



ショートステイ

定員20名
全室 個室

陶芸日のお知らせ

4/19 (水)

4/28 (金)

日課のお散歩中に獅子舞に遭遇し、頭をかぶられたご利用者様。「キャー！！あはは😊」と楽しい声がフロアに響いていました🌸



美味し〜♪



優しく男前のお兄さんとデートです。「お父さんに怒られるな、まっええか」と嬉しそうに歩かれておられました♪

麩菓子とフルーツの盛り合わせとぜんざいのおやつ♥甘くなつかしいふがしに皆様、ご満悦💎💎

理容サービス

4/27 5/25 6/22
上記日程を予定しております。
ご予約受付中です。
毎月第4木曜日です。

ご予約のご案内

平日を中心に空室があります。
現在7月末までのご予約が可能です。
ご利用の希望がございましたら
お気軽にお問合せ下さい。

デイサービス 定員：35名 (月)～(土) 営業



当デイサービスでは、日々のレクリエーション活動でゲーム以外にも、クラフトで物作りをしたり、園芸で土いじりをしたりと皆さまが飽きずに楽しめるようにプログラムを組み立てています。

レクリエーションがゲームの日は、ゲームの考案、ルール設定、小道具準備と全てスタッフが手作りしています。笑顔で今日も楽しかったとおっしゃっていただくととても嬉しいです(≧▽≦)



当デイサービスでは、寝たきりの方や座位の困難な方でも機械浴(ストレッチャー浴)で、安全、快適に入浴して頂けます。又、個別リハビリはありませんが、ゲームや物作りなど、みんなと楽しく過ごせるプログラムを用意しております。随時、体験でのご利用を(昼食費のみ、700円)承っておりますので、ご興味やご要望がございましたらお気軽にデイサービスセンター(担当 細田)までご相談下さい。



ケアマネジャー【蒸しタオルは気持ちがいいですよ】

小さな字を見ると目がショボショボする、かすんだり、ぼやけたりするなど目の疲れはつらいですね。そんな時には「蒸しタオルでセルフケア」をしてみたいかでしょうか？「蒸しタオル」で目の周りを温めると、目の周りの滞った血流やリンパの流れがスムーズに動き出し疲れを癒してくれるそうです。また顔のコリや目元のクマ対策にもなるようです。簡単な蒸しタオルの作り方と使い方を紹介しますのでお試し下さい。



- ①フェイスタオルを用意する。
- ②タオルを濡らして固く絞り、喫茶店のおしぼりのようにクルクルと丸める。
- ③500Wの電子レンジで1分加熱する。(ビニール袋かラップにくるむと衛生的)
- ④取り出してタオルを広げ適温か確認する。
- ⑤ゆっくりと目元にのせてリラックスする。

蒸しタオルの他の使い方としては、花粉症の方は鼻の上のにのせると一時的に鼻の通りが良くなります。(目元にのせる場合は蒸しタオルでなく「冷やしたタオル」をのせて下さい。かゆみが和らぎます)後頭部から首にかけての「ぼんのくぼ」と呼ばれる部分を温めると、目の疲れからくる肩こりや頭痛、全身のリラックスにも効果的です。一日の終わりに蒸しタオルで自分自身を癒しましょう。

R5.4月 デイサービス スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						NEW お花見 ドライブ
2	3	4	5	6	7	8
休	陸上 カーリング	カラオケ	もぐらたたき	お花見 ドライブ	ビーチボール 相撲	書道
9	10	11	12	13	14	15
休	散髪	手工芸	カラオケ	もぐらたたき	青い鳥	ビーチボール 相撲
16	17	18	19	20	21	22
休	連命の サイコロ	書道	カラオケ	青い鳥	全体陶芸	ピンポンで ドッカン
23	24	25	26	27	28	29
休	園芸	振って シェイク	ピンポンで ドッカン	クラフト	カラオケ	連命の サイコロ
30						
休						
曜日別 レク	月	火	水	木	金	土
	園芸	書道	おやつ作り	クラフト(隔月)	クラフト(隔月)	書道
	カラオケ	カラオケ	音楽療法	音楽療法	カラオケ	カラオケ
	(散髪)	手工芸クラブ	陶芸クラブ	フラワー アレンジメント クラブ	陶芸クラブ 手工芸クラブ	

北浦千代子さま
(デイサービス)



大賞 (模様部門)

小寺かおりさま
(デイサービス)



大賞 (イラスト部門)

