

# 笑顔のあしあと



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



## 【ヴァンサンク ポルテ】

季節の行事を大切にしています。  
 季節感をポルテで感じてみませんか？！  
 皆さんのお越しをお待ちしています。



嘉誠会NEWS ..... P2	ご利用者様の声 ..... P5
嘉誠会リハビリフィットネス	認知症高齢者グループホーム ヴァンサンクソレイユ
クローズ・アップ嘉誠会 ..... P3	イベントニュース ..... P6
ヴァンサンクポルテ平野	ヴァンサンク東住吉/ヴァンサンクの郷
笑顔のあしあとトピックス ..... P4	ほのほの体操 ..... P7
ヴァンサンク鷹合デイサービス	インフルエンザ予防について

笑顔のあしあと

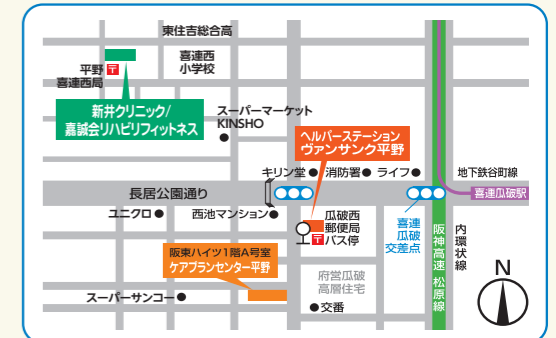
2020年/新春号

発行元/嘉誠会  
 編集/（株）シー・レッツ福祉事業部 広報課  
 印刷/（株）コーナード  
 〒541-0054 大阪府中央区南本町1丁目8-14 堺筋本町ビル5F  
 TEL.06-6262-0999 FAX.06-6262-0998

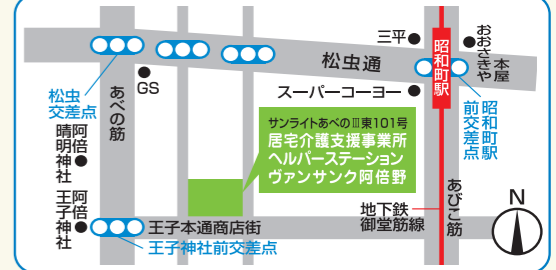
## ヴァンサンク 各施設のご案内



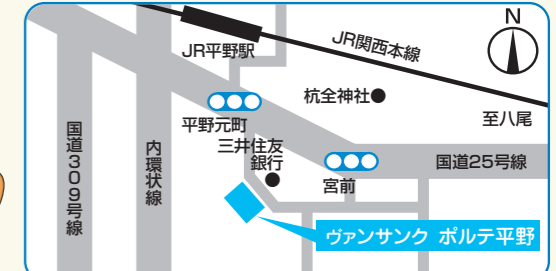
障がい者支援施設 ヴァンサンクの郷 TEL 06-6609-4510  
 〒546-0024 大阪市東住吉区公園南矢田3-13-22  
 特別養護老人ホーム ヴァンサンクボヌール TEL 06-6115-6720  
 〒546-0024 大阪市東住吉区公園南矢田3-21-4



ケアプランセンター平野 TEL 06-6760-1156  
 〒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  
 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8-89  
 新井クリニック/嘉誠会リハビリフィットネス  
 TEL 06-6769-0555  
 〒547-0026 大阪市平野区喜連西3丁目13-24



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ท์あへのⅡ東101号

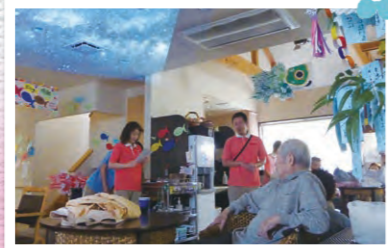


ヴァンサンクポルテ平野 TEL 06-6711-0832  
 〒547-0045 大阪市平野区平野上町2-6-8

- 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
- 認知症高齢者グループホーム ヴァンサンク ソレイユ  
 TEL 06-6704-3399  
 〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目18番12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

