



何れも近老になった
我が家の〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/北条市辻610番地15
ベストケア株式会社
印刷/東子希望の家



新年あけまして おめでとうございます

旧年中はベストケアをご利用、お引き立てありがとうございました。
今年も皆さんと楽しく良い年を過ごせませう、スタッフ一同
心よりお祈り申し上げます。今後ともよろしくお願いたします。



北条 風早の訪問介護
完全バックアップ

■訪問介護事業
(ホームヘルパー)

1F リンご薬局併設

住所/北条市辻610番地15 TEL/089-960-2525

山越 介護のことなら
全てお任せ下さい

■居宅介護支援事業
(ケアプラン作り)

■訪問介護事業
■通所介護事業
■福祉用具貸与事業
■2級ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101

石井 「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

■通所介護事業
(デイサービス)

2F 学習器のably
(エイブリー) 併設

住所/松山市東石井7丁目5-29 TEL/089-914-8880



デイサービスセンター
リハビリ型デイサービス
体験してみませんか?
1日無料体験募集

居宅介護支援事業が、北条から山越に移転しました。 新事業所番号3870103219

業務内容 訪問介護・通所介護
福祉用具貸与
住宅改修



ベストケア株式会社

介護する家族も交流

日頃の悩みや疑問解消



正しい介護法などについて、外部講師も招いて講習します。

講義後の交流会では、毎日の介護の中でうかんだ「どこまで手助けをすればいいの?」「体位を動かすのに便利な補助用具は?」等の疑問が次々と出され、そのつど適切なアドバイスを受けていました。

また、「介護に追われる日々に『自分の事は誰もわかってくれない』と落ち込んでいたが、家族同士の交流で自分だけじゃないと感じ頭張れる気になった」と語ってくれた参加者も、デイサービス利用者とともに食事

ベストケア山越では、利用者の家族を対象に自宅で介護をバックアップする「介護教室」を開催しています。1サイクル(2ヶ月)4回のコースで①介護保険でできる住宅改修②高齢者の食生活と栄養③介護保険で利用できる福祉用具④在宅での

また、「介護に追われる日々に『自分の事は誰もわかってくれない』と落ち込んでいたが、家族同士の交流で自分だけじゃないと感じ頭張れる気になった」と語ってくれた参加者も、デイサービス利用者とともに食事



ヘルシーさんのレシピ

かぶのクリームスープ

おせすに
絞きたらぜひ!
からだ
温まるよ!

材料 (二人分)
 ■かぶ 4個 ■玉ねぎ 1/4個 ■ねぎ 10cm
 ■バター 15g ■小麦粉 大さじ1½
 ■顆粒チキンスープの素 小さじ1
 ■クリームチーズ 50g ■牛乳 1½カップ
 ■塩・こしょう 少々

作り方
 1 かぶは皮をむいて角切りにし、葉はサツと下ゆでする。玉ねぎ・ねぎはみじん切りにする。
 2 バターで玉ねぎとねぎを炒め、かぶも炒め、小麦粉をふる。
 3 2に水1½カップを加えて煮、沸騰したらアクをとる。スープの素を加え、弱火で15分煮てかぶを軽くつぶす。
 4 クリームチーズを電子レンジで30秒加熱し、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、3に加えて混ぜ、塩こしょうする。

楽しいお正月を過ごすために、お餅をのどに詰まらせる事故を起こさないための工夫と、詰まってしまった時の対処法を考えてみましょう。

まず、お餅をのどに詰まらせないようにするには、①お餅を食べやすい大きさに切り汁物に入れて食べる。②喉のとおりをよくするために、お茶や水分を十分にとり、のどを潤す。③ゆっくり噛んで食べる、などがあります。

それでも喉に詰まらせてしまった場合は、まず、救急車を呼び、場所・状況(救急である事、お餅が喉につかえた事)を正確に伝えます。携帯電話の場合、通報地点と異なる近

べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「お餅をのどに詰まらせない!」

隣の地域の消防本部につながる事があるので注意します。

異物(お餅)を取り出す方法としては、①顔を横に向け、口を開き、指にガーゼかハンカチを巻きつけ取り出す。②イースに前かがみに座らせ、肩甲骨の間を叩く。③立って行う

場合は、みぞおちか胸の下にこぶしをあて、後ろから一気に入る。④15歳以下の子供、妊婦・内臓損傷者には不適⑤掃除機のノズルで吸う。この場合はノズルの先を口の中に少し入れ、口と鼻を手でふさぎスイッチを2、3秒入れてすぐ切り、数回繰り返します。

家族が注意し、事故を未然に防ぎましょう。



Toshi 愛を詩う

元ロックバンド「XJAPAN」のボーカルToshiさんが、ベストケア石井を訪れ、ミニコンサートを開催。「愛の詩を歌いたい」他三曲を披露しました。Toshiさんは、5年程前から「詩旅うたたび」と称したコンサートで全国の老人施設や学校を訪問、スターとして活躍しつつも埋められなかつた心の虚しさ、それを癒してくれる歌に出会ったのがきっかけとなり、皆にも届けたいという想いからの再出発でした。野心や嫉妬や不安から解放され、歌の本質を追求する旅を始めたのだそう。

集まった約40人のデイサービス利用者の皆さんは、心のこもった歌声に聞き入っていました。



脳腫瘍で、頭を40cm切る14時間の手術を2度しました。1年半ほどした頃、友人がお祝いにと沖繩に連れて行ってくれました。ひめゆりの塔に手を合わせ、「辛かったでしょう、寂しかったでしょう」と涙を流しました。その帰り団体客と離れて横道を下っていると、突然坂を2mほど岩の中へ滑り落ちてしまったのです。どのくらい経ったか、友達が「早く起こそう!」と先に救急車を呼ぼう! などという声に目を覚まし、口から砂

はぴぷべつ

あなたの命-CR7! ハートでT.L.♪

生まれて間もない頃、近所の猫好きな人があたしをひきとってくれたの。ご主人様はとっても優しい人だったんだけど...そこには野蠻な雄猫や嫉妬深い雌猫が何匹もいて...新入りの私はよくいじめられたの!! で、思いきって一匹狼ならぬ一匹猫に転身(いわゆる...家出?)、自由気ままな野良猫として生きていく事にしたの。

でも、おなかはいつも空いてるし、寒いのは一番苦手だし...そんな時、ごはんをくれる今のご主人様と出会い、あっさり家猫に復帰を決心!! 時々外泊して怒られたり、外に出してもらえなくて窮屈な時もあるけど、これからはのんびり安心して暮らしていけるわ。(渡部くーちゃん 14歳)

想いの宝箱

生かされて

坂本 喜久美さん (69)

お友達と沖繩旅行 真ん中が坂本さん

を吐き出しながら辺りを見回しました。カメラの入ったバッグを胸の下に抱え、その下には握りこぶし大の石。頭から20cmくらい向こうには大きな岩、そして体に沿って岩がそびえていました。どちらに10cmずれても大ケガだったでしょう。お参りしたひめゆりの御霊が両方からからだを抱え、そつと岩の間に降りしてくれたに違いないと、今でも「いつもありがとう。お陰様で。」と心の中でお礼を言っています。

何度も何度も命を救われた私は、何という幸せ者でしょう。そして、今、どこでも大きな声で言えます。「私のお世話になっっているベストケアはものすごくええところよ」と。スタッフの気配り・優しさ・朗らかさに見習って、お年寄り達も和気あいあい楽しく過ごしています。これから皆さんに支えられ、やさしい家族に見守られながら、頑張って生きていきます。

日海まりに抱かれてるよなベストケア。感謝を込めて「またね」と手を振る