第60回
塗り絵コンテスト



サロン・ド・キッチン

定員：10名
(月)～(金) 営業



ふと庭を見ると、ベンチに施設長力作の獅子舞くん&うさ舞ちゃん雛がちょこんと腰かけていました♡「わ～！！可愛い！！」「上手に出来てるね～！！」皆さん喜んでおられました♪記念に一緒にパシャリ★



3月3日のひな祭りにはケーキ寿司を作りました ♪お一人分ずつお重に入れて、沢山具をトッピングして頂きました ♪春らしくハマグリのお吸い物も添えて♡素敵なひな祭りランチが完成しました♪



普段は食後の運動としてノルディックウォーキングやダーツを行います、月初めの体力測定後は様々なレクリエーションをします♪この日はタオルを使ってぬいぐるみをお隣りへポンと飛ばして上手く運べるかを競いました♡落ちる度に大笑いしながら協力して運んで下さいました。

グループホーム 定員18名

カラオケ大会



グループホーム恒例のカラオケ大会！皆様18番をお持ちでマイクを離されません(≧▽≦)



は～るよ来いっ

春が待ち遠しいので壁面に春を作りました♪

R5.4月

サロン・ド・キッチン メニュー&スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1
						休
2	3 季節料理	4 家庭料理	5 家庭料理	6 パーティー料理	7 季節料理	8
休	たけのこと豚バラ肉の煮込み	簡単和風ハンバーグ♡おろしポン酢ソース	熱々あんかけ焼きそば	カフェ風ハム・きゅうり・玉子のサンドイッチ	ふきとたけのこのお寿司	休
	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	体力測定	
9	10 家庭料理	11 おしゃれ料理	12 季節料理	13 家庭料理	14 パーティー料理	15
休	焼き餃子	ラタトゥイユポークソテー	白身魚の香草焼き	長崎郷土料理ハトシ	桜エビの混ぜご飯	休
	NW	NW	NW	NW	NW	
16	17 パーティー料理	18 季節料理	19 パーティー料理	20 おしゃれ料理	21 家庭料理	22
休	チーズ入りとん平焼き	新玉ねぎの肉詰めフライ	アスパラとささ身の揚げ春巻き	桜エビがかわいいレンコン饅頭	さつまいもの豚肉巻焼	休
	ダーツ	ダーツ	ダーツ	ダーツ	ダーツ	
23	24 季節料理	25 パーティー料理	26 おしゃれ料理	27 季節料理	28 おしゃれ料理	29
休	さわらのごま風味焼き	春色のミートローフ	ビーフストロガノフ	ホクホクお豆と新玉ねぎのチーズ焼き	キャベツと肉巻きぎゅうぎゅうロール	休
	NW	NW	NW	NW	NW	
30						
休						

サロン・ド・キッチン 3つの約束



1. お米は特A米を使用します
2. 出汁を取ります
3. 冷凍食材は使用しません

サロン・ド・キッチン メニュー構成

- みんなでワイワイ **パーティ料理**
- 旬の食材 **季節料理**
- 愛情たっぷり **家庭料理**
- ちょっとチャレンジ **おしゃれ料理**



サロン・ド・キッチン こだわりの運動

当社顧問・柳本有ニ先生
(頌栄短期大学・学長
日本ウォーキング学会会長) 監修
歩行と脳の改善プログラム
ルディック・ウォーク(NW)&ダーツ
おしゃれに運動しましょう!

厨房

暖かく過ごしやすい今日この頃ですね。3月1日は海鮮ちらし寿司献立でした♪
毎回海鮮メニューは大好評(*´艸`)お蕎麦もついてボリュームも満点でした☆
ひな祭り前だったのでおやつはおひなさまの練り切りで可愛くて食べるのが
勿体ないくらいでしたが、皆様ペろりと食べておられました😊



春は春キャベツ・アスパラガス・スナップエンドウ・そら豆・筍と美味しい食材がいっぱい!! 春野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、老廃物を身体の外に出してくれたり、疲労回復に効果的(*^-^*)春に多い皮膚のトラブルの解消、便秘予防にも効果あるんです◎旬の食材を食べて健康づくりの第一歩♪

そら豆のガリバタしょうゆ炒め



材料

そら豆(さや付き)	10本	赤唐辛子(輪切り)	1/3本
ベーコン(スライス)	1枚	オリーブオイル	大1
にんにく	1片	バター	10g
塩	少々	しょうゆ	小1
		黒こしょう(あらびき)	少々