昨年からポルテ平野に「ぼるぼる」という  
新しい仲間がやってきました！  
これからも笑顔の絶えない  
ポルテ平野になりますように

ひな祭り  
ラブラブです



皆さんに書いて頂いた短冊で七夕の夜空を彩りました  
みんなの願いが叶いますように

七夕、  
みんなで  
飾りました



浴衣を着て、盆踊りを楽しんだり  
季節ごとのイベントで盛り上がりました。

令和元年  
はじめまして  
「ぼるぼるです」  
甲冑似合っ  
ていますか？



春  
夏  
秋  
冬

ハロウィン  
Trick or Treat

ハロウィンでは仮装にも挑戦！



クリスマスは、  
大盛況でした。

クリスマスパーティーでは  
一緒にクリスマスソングを歌ったり、  
ギターの生演奏で楽しんでもらいました！



門松はご利用者様と一緒に作りました☆



クローズアップ 嘉誠会

第30回

ヴァンサンクポルテ平野



嘉誠会リハビリフィットネス

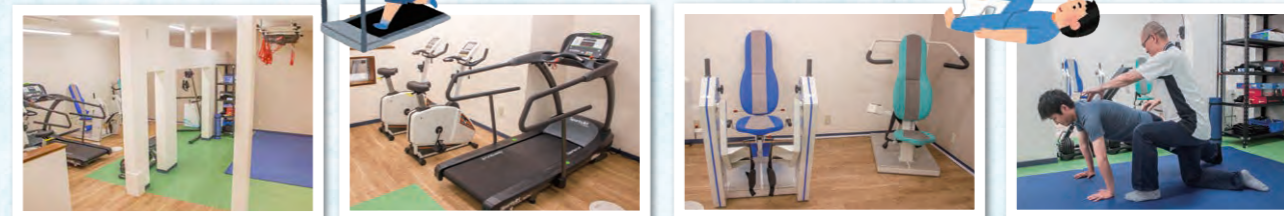
医師と理学療法士のもと、あなたに合った安心で安全な運動を提供します。  
唯一無二の健康増進・疾病予防の運動施設を目指しています。

令和元年  
7月1日OPEN!

◎ご利用の流れ



◎施設の特徴



●自転車エルゴメーターやトレッドミルなどの有酸素マシンも完備

完全会員制の  
少人数・小規模のメディカルフィットネス

安心・安全なプログラム運動をご提案

完全予約制での理学療法士による個別(1対1)での  
トレーニングやストレッチ

あなたにぴったりの運動を  
月に何回でも利用可能!

高齢の方や病気の方まで幅広く対応可能!

ご自宅からの送迎で安心・安全  
※送迎方法をご相談ください。

Inbodyは大学病院などでも使  
用されています。目には見えな  
い体の状態をチェックすること  
ができ、体脂肪や筋肉量、水分量の  
測定ができます。  
結果用紙をお持ち帰りいた  
だけ、いつでも無料で  
測定することが  
できます。

北欧の  
最新マシン

●プーレイ

北欧の  
最新マシン

●レッドコード

嘉誠会 リハビリフィットネス

〒547-0026 大阪市平野区喜連西3-13-24

営業時間:9:00~12:00/13:00~17:00

TEL:06-6769-0555 FAX:06-6769-0556



●アクセス

- ▶地下鉄谷町線「喜連瓜破駅」より徒歩約15分
- ▶近鉄南大阪線「針中野駅」より徒歩約20分

●料金

*会員制	一般会員	4,000円/月(税別)
	メディカル会員(※)	2,000円/月(税別)
	ビジター会員	500円/回(税別)
*オプション	パーソナルトレーニング	2,500円/30分
		3,500円/45分
		4,500円/60分
	パーソナルストレッチ	1,000円/15分

※医師による定期的な医学管理が必要な月額会員です。

●営業日・時間(定休日:日・祝)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(13:00~17:00)	○	○	○	○	○	○

まだまだリハビリ・運動をされたい方はぜひご連絡ください!



