



何方最近  
若返った  
頭があるの〜

# ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

**ベストケアデイサービスセンター日立オープン!**

茨城県と言えば、水戸の黄門様と納豆…。

愛媛と言えば道後温泉…???

いえいえ、それだけではありませんよ〜!!

観光名所と名物を御案内〜

## 茨城

## 愛媛

## のお国自慢

### 松山

松山城  
ロープウェイ街



ロープウェイ街もレトロ & オシャレに。4月には坂の上の雲ミュージアムも。



1602年から25年かけ加藤嘉明が築城。昨年ロープウェイの駅舎を新築、天守閣の改修工事も終え、松山のシンボルとしてにぎわっています。桜の名所。

ロープウェイ駅舎前でお弁当と、愛媛名産じゃこ天をGET!

五穀米おにぎり  
丁字村

竹の皮に包まれた薪炊きおにぎりを持ってお城へ。ヘルシー素材と作り立てが自慢!

営/11~19時(日曜10~18時)  
水曜定休 ☎089-934-8744



じゃこ天  
東雲かまぼこ

瀬戸の新鮮な魚を、添加物なし・天然岩塩で作った本物の味! 営/9~19時 不定休  
☎089-935-8622

### 大洲

おおず赤煉瓦館

明治34年大洲商業銀行として建築。ギャラリーやイベントで親しまれています。 入場無料  
大洲市大洲60番地 営/9~17時



とみす  
富士山

油屋

ツツジの名所

江戸時代から旅館として愛されてきた「油屋」を復元。地元食材と地酒を、ゆったりと楽しめます。 赤煉瓦館前  
営/11~22時(16~17時は閉蔵・LO21:30)  
水曜定休 ☎0893-23-1139



### 水戸

偕楽園



JR水戸駅前には、お馴染みの3人がお出迎え?ゆかりの場所を尋ねるのもいい。

梅の名所で知られる日本三名園の一つ。開園は、なんと江戸時代から。隣接する千波湖とともに、水戸市民の憩いの場です。

### 日立

久慈浜海水浴場ほか

さくらまつり

かみね公園

日立製作所がまっ先にイメージされる日立市ですが、長い海岸線に6つの海水浴場を有し、徳川家ゆかりの梅林など歴史的にも見所のある街。4月、巨大な山車が出る「さくらまつり」は大勢の市民でにぎわいます。



桜の名所の総合レジャーランド



紙峰山から見おろした日立

ねばり丼

水戸名産の納豆などのねばりものと海産物とを盛り合わせた丼。店によって具材や味に違いが!



### 名物

干いも

国内生産額の97%を占める特産品。さつま芋の素朴な甘さが美味しい。



あんこう鍋

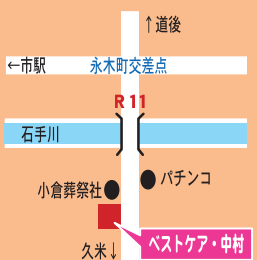
茨城の冬の味覚といえばあんこう。肝と味噌を練り込んだ濃厚なダシが絶品。

## 中村

ショート併設!  
ニーズにあわせて

ショートステイ・デイサービス

住所/松山市中村2丁目7-33  
TEL/089-998-3070 (ショート)  
TEL/089-998-3060 (デイ)  
FAX/089-998-3090  
Email/nakamura-d@best-care.jp



## 山越

笑顔と元気をお持帰り下さい

デイサービス・ホームヘルパー

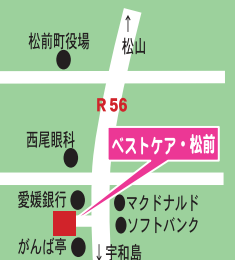
住所/松山市山越5丁目9-6  
TEL/089-911-0101  
TEL/089-911-0102 (デイ直通)  
FAX/089-911-0505  
Email/yamagoe@best-care.jp



## 松前

光あふれる  
広々とした憩いの場  
デイサービス

住所/伊予郡松前町北黒田242-5  
TEL/089-961-6363  
TEL/089-961-6364  
FAX/089-961-6364  
Email/masaki@best-care.jp



## 石井

「つぎも楽しみ!!」  
そんなデイサービスを  
デイサービス

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



## ケアフィット石井

健康は自分の手で  
トレーニング&リラククス  
デイサービス

住所/松山市東石井7丁目4-30  
TEL/089-969-7020  
FAX/089-969-7021  
Email/fit-ishii@best-care.jp

## 北条

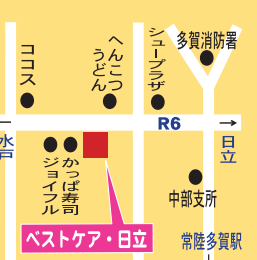
風早の訪問介護  
全面バックアップ  
ホームヘルパー

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

## 日立

笑顔と健康が  
生まれる場所  
デイサービス

住所/茨城県日立市千石町3-15-5  
TEL/0294-33-3010  
FAX/0294-85-7515  
Email/hitati@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

HPアドレス <http://www.best-care.jp/> E-Mail [info@best-care.jp](mailto:info@best-care.jp)

