

親孝行クジ当選者発表

この度はたくさんのご応募ありがとうございました。
応募総数1,669名のうち当選者を抽選より決定。コミュニケア24からは計37名が当選されました。

特賞 山中湖INN パリアフリールームペア宿泊券

根本 幹雄様 … 癒しのデイサービス鎌ヶ谷
上加世田 進様 … 癒しの高槻館
釣巻 敏男様 … 癒しのデイサービス西川口
中村 よね様 … リハビリデイサービス柏

上記当選者他、D賞10名、E賞15名です。当選者の皆さまおめでとうございます！

A賞 山中湖INN 和室ペア宿泊券

大神 雅子様 … 癒しのデイサービス油山
武田 君子様 … 癒しのデイサービス尼崎北
西山 隆様 … 癒しのデイサービス尼崎北

B賞 中央葡萄酒グレイス甲州(白) グレイス茅ヶ岳(赤)

川見 克巳様 … コンシェル阿倍野
金澤 壽満子様 … 癒しのデイサービス川西
西藤 好二郎様 … シニア町内会NARITA公津の杜
太鼓 勇造様 … 癒しのデイサービス越谷
小林 しづ江様 … 癒しのデイサービス江戸川

簡単ストレッチ

肩甲骨は、上半身の中で一番筋肉が多い部位であることでもエネルギー消費量が多い部位でもあります。
また、筋肉のハリ(肩凝り)も起きやすい為、血行が滞りやすく基礎代謝量も低くなりがちです。
肩甲骨を動かして、基礎代謝量を増やして正月太りを解消しましょう！

基礎代謝をアップさせるストレッチ

- ①手のひらを下に向け、おなかを凹ますように両腕を前に伸ばす。
→大きく息を吸う。
- ②手のひらを下に向けた状態でおなかを前に付きだすように
両腕を曲げ後ろに引く。→大きく息を吐く。(10秒数える)

※前回掲載した肩甲骨体操も併用すると効果的です！



2月の薬膳

YAKUZEN for February

人間が摂取した食べ物は体内でエネルギーに変化しています。栄養素は分解されて利用され、不要な物質は排泄されます。この変化を「代謝」といいます。糖質、脂質、タンパク質などエネルギーを持つ物質の代謝は「エネルギー代謝」。このエネルギー代謝は、生命を維持するために欠かせないので、特別に「基礎代謝」と呼ばれています。年齢とともに低下していく基礎代謝量をアップすれば健康的かつ活発になり若返りが可能となります。

にんにくの醤油漬け ★1年間保存できます

- 1 皮を剥かず、そのまま根付き部分を切り落とす。
- 2 切った部分を下にして耐熱皿に並べ、1分程電子レンジへ。
- 3 ザルに移して流水にさらし、水の中で「手むき」する。
- 4 にんにくを完全に乾燥させる。
- 5 ニンニクを容器に入れてしょう油を張る。
- 6 このまま冷蔵庫で保存し2週間くらい寝かせる。



- ・めんつゆや味噌に漬けてもGOOD！
- ・漬け汁は料理に活用しましょう。
- ・オリーブオイル漬けにするとパスタや肉・魚のソテーにピッタリ。

薬膳料理研究家
TSUBAKIさん



こみゅねっとVol. 44 (2014.02.01)
発行／株式会社リエイ コミュニケア24

千葉県浦安市入船1-5-2 NBF新浦安タワー 14F

老後ハッピー みんなハッピー
0120-658-378

http://www.c-24.jp コミュニケア24 検索

コミュニケア24
全国42拠点展開中！
※リエイグループ2014年2月現在

介護総合サービスのコミュニケア24がお届けするホットな情報誌

コミュニネット

Communicare24 Communication Networks

Vol.44

2014.02.01



コミュニケア24の各施設では、皆さまの幸せな1年の始まりを願って、様々なお正月イベントを開催しています。



初詣

お散歩しながら、近くの神社へ初詣に行きました。



大かるた大会

2日間で36名が参加。焦りからお手付き続出でしたが、白熱したかるた大会でした。優勝・準優勝のお二人には福袋を贈呈しました。

祝二十歳

成人式を迎えられたスタッフさん、おめでとうございます！

熊本 大地さん … 浦安きたさかえ館
黒沢 有妃乃さん … 癒しのまくり館
田中 駿介さん … コンシェル阿倍野

玉城 華さん … 癒しのデイサービス松戸北
玉山 真子さん … 癒しの高槻館
寺内 睦さん … 癒しのまくり館
船曳 友里絵さん … 癒しのデイサービス尼崎北
益川 吏江さん … 癒しの伊丹館(右写真:益川さん)
松本 彩香さん … コンシェル南千住