嘉誠会 リハビリフィットネス



認知症高齢者グループホーム  
**ヴァンサンクソレイユ**  
～体操教室～



ご利用者様の声

ヴァンサンクソレイユ

ヴァンサンクソレイユでは月に一度、入居者様のご家族様主催による「体操教室」を行っています。ボールや柔らかい棒を使って実際に身体を動かしながら、正しい動かしかたを分かりやすくアドバイスしてもらっています。



柔らかい棒



ボール

照井 志乃代様

私は以前より阿倍野区で「整体ヨガ教室」を主宰しておりまして地域のボランティアもさせて頂いております。母の入所を機にソレイユでも月に一度、体操教室を1時間させて頂く事になりました。

「整体ヨガ教室」では身体の動かしかたや連動をテーマに学びありますが、介護する方や介助の必要な方も動かしかたを変えるだけで可動域が広がったり、痛みが軽減出来る事があります。あの手この手で1時間みっちり身体を動かします。終わった後は膝や手が上がりやす等、少しではありますが効果があるようです。

出来る事からコツコツと。出来る事が増えると嬉しいなあと、皆様と頑張っています。



365日 旬の食材を使い  
季節を感じるお食事を。

「おいしい」の笑顔は、きっと生きる力になる。  
健康的で飽きのこないお食事をお届けします。



身体機能に合わせた 4つの食形態



**普通食** 噛む力があり、飲み込みができる方向け

**ミキサー食** 噛むことがむずかしく、飲み込むことができる方向け

**ソフト食** 噛む力が弱く、飲み込むことができる方向け

**ゼリー食** 噛むことも、飲み込むこともむずかしい方向け

高齢者食ひとすじ 株式会社 **ナリコマ** エンタープライズ 〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-4-2 ナリコマHD新大阪ビル  
25年以上 TEL:06-6396-8020 FAX:06-6396-8340

笑顔のあしあと  
トピックス

～ヴァンサンク鷹合デイサービス～



オープン11周年記念  
ヴァンサンク鷹合デイサービス 地域感謝祭  
「注文をまちがえる喫茶店」オープン!!



お陰様でこの度、鷹合デイサービスは11周年を迎えることができました。これもひとえにご利用者様、各関係者様、地域の方々への支えあっての事と思えます。

今回、1が並ぶ令和1年11月11日に地域感謝祭として喫茶店を営業致しました!ご利用者様達が注文を聞いたりお茶や食事を運ぶ際、注文をまちがえてしまってもまちがえる事を受け入れてまちがえる事を一緒に楽しむ喫茶店です。



当日の午前は近くの保育園に通う子供たちが素敵な合唱を披露してくれました!!可愛い子供たちにご利用者様も職員も心から癒されました。

11時から喫茶店の営業開始。想像していたより多くのお客様がいらして下さいました。地域の方々に嘉誠会グループの方々、ご利用者様の家族様方..ご利用者様達がお茶やコーヒ

ーを運び、注文を聞いて下さいました。途中、中々注文を聞きとれず時間がかかったり間違っ事もありましたが..どのお客様も皆笑顔で、美味しかったよ、ありがとうと沢山の暖かい言葉を下さいました。あっという間に時間が過ぎ、カレーライスやぜんざいは完売し無事に営業を終える事ができました。