# 茨城にベストのサービスを

## デイサービスセンター日立3月オープン

ベストケアが茨城県日立市に、直営店の県外1号店となるデイサービスセンターを開設しました。

生活に前向きになれると、愛媛で評判の「リハビリ重視のサービスを、ぜひご体験下さい。」



室内はパステル調で優しくポップなイメージ。



つば庭をのぞむ  
ゆったりしたお風呂。  
特浴の設備も充実、



三月一日に日立市千石町にオープンしたベストケアデイサービスセンター日立では、作業療法士が3名常駐し、充実の個別リハビリを行ないます。

生き生きとした毎日を送るには、本人の「元気が持たない」というベスト

ケアは、独自のリハビリシステムで、無理なく楽しくリハビリできるデイサービスです。

また、特浴の施設も整っているため、ご家庭では入浴の難しい介護度の高い方も安心。もちろん、レクリエーションや食事など楽しい時間を過ごしていただけます。

若くて明るいスタッフばかり。新しい施設で地域に根ざすよう、



はりきっています。アットホームな雰囲気を感じ、一日無料体験をお確かめ下さい。

### べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

### 「パワーリハビリテーションとは③」

ケアフィット石井では、パワーリハビリテーション（マシントレーニング）を主としたリハビリを行うことで筋力アップを図り「背筋が伸びた」「立ち上がりやすくなった」等の声が聞かれます。

「トーンエクステンション」は、背筋（脊柱起立筋等）を鍛える事により起き上がり、立ち上がり、立位保持、歩行等の安全性が改善されます。



「ローイング」は、正しい姿勢を保持する為に必要

「トーンエクステンション」は、反対に、腹筋（腹直筋等）を強化する事ができ、起き上がり、四つ這い等の起居動作の安定性が改善されます。

マシンを使って運動を行う事で、充実感、達成感を得ながら体力の向上を図りましょう。

### 小川栄養士のレシピ

#### 春キャベツと辛子明太子のスパゲティ



小川栄養士

春キャベツで旬の味わい！牛乳を使うのでクリーミー。

#### 材料

(4人分)

- 春キャベツ 1/2個
- 辛子明太子 1腹
- 牛乳 1/2カップ
- スパゲティ 400g
- オリーブ油 適量
- ニンニク 1片
- 塩・粗引きコショウ 適量
- トマト 2個

#### 作り方

- 1 春キャベツはざく切りにし、ニンニクをスライスする。
- 2 辛子明太子は薄皮をとり、牛乳でのばしておく。
- 3 鍋にお湯を3リットル、塩大さじ2を入れてスパゲティをゆでる。
- 4 スパゲティがゆで上がる2、3分前に春キャベツを入れゆだったらざるにあげる。
- 5 フライパンにオリーブ油とニンニクを加え香りが出るよう弱火で炒める。
- 6 2・4を順に加え中火で混ぜ合わせるように炒める。
- 7 辛子明太子に火が通ったら塩で味をととのえる。
- 8 お皿に盛り付けあらびきコショウ、お好みでトマトをかざって出来上がり。

### 想いの宝箱

#### ボーイスカウト一筋に

木村 恒義さん (81)



↑隊長として活動する木村さん(左)



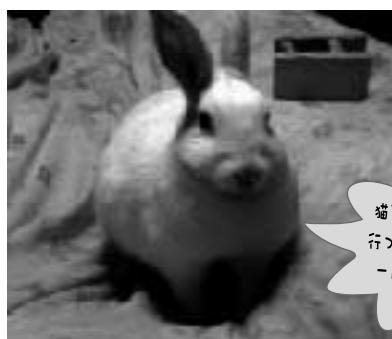
昭和四十三年、松山市の教育委員会の依頼で、生石地区にボーイスカウトを創立しました。帝人などの工場ができ、都会等からの移住でにぎわったこの地区は、多い時には小中学生が百五十人も参加する盛況ぶりでした。木村さんは隊長として団をまとめるなど、以来三十九年にわたって活動を続けています。昨年のクリスマス会にも参加、子供達の笑顔に触れるのが元気の源です。

スカウトは、小学校二・五年のカブ・六年から中三のボーイ・高校生ベンチャー・大学生のローパーがあり、「人格・健康・技能・奉仕」を柱に活動します。山でキャンプをし、間伐材を切り出してやぐらを組んだり、生き抜く術を学んだり。学校では習わない経験を子供達に伝えるのには、自身の軍隊経験が役に立っています。また、鼓隊を作ったユージックナイターも盛り上げました。ジャンボリーというスカウトの全国大会に参加したのも楽しい思い出。開催地の北海道へは高知からフェリーでの長旅でした。



今では当初の小中学生が親になり親子で参加することも。三年前亡くなった奥様の葬儀には北海道や東京からも教え子がかけてつけてくれました。活動を通して得る心の交流こそが、スカウト活動の何より大切な成果。「仲間」は子供達にとっても、一生の宝物です。

### ぱぴがベッソ



猫を飼おうと思って行ったペットショップで一目惚れしたんです。ママより

#### 今井さん宅の ぴーちゃん ♀ 3才

ピーターラビット  
2年前にパパとママの子になったの。いつもはゲージの中だけど1日1回はお部屋の中でかけっこするの。トイレの時はティッシュペーパーをちゃんとくわえてあいつするの。時々、お花や本をかじって怒られちゃうけどやっぱりパパとママが大好き！これからプロ野球が始まるから毎日パパと阪神の応援に燃えちゃう～！