お正月イベント特集

癒しのデイサービス 稲毛



ブリの解体ショー

厨房職員による鰯の解体ショーを行い、昼食に海鮮丼を食べました。午後はボランティアさんを招いて、獅子舞や和太鼓を楽しみました。



癒しのデイサービス 西川口



新年会「民謡・津軽三味線の調べ」演奏を聞いたり、みんなで民謡を歌ったり、とても盛り上がりしました。

今年は初級フットインストラクターを目指し研修を受けます。これからも、1人の大人として、責任感を持って頑張ります！



何歳になっても ステキな人

コミュニケア24の利用者様の中には、ご自身の趣味や特技を磨き
いくつになっても輝き続ける「ステキな人」がたくさんいらっしゃいます。
ここでは、そんな利用者様を順番にご紹介していきます。

詩吟師範

リハビリデイサービス尼崎北
木下 市枝様

昨年7月に「詩吟 吟道光世流 修士7段」を取得されました。リハビリデイサービス尼崎北では、昨年3月より木下様ご指導の下、「詩吟の会」がスタート。

参加者は「癒しデイサービス尼崎北」の利用者様も含めて6名程。会の初めに行っている発声練習（腹式呼吸法）は健康維持に大変効果的で、リハビリデイサービスの準備運動でも行っています。



俳句の達人

癒しのデイサービス越谷
富田 敏夫様

富田さんはご自分の毎日の環境を俳句に書かれています。デイの中にファンが多く、「今日はどんな句を書くのかな?」と、みなさん楽しみにされています。今年「俳句の会」を結成予定です。写真の作品は、前回（第10回）のサンキューグランプリにご出展された作品です。日常が形になったセンスが光る素敵な作品ですね！



癒しのデイサービス松戸北 2014年 1月オープン

【住所】千葉県松戸市幸田 3-124 【TEL】 047-374-6541

癒しシリーズの中では珍しく定員 20 名と小規模なデイサービスです。薬膳料理、タイ式のマッサージ、自立支援、個別対応など、小規模だからこそできるよりきめ細かな癒しのサービスをたくさん取り揃えております。是非一度、体感しにいらしてください。



大作英里子 施設長



癒しのデイサービス四街道 2014年 2月オープン

【住所】千葉県四街道市大日288-1 マルエイ第21ビル 【TEL】 043-304-4165

癒しのデイサービス四街道では自然と体が動き、自然と笑顔が溢れ、自然と手を取り合える“心が動く仕掛け”をたくさんご用意しております。癒しの空間で、あなたらしい時間をお過ごしください。ここは、あなたの「やってみたい」が叶う場所です。感動できる一日をともに過ごしましょう。



村尾拓史 施設長



第18回

みんなの詩 MINNANOUTA

利用者様からご応募いただいた俳句・川柳・短歌の中から、特に印象深かった作品をご紹介します。1年に1度、専門の先生に選評をお願いし、優秀賞他各賞の発表をかね全応募作品を掲載した作品集を制作しています。

俳句の部

若き日の ささったまの 胸の刺 リハビリデイサービスおゆみ野 茂木 幸子様

敗戦の 冷まじき様や 言葉なく 癒しのデイサービス高槻館 樋口 章子様

授業中 うしろ姿の 彼想う 癒しのデイサービス千葉中央 加藤 敏子様

川柳の部

初恋の 良き思い出わ 忍び逢い 癒しのデイサービス越谷 富田 敏夫様

卒寿過ぎ 青春の苦悩 夢の中 シニア町内会
NARITA公津の杜 宮内 太郎様

悪だった 遊んだ傷が 痛む今 癒しのデイサービス札幌・清田 荒内 穂様

短歌の部

戦乱の 地で父母亡くし シニア町内会
引揚の 昔を語る 子等は老たり 癒しのまはり館 掛川 テル子様

初恋に 幸福感じたその時に
吾身の病 身を引きたるを 癒しのデイサービス鎌ヶ谷 関塚 瀧子様

国のため 大事な命を 捧げたる
若き男子の 心いかにや シニア町内会
NARITA公津の杜 菅 照子様

朝日生命様からコミュニケア24へ 介護グッズを寄贈いただきました 「生きるを支えるプロジェクト」第2弾

昨年「創業125周年・生きるを支えるプロジェクト」の一環としてコミュニケア 24「さいたま浦和館」をはじめ、全国 47 都道府県の介護施設に総計 600 台の「車いす」を寄贈された朝日生命様。今年もプロジェクト第2弾として、コミュニケア 24 へ認知予防としても注目されている様々なグッズを寄贈いただきました。

（2014年1月14日、本社にて寄贈式開催）

全施設にお渡しできないのが残念ですが、
届いた施設では、ぜひ活用してください！



昨年の寄贈式の様子（さいたま浦和館）



写真左：株式会社リエイ 梶澤（かばさわ）社長
写真右：朝日生命保険相互会社 さいたま支社 笠原様

NEW OPEN