



何れも
若返った
気がするの〜

ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ



北条

■訪問介護事業 (ホームヘルパー)

■最速の訪問介護 全面バックアップ

住所/松山市北条辻610番地15
TEL/089-960-2525
FAX/089-960-2388
Email/houjou@best-care.jp

山越

笑顔と元気を お持帰り下さい

■在宅介護支援事業 (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
TEL/089-911-0102 (ダイヤル)
FAX/089-911-0505
Email/yamagoe@best-care.jp

石井

■通所介護事業 (デイサービス)

「つぎも楽しみ!!」
そんなデイサービスを

住所/松山市東石井7丁目5-29
TEL/089-914-8880
FAX/089-914-8881
Email/ishii@best-care.jp

松前

■通所介護事業 (デイサービス)

光あふれる
店々した憩いの場

住所/伊予郡松前町北黒田242-5
TEL/089-961-6363
FAX/089-984-3577
Email/masaki@best-care.jp



ベストケア・デイサービスセンター
1日無料体験募集



目指すのは『心を大切にする介護』

ベストケアグループ

ISO9001認証取得

HP7F1ス <http://www.best-care.jp/> E1-l info@best-care.jp

松山市中村にBCビル

ショートステイ今春開設

少人数つぼ庭付き個室



ベストケアグループは、松山市中村に4階建ての自社ビルを建設中。本社機能を移転し、1階にデイサービス、2・3階には新たにショートステイの施設を開設して、より総合的な介護会社をめざします。今年も、地域の皆様に愛され信頼される企業として、スタッフ一丸となり心のこもった介護に努めますので、今後ともよろしくお願い致します。

ショートステイとは、短期間泊まり込みで、介護サービスを受けながらリハビリ訓練を行うもの。リハビリ型デイサービスと特色としてきたベストケアでは、これを「集中してリハビリを行うための合宿」と位置付け、機能回復をめざすホスピタリティなショートステイをめざしています。また、病院を退院したもののすぐに在宅介護に入るの不安と考える方に、生活に慣れるリハビリとして利用することもお勧めしています。

お子さんのレシピ

へんぴーさんのレシピ

白菜の炒め煮



ごま油とニンニクの香りが決め手。余った白菜も有効利用!

材料 (2人分)

- 白菜 3枚分
- ごま油 大さじ1.5
- にんにく1/2片(干切り)
- 塩・こしょう 適宜
- しょうゆ 大さじ2
- 白ゴマ 大さじ3~4
- 青ねぎ 適宜(斜め切り)

作り方

- 1 白菜は幅2~3センチに切る。
- 2 ごま油でにんにくを炒め、香りが出たら白菜を加え塩・こしょうを入れて炒める。
- 3 白菜がしんなりしてきたら、しょうゆを加え、白ゴマをふり入れて、強火で炒めて水気をとばす。
- 4 器に盛り、青ねぎを散らす。

気配りのできる少人数制をとって、1フロア10室ずつ個室。バルコニーにはつぼ庭をしっかりとつくる。各階にリハビリ設備を整えた施設には、生活に即したリハビリをいつでも気軽にやってほしいという願いがこめられています。

「介護するご家族の方にもたまには旅行にでたりしてリフレッシュし、疲れを癒していただきたい」と山田社長。多様な介護ニーズに対応できる介護の総合企業として今年、また新たな一歩を踏み出しました。

べすと健康相談室

理学療法士 平島賢樹

「冷え性・転倒予防には足指・足首体操を!」

冷え性は、血液の循環が悪くなる事でおこります。特に足の場合は、重力によって血液が毛細血管にたまりやすくなっています。その血液をきちんと循環させているのが血管の周りの筋肉です。筋肉が伸び縮みする際に血管に圧力を加えて、血行を促進するポンプのような働きをしています。筋肉量の少ない人や足の運動が少ない方は、この「筋肉ポンプ作用」がうまく働いていないため、冷え性がおこりやすくなります。また、足の動きが鈍くなり、転倒の原因となる場合もあります。

冷え性となる血行不良の原因はさまざまですが、改善効果のある運動として、「足指・足首体操」はどうでしょうか。

足の指のマッサージや筋肉を動かすことにより血行促進や、足の踏ん張る力を鍛えることができ、つまずきや転倒の予防につながります。

寒い冬の時期には、冷え性や転倒の予防のためにも、足指・足首体操を自宅でおこないましょう。



- 1 「足指・足首体操」
1 足の指一本一本をマッサージします。一本一本を付け根から揉み上げます。
- 2 足の指の先端を持って、ゆっくりと回します。気持ちの良い痛みを感じながら丁寧に回して下さい。
- 3 足首の回転体操をおこないます。ゆっくりと大きく回して下さい。反対方向にも回します。
- 4 足の指でグーパーをしっかりとおこなって下さい。

スタッフ募集

詳しくはHPを!!
<http://www.best-care.jp/>

- ショートステイ(中村)
 - ・栄養士・介護職員(常勤)・看護師(常勤・パート週2日程度)
 - ・生活相談員(常勤・パート週2日程度)→社会福祉士・社会福祉主事
- デイサービス(中村・三津)
 - ・介護職員(常勤)・看護師(常勤・パート週2日程度)
 - ・生活相談員(常勤・パート週2日程度)・理学療法士(常勤)

※お問合せ…☎089-911-0101(担当/松崎)

森岡さんちのハム太くん

♂ ハムスター

ハム太(森岡君)と子ハム太(やん)の仲が!?

ハム太とハム子がわが家にやってきて約3ヶ月。11月9日には赤ちゃんも生まれ、今や大家族になりました。ハム太は温和でやさしいパパ。ハム子は気が強くてちと狂暴??ハム太は尻に敷かれてます…。

想いの宝箱

町おこしの青春

東松 忠邦さん (63)

勤めていた新日鉄を辞めて、ふるさと愛媛の松山市内宮町に帰ってきたのは、22才の時。先代からつづく食堂を継ぐことになり、それまでとは全く勝手な違う職場に悪戦苦闘の毎日でした。しかし、父親も建築屋さんから転職、独学で店を始めた人だったので、そこは遣伝も手伝ったのでしようか、見よう見まねで次々と技を習得していきました。店の前に三浦工業もでき、国道沿いの食堂は、いつも大

繁盛だったそうです。そんな東松さんが青春をかけたのが、青年会の結成。昭和47年、内宮町に秋祭りとお神輿を復興させようとお志25人で青年会を発足し、その初代会長と頭取を務めたのです。青年会の呼び掛けで町は盛り上がりましたが、神輿を作るには多額の資金が必要。「父がいろいろな所で頭を下げて資金調達してくれた姿が、今でも目に焼き付いています。」

おかげで祭りも大盛況。その踊り大会を企画したのも内宮町が先駆けで、周辺の町に広まっていったそう。「今で言う町おこしに夢中になった」青春時代でした。

昭和53年、食堂を仕出し屋に変え、さらに「時流にのった」東松さんが、毎年楽しみにしていたのが社員旅行。社員の家族も含め30人ほどが、バスを貸し切って出かけました。「夜通し走ってデイズニランドに行った時は、江ノ島の朝日がまぶしかった」。当時小学生だった二人の息子さんの心にも刻まれていることでしょう。そして、青年会は息子ら世代に、しっかりと引き継がれています。