



何か最近 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

## 新居浜の秋を楽しむ!

ベストケアの新居浜2号店、「デイサービス & ショートステイひうち」がオープンして半年。おかげ様で、多くの方にご利用頂いております。そこで、新居浜をもっと身近に感じていただこうと、秋の新居浜を堪能できるスポットを探してみました。



### 太鼓祭り

10/15~18

高さが5.5mもある太鼓台を150人のかき手がかつく勇壮な祭り。各地区自慢の太鼓台のかきくらべは、豪華で見ごたえ満点です。

### 別子ライオン

マイントピア別子・鹿森ダム・清滝などを有する約10kmの渓谷景勝地。秋の紅葉は見事。



### マイントピア別子

別子銅山の歴史を体験できるテーマパーク。シャクヤクや冬桜など、季節の花々も楽しめます。新居浜市立川町707-3 ☎0897-43-1801



### 瑞応寺

曹洞宗の禅門修行の道場として有名寺の境内には、樹齢800年の天然記念物のオオイチョウや、紅葉が見事です。新居浜市山根町8-1 ☎0897-41-6563

### いもだき 8/25~9/30

里芋や鶏肉・こんにゃくなどを煮込んだ、醤油ベースの鍋。河原で涼しい風を感じながら楽しんで。要予約。新居浜市市民体育館前河川敷 ☎0897-33-3920 (新居浜料理飲食業協同組合)

### 東平(とうなる)

「東洋のマチュピチュ」として、近年脚光を浴びる東平地区。標高750mの山中にあり、大正5年別子銅山の採鉱本部が置かれてから、昭和43年に町が休止するまでの劇場や学校などの遺跡が、当時の繁栄を物語ります。



### 愛媛県総合科学博物館

秋の夜空を見上げる前に、世界最大のハイブリッド・プラネタリウムで星を学ぼう。イベントもいろいろ開催されています。新居浜市大生院2133-2 ☎0897-40-4100

足を伸ばして秋探し...

### 周ちゃん広場

秋と言えば、柿。周桑地区は柿の産地として有名です。その他、里芋・サツマイモなど秋の味覚が!



西条市丹原町池田290 ☎0898-76-2022

### 西山興隆寺

桓武天皇の時代には勅願寺となった東予随一の名刹。紅葉の名所として多くの人でにぎわっています。

西条市丹原町古田1657 ☎0898-68-7275



ベストケア直営店	北条	ホームヘルパー	愛媛県松山市北条辻610番地15	☎089-960-2525	ケアフィット松前	デイサービス	愛媛県伊予郡松前町北黒田242-1	☎089-961-6606
	山越	デイサービス・ホームヘルパー	愛媛県松山市山越5丁目9-6	☎089-911-0101	王塚台	デイサービス	兵庫県神戸市西区王塚台2丁目74	☎078-921-1005
	石井	デイサービス	愛媛県松山市東石井7丁目5-29	☎089-914-8880	香椎下原	デイサービス	福岡県福岡市東区下原1丁目17-14	☎092-672-6333
	松前	デイサービス	愛媛県伊予郡松前町北黒田242-5	☎089-961-6363	安佐南	デイサービス	広島県広島市安佐南区大町西2丁目30-16	☎082-877-3211
	中村	ショートステイ・デイサービス	愛媛県松山市中村2丁目7-33	☎089-998-3060	来住	ショートステイ・デイサービス	愛媛県松山市来住町1307番5	☎089-905-3301
ベストケアグループ店	ケアフィット石井	デイサービス	愛媛県松山市東石井7丁目4-30	☎089-969-7020	ケアフィットしまなみ	デイサービス	愛媛県今治市近見町1丁目3-4	☎0898-32-5505
	日立	デイサービス	茨城県日立市千石町3-15-5	☎0294-33-3010	春日	デイサービス	香川県高松市春日町1646-1	☎087-841-1134
	しまなみ	デイサービス	愛媛県今治市近見町1-3-3	☎0898-34-0606	蒲田	デイサービス	東京都大田区仲六郷1-22-2	☎03-6424-8070
	いずみ	デイサービス	愛媛県新居浜市星原町12-46	☎0897-31-6630	ひうち	ショートステイ・デイサービス	愛媛県新居浜市泉池町11-11	☎0897-32-1820
	尾長	デイサービス	株式会社ニックス 広島県広島市東区尾長東2-6-6	☎0120-294-654	仁保	デイサービス	株式会社ニックス 広島県広島市南区仁保新町2-9-32	☎0120-294-375
	中央	デイサービス	(有)エナジーライフ 香川県高松市上天神町字東長曾777-1	☎087-865-8858	東予	デイサービス	(株)プラスター 愛媛県西条市円海寺247-7	☎0898-64-3303
	丹原	デイサービス	(有)キャンパス 愛媛県西条市丹原町池田1651-1	☎0898-68-4356	飯岡	デイサービス	(有)キャンパス 愛媛県西条市飯岡3796-2	☎0897-53-2735
	三津	デイサービス	(有)プラスイー 愛媛県松山市中須賀1-5-3	☎089-953-3993	安芸府中	デイサービス	株式会社ニックス 広島県安芸郡府中町浜田本町10-1	☎082-510-0294