改めて、地域の方々、嘉誠会グループの方々、ご家族の方々、そして喫茶店営業を手伝って下さった方々に心から感謝申し上げます。



完売しました



## インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

### 流行時期は？

季節性のインフルエンザは、例年11～12月に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。



### どうやって感染するの？

#### 飛沫感染:

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出され、口や鼻から吸い込んで感染

#### 接触感染:

くしゃみや咳を押さえた手で物に触れる。周囲の人がその物に触れ、口や鼻を触ることで感染

### インフルエンザの症状は？

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。

#### 〈全身症状〉

- 急激に38℃以上の「高熱」
- 全身倦怠感
- 食欲不振

#### 〈呼吸器症状〉

- 咳
- のどの痛み
- 鼻水

#### 〈消化器症状〉

- 腰痛
- 悪心(吐き気)

通常は10日後で症状が落ち着き、治癒します。

### インフルエンザが重症化しやすい人

高齢者、幼児、妊娠中の人、COPDなどの呼吸器疾患がある人、慢性心疾患の人など

### 予防に向けて摂りたい食品

#### ①タンパク質

〈肉、魚、卵、大豆食品、乳製品〉

体温を保ち免疫力を高める。



#### ②ビタミンA

〈レバー、緑黄色野菜、卵、うなぎ〉

免疫作用、皮膚やのどや目の粘膜を保護。ウイルス侵入を防ぐ。



#### ③ビタミンC

〈柑橘類、野菜(ブロッコリー、ピーマン、漬物類など)、芋類〉

ビタミンの中でも特に免疫力を高め、インフルエンザ撃退に効果的。



#### ④ビタミンD (魚、きのこ、卵)

免疫バランスを調整する役割。



#### ⑤乳酸菌 (発酵食品)

腸内環境を整えることがウイルス撃退につながる。



## あいうべ体操

あいうべ体操は、「口周りの筋肉を鍛えて鼻呼吸しやすくする」というのが目的。鼻呼吸を行うことでのどの乾燥を防ぎ、風邪などの感染症の予防になります。

①口を大きく開けて

「あー」



②口を横に大きく広げて

「いー」



③口をすぼめて前に押し出して

「うー」



④口を開けながら舌を前に突き出して

「べー」



声を出さなくてもかまいません。

4つの動作を5秒間で1セット、1日に30セット行えば効果が出てきます。

※一度に30回は辛いと思うので、一気にやらなくても大丈夫!!朝・昼・晩3回に分けたり、入浴中や寝る前にするなどでも効果はあります。

# ほのぼのの体操

第30回

## インフルエンザ予防について

## 2019年度 東住吉区民フェスティバルに 嘉誠会が出展しました!!



東住吉区民フェスティバル



2019年10月20日(日)に長居公園自由広場で開催された「東住吉区民フェスティバル」に、嘉誠会の「ベビーカステラ・ヴァンサンク」を出展させていただきました。

当日は、前日の雨を感じさせないほど天気が良く、そんな暑いぐらいの日差しのおかげで、多くの来場者が嘉誠会ブースに長蛇の列を作り、ハート型のベビーカステラを購入してくださいました!!

ベビーカステラを作る職員は、今年4月に嘉誠会に入職した新卒のスタッフたちで、通常業務以外のイベントを楽しんで協力してくれました!

最終的には600食を超えるベビーカステラが販売され、終了時刻を待たずに完売となり、大盛況のもと終了することができました! 来年も参加して、たくさんの方に嘉誠会ベビーカステラを食べていただければと考えております!!



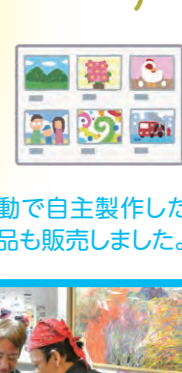
## ヴァンサンクの郷 秋祭り開催!!

令和元年10月26日(土)

年に1回のビッグイベントです(^^)!



今年は、法人グループの事業所から、たくさんの方がボランティアでお手伝いしてくださいました。おかげさまで、おにぎわい、笑顔いっぱいのお祭りになりました。ありがとうございます\(^o^)/



活動で自主製作した作品も販売しました。

毎年来て下さる「かがやき神戸」のクラウンさんたちのショーは、みんな楽しみにしています(^^)!

