

独歩会ニュース

◎第13回ヴァンサンク独歩会リハビリ旅行◎

～滋賀観光～

①はじめ

5月14日・15日は天候にも恵まれ、参加者様46名、嘉誠会職員29名の総勢75名で滋賀へ行ってきました！
今年は6年ぶりの滋賀観光！エクシブ琵琶湖という琵琶湖の畔のきれいなホテルで美味しい食事、そして楽しい宴会♪
自然あふれるブルーメの丘でいっぱい食べて癒されて、充実した2日間でした。

②1日目宴会

今年はなんと御年99歳の方がおられ、宴会では記念の白だるまと院長と記念写真をパチリ！さらに、日頃の感謝を込めて院長・副院長からカーネーションを参加者全員にプレゼント＆院長・副院長と記念写真。

今年の宴会は漫才を披露していただいたり、1年間練習してきたカラオケを披露していただいたりと職員もたくさん楽しませてもらいました。

③2日目観光

ブルーメの丘では動物と触れ合ったり、自然いっぱいな中で気分もリフレッシュ！少し路面の悪いところもあり、疲れたという方もいらっしゃいましたが、これもリハビリ旅行の醍醐味ですね。

参加者の声

6ヶ月ぶりの湯船は大変気持ち良かったです！さっぱりした後の宴会では、始まって早々突然院長に壇上に呼び出され挨拶をさせていただきました。そこで、エクシブの紹介と宣伝をさせてもらって大満足でした。妻からもエクシブ関連の話が出たため、院長からは「夫婦そろってエクシブばっかりやな」と言われ笑われました。とても楽しかったです。今後エクシブご利用の際はお声がけください。←またエクシブですが（笑）

小倉宏章（独歩会初参加、現エクシブ職員）

④まとめ

毎年ですが、独歩会の旅行に行っていろんな気付き、感動をもらいます。
来年は是非一緒に行きませんか？

山本医院リハビリテーション センターからのお知らせ

1～2時間の通所リハビリテーションを始めました。

平成28年4月より山本医院にて通所リハビリテーションを開設いたしました。通所リハビリでは、日常生活を送れるよう生活機能の向上を図り、さらに社会参加活動へとつなげていくことを目的としています。通所リハビリテーションではトレーニング機器もあり、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）の専門家の指導の下で本格的なリハビリテーションを受けることもできます。

利用対象者： 要支援・要介護認定者（介護保険での利用）
営　業　日： 月曜日～金曜日　※祝日を除く
利 用 時 間： 15時～17時
例）▶15時～ 個別リハ 休憩　▶15時30分～ 集団リハ 休憩　▶16時10分～ トレーニング機器、物療機器

〈テーマ〉
「地域に戻っていけるように」をテーマとして掲げており、各曜日ごと特色を出して（体力アップ、認知症予防、社会交流の場など）取り組んでいます。

〈ポイント〉
- 充実した地域生活を目指し、テーマに沿った個別、集団リハビリを行います。
- 一人ひとりの生活を考えたリハビリを提供します。
- トレーニング機器・ウォーターベッドなどもあります。

〈このような人におすすめ〉
- 介護保険を利用して、プロのリハビリを受けたい
- 入浴や食事などは不要で、リハビリだけに集中して受けたい
- 自分にあった運動方法を知りたい
- 最近、他者との関わりも少ないので、仲間作りをしたい

ご利用をご検討、希望される方は、一度担当のケアマネージャーにご相談ください。
またご質問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

山本医院（通所リハビリ） 06-6704-2982（北口）