



介護が必要な方でも安心！
富士山を見に 山中湖へ行こう！

1泊2日(朝・夕食付き) 12,100円～／大人1名様 和室ご利用の場合

※価格は全て税込です。 ※金曜日、土・日・祝、祝前日、時期により割引料金がございます。
 ※お子様割引(小学生まで)もございます。詳しくはお問い合わせください。

必要に応じて「介護・介助オプション」もご利用いただけます。

ご予約・お問い合わせは

サポートの宿
山中湖INN 〒401-0501 山梨県南都留郡山中湖村山中343-1

0555-62-6511

バリアフリールーム
 15,400円～／大人1名様
 1泊2食付

夕食の一例

簡単ストレッチ

お腹スッキリ！ 便秘解消ストレッチ

腸周りの悩みは、呼吸の圧力や身体を捻ることで、解消することがあります。
 呼吸は鼻から吸って鼻から吐き出す腹式呼吸を行います。

①仰向けになって寝ます。手は自然に横に置いて身体のを抜きます。
 鼻からゆっくり5秒程度かけて吸い込み、5秒かけて吐き出します。

②次に膝を90度に立てて、上半身はしっかりと床につけたまま、
 腰を捻り右ひざを身体の左側に持っていきます。

③そのままの状態20秒(深呼吸を2回)

④反対側も同じように行いましょう。

機能訓練士の山田です。
 こちらのコーナーでは、ご自宅
 かんたんにできる効果的な
 ストレッチをご紹介します。
 是非、お試しください！

20秒

膝を90度立てる

背中がピタリつけたままで、膝を倒す。

4月の薬膳
YAKUZEN for April

春に現れやすい症状

①イライラして怒りやすい ②食欲がなく眠れない ③アレルギー症状がでる
(花粉症やアトピー性皮膚炎)

これらの原因は春に地球上で猛威を振るう「風邪」の仕業。体内への「風邪」の侵入によって
 肝臓の動きが損なわれ、精神抑圧によって、体内に余分な熱が出来るために起こります。

春の薬膳味噌

【材料】

ふきのとう…8個	みそ ……大さじ3
梅干し…3個	みりん ……大さじ2
よもぎ…適量	七味唐辛子…適量
油 ……適量	
砂糖 ……大さじ4	
酒 ……大さじ1	

1 ふきのとう、よもぎを細かく刻む。
 梅干しも種をとって細かくたたく。

2 フライパンに油を熱し
 「1」をしんなりするまで中火でよく炒める。

3 「2」に味噌を加えて炒め、香りが出たら、砂糖、酒、
 みりんを加え、木べらでよく混ぜながら5分ほど炒める

4 「3」に七味唐辛子を加えて、混ぜれば完成!

おいぎりの具として、豆腐にのせて
 ステック野菜につけて…

使い色々!

こみゅねっとVol. 45 (2014.04.01)

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

全国43拠点展開中!
※リエイグループ2014年4月現在
 (開設予定1施設含む)

検索

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.45

2014.04.01

みんなの詩
 MINNANOUTA

最優秀作品発表

浦安富岡俳句会代表の新山先生に、2013年2月～2014年2月までに
 ご応募いただいた全作品の中から、特に優れた作品をご選出いただきました。



俳句の部

露天湯に 親子三代 初夏の風

癒しのデイサービス三郷南 中村 美枝子様

受賞を聞いて、すごく驚きました！とても嬉しく思います。この詩は、子供の家族と一緒に
 山の温泉に行った楽しいひと時を思い出しながら作りました。子供たちと一緒に旅行
 をしたことは、いつになっても幸せな思い出です！

川柳の部

デイの昼 秋野菜カレー ちょ～旨い

癒しのデイサービス市川おにだか館 田島 たま様

最優秀賞受賞に驚いています。皆さんと一緒に食べるお昼ご飯が大好きで「今日は何か
 な？」と毎回楽しみにしています。家ではあまり食べられないのですが、デイサービスで
 は毎回残さず頂いています。昔から料理が好きで、今でも毎日息子に料理を作り、毎年
 お正月にはおせち料理も手作りしています。



短歌の部

つま 病む夫の なえたる手足さすりつつ
 窓より眺む 富士の白雪

癒しのデイサービス船橋東 遠藤 香織様

中学の頃から、母に教わって詩を書き始めました。デイサービスで「みんなの詩」に応募する
 機会がなければ、昔の手帳を見る事はなかったと思います。今になって、あの時の歌が
 最優秀賞という素敵な賞を頂けてとても嬉しいです。母も喜んでくれていると思います。