- ①そら豆はさやを絞るようにしてひねって取り出す。黒いつめ部分にそって切り目を入れる。ベーコンは5mm幅に切る。にんにくは芯を除いてみじん切りにする
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、そら豆を入れて2分程ゆでる。ざるにあげて湯を切り、粗熱が取れたら薄皮をむく
- ③フライパンにベーコン、にんにく、赤唐辛子、オリーブオイルを入れる。弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、そら豆を入れてさっと炒める
- ④バター、しょうゆを加えて全体を絡め、黒こしょうをふる

医務室

春の陽気を感じる季節になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか?春は、気候はもちろんのこと、ご家族様の中でも変化があり少し緊張感がある季節だと思います。さて、今回は少し気象病についてお話ししたいと思います。気象要素の気圧、温度、湿度、日照時間などの変化から悪影響を受けるものを「気象病」と総称して言われています。その中でも気圧が崩れるときに、慢性の痛みが増強するものを「天気痛」や「低気圧不調」と言われています。急激に気圧が低下すると体にかかる圧力も低下するため、体内で生じている圧力のほうが高い状態になります。その結果、頭痛、めまい、動悸などのさまざまな症状が引き起こされると言われています。特に急激な気温の低下は、交感神経を刺激して心拍数や血圧を上昇させ脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など命に関わる病気の起こす要因にもなることがあります。私も、気圧が下がると頭痛がある時があります。ズーンと重い頭痛です。早めに、痛み止めを飲んだり、水分をしっかり摂るようにしています。皆さんも、春は気象変化が激しい日が多い事もあるため体調に気をつけて楽しく過ごしてください。

放課後等デイサービス カレーサイズ 定員：10名 (月)～(土) 営業

3月3日はお雛様、カレーサイズでは、ホットケーキを焼いて思い思いにフルーツとクリームでトッピングしました(*´ω´*)みんなでお祝いして、美味しくいただきました。学年末まで、もう少し！！4月からはみんなお兄さん、お姉さんになっています♪♪



YUMMY!!

ウェルネスウォーカー訪問介護事業所

うみのほしの
フランチャイズ
施設です

こんにちは！

ウェルネスウォーカー訪問介護事業所 管理者の岸本雅人です。

最近、訪問介護で調理をする機会もあるので、時間のある時は、自炊するように心掛けています。この日のメニューは、豚の角煮、人参シリシリ、小松菜のおひたし、わかめと油揚げの味噌汁です。他のヘルパーさんの足元にはまだまだ及びませんが、少しでもご利用者様のご期待に添えられるよう絶賛修行中です！

【今月の2枚】「まだまだ修行中！」



暖かくなってきて
ずっと眠たいにゃ～～

住所：〒673-0894
明石市港町22-5
電話番号：
078-940-9772
ホームページ
<https://www.wellnessnetwalker.com/>



Instagram



WELLNESSTOWORK

HIRO'S KITCHEN FINAL

廣瀬施設長プロデュース「HIRO'S キッチン FINAL」が開催されました！
 悲しいことに、今回でHIRO'S KITCHENは最後です🥲
 最後のメニューは「麻婆丼&豆乳スープ」です♪麻婆丼は辛口と甘口が
 用意されており最後まで廣瀬施設長のこだわりが詰まっていました☆



お知らせ

『特定処遇改善加算』算定についてお願い

この度、『特定処遇改善加算』を算定できる諸条件が全社において調いましたので令和5年4月1日から加算を算定させて頂きたく存じます。

介護保険ご利用者様の乗率

	区別	乗率(%)
デイサービス	II	1.0
ショートステイ	II	2.3
グループホーム	II	2.3
訪問介護	I	6.3

障害サービスをご利用の方

	区別	乗率(%)
デイサービス	II	1.3
ショートステイ	I	2.1
居宅介護/重度訪問介護	I	7.0
放課後等デイサービス	II	1.0

新！施設長ご挨拶



うみのほし大久保
施設長

市川 敦
いちかわ あつし

この度、4月よりうみのほし大久保の施設長を拝命致しました市川敦です。利用者様、家族様、地域住民の方々、ケアマネさん、看護師さん、介護士さんと介護に関わる全ての皆さまと繋がる大きな輪と、お互いが尊重し合える大きな和の2つの『わ』を特に大事にしていきたいと思ひます。いつもニコニコ笑顔で頑張ります。今後ともよろしくお願ひいたします。

見学・体験は随時受付中

☎ 078-935-6789

株式会社うみのほし



〒674-0063
明石市大久保町八木654-3