全作品を掲載した作品集は各施設でご覧いただけます♪



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。

折り紙達人

癒しのデイサービス葛飾
佐藤 誠一様

いつもお元気で、笑顔が素敵な佐藤さん。ご自身
で色々な折り方をお調べになりながら、91歳とは思えない器用さで、専用のピンセットを使用して細
部まで丁寧に作られています。時々、スタッフも教
えていただきながら挑戦しています。



伊丹館のカメラマン

癒しのデイサービス伊丹館
前杉 武利様

写真が趣味の前杉さん。風景、飛行機など、時間を見つけては撮影に勤しんでいらっしゃいます。先日
伊丹館イベントで実施した秋祭りでは、カメラマンとして皆さんのスナップ写真を撮っていただきました。とても多才な方で、スポーツではゴルフが得意でなかなかの腕前だそうです。



癒しのデイサービス名古屋.熱田 2014年 5月オープン

【住所】愛知県名古屋市熱田区三番町 6-26 【TEL】052-659-6541

愛知県初出店となる「癒しのデイサービス」では、スタッフ一同
おもてなしの心で皆様をお迎えいたします。檜風呂、陽だまり
のウッドデッキなど、心も身体も癒されるくつろぎ
のプライベート空間です。お一人おひとりの個性を
尊重した“癒しの快護(かいご)”を心がけておりますので、ご自分らしいライフスタイルでお過ごしいただ
けます。是非お気軽にお立ち寄りください。

野中 智里施設長



シニア町内会癒しのまくはり館が10周年を迎えました。

2004年4月の開設から10年。開設当時からご入居いただいている方とも
10年間ご一緒させていただいていることになりますね。本当にありがとうございます。
まくはり館では、入居者様やご家族様、地域の皆さまへの感謝の
気持ちを込めて様々な周年行事を企画しております。これからも、より良い
サービスの提供に努めてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

セミナー 「知っていれば怖くない!認知症」…3/29(土)

イベント 「桜の記念植樹」……………4/1 (火)

イベント 「10周年記念パーティー」……………4/27(日)



テーマ 出 逢 い

第19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。年に1度、専門の先生に優秀作品を選出いた
だき、優秀作品とその他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

今日も又 逢えるかしらと 道急ぐ 癒しのデイサービス船橋東 深谷 博子様

死の病い さりて出会いの 神の介護士 癒しのデイサービス三郷南 石塚 ふさ子様

風邪に伏し 友のメールの 有難さ 癒しのデイサービス市川おにだか館 窪田 日出子様

川柳の部

我が妻よ もう許してや あの借りは 癒しのデイサービス札幌.清田 永谷 响士様

注意され 笑顔で返す ありがとう 癒しのデイサービス市川おにだか館 島村 重兵衛様

デイに来て 川柳に出会い 脳目覚め 癒しの伊丹館 芦原 照子様

短歌の部

魚とぶ 碧い海のふるさとで リハビリデイサービス 武田 君子様
病みし弟に 言葉を探す 尼崎北

奇(く)しきかな 同じ悲しみ シニア町内会
背負いつつ 出逢いし人と 手を握り合う NARITA公津の杜 菅 照子様

さくら舞う 校庭に 吾子(あこ)と立ちし日を リハビリデイサービス
昨日の如く思う 四月よ。 おゆみ野 勝 英子様

新たな視点から介護を学ぶ 訪問リハビリの専門家による“介護研修” 共に目指そう! 日本的介護・リハビリをアジアへ

今後アジアでの事業展開を検討されていて、現在日本で訪問リハビリを
展開している株式会社フレアスと、現在アジアで介護サービスを展開し
ているリエイ(コミュニケア24)。お互いのノウハウをお互いのアジア展
開に活かし、協力して日本の介護・リハビリをアジアに広げていこうとい
う取組みの一貫として株式会社フレアスによる2日間の研修を実施いたしました。介護サービスに特化してきた
私たちにとって訪問リハビリ専門家の視点からの“介護研修”はとても新鮮で、今まで気付かなかったことに気
付かされる貴重な研修でした。日本とは異なる文化をもつアジアにおいて、どのような研修をしていけば日本的介
護・リハビリを理解してもらえるのか等を熱く議論し、アジア展開を目指す者として、お互いに刺激をし助け合え
る数少ない仲間となりました。

海外業務課 課長 小林香織