☎089-998-3080 (ベストケア中村/松崎・森)



ベストケア 検索  
ホームページ <http://www.best-care.jp/>  
Eメール [info@best-care.jp](mailto:info@best-care.jp)



目指すのは『心を大切にする介護』

# ベストケアグループ

ご利用に関しましては、直接お電話いただくか、担当のケアマネージャーにご相談下さい。

# デイ中村で安来節披露

## 保存会松山支部 全国大会にも出場

七月二十四日にデイサービスセンター中村の天野運転手が所属している安来節保存会松山支部のご好意によるイベントが行われました。

間近で三味線や鼓、どじょうすくい、踊りを見ることでご利用者様にも大変喜んでいただけたようです。

安来節は島根県の代表的な民謡で、どじょうすくいの唄としても全国的に広く親しまれています。リズムは、陽気な中にも哀しさもあり、唄に他の民謡や浪曲を取り入れて唄うこともできる珍しいものです。歌詞も数多くあり、その場に応じて即興的に唄われることもあります。

安来節保存会松山支部は8月に島根県安来市で行われた全国大会に初めて出場されました。

「この素晴らしい日本独特の民謡をもっとみんなに知ってもらいたいです。初めての全国大会はレベルが高くないといけないと思いましたが、来年は賞をとれるように頑張りたいです」とデイ中村の天野運転手の談。



安来節を踊る、デイサービスセンター中村の天野運転手

# 石城管理栄養士のレシピ

おすすめ簡単

## 野菜の揚げびたし



石城管理栄養士

### 材料 (4人分)

- なす 2本
- 南瓜 1/4個
- 玉ねぎ 1/8個
- トマト 1個
- ピーマン 2個
- めんつゆ 250ml

季節によっては温かいままでも美味しいです！野菜はその季節に美味しいものを使用し作ってみてください。

### 作り方

- 1 なす、トマト、ピーマンは食べやすい大きさに切り、南瓜・玉ねぎは薄くスライスする。
- 2 スライスした玉ねぎは水にさらした後、トマトと一緒にめんつゆにつける
- 3 なす、ピーマン、南瓜を素揚げして、2に加え冷蔵庫で1時間程度冷やします



三嶋ひなちゃん ♀  
推定4ヶ月  
アメショーもどき(きじ)

ねっ、私可愛いでしょ？  
ポーズはカメラ目線よっ

三嶋家の娘さんが、見知らぬ人に捨て猫を押しつけられた友達から、もらい受けてくれて、家族の一員に。家族のみんなから抱っこされたり、家でゴロゴロしたりするのが大好き！

す〜っかり慣れて、「とてもKYだとか、わがままでとかうざい」とか言われたりするけど、無防備な格好で寝てる時だけは、とっても可愛いんですって!!

特技は、2階の網戸をあけて、屋根伝いに隣の部屋に移動すること。それから、「とかげ狩り」も上手よ。もっと大きい獲物を捕れるよう、日々特訓中なのです。

## 正社員スタッフ募集

### 介護職員

【給 与】月給 17万円  
【勤務時間】交替制  
① 7:00~16:00 ② 8:30~17:30  
③ 11:00~20:00 ④ 17:00~10:00  
(夜勤)

【勤務地】ショートステイ来住  
ショートステイうち

※夜勤手当あり ※要普通自動車免許

【勤務地】デイサービス松前

【給 与】月給 17万円  
【勤務時間】8:30~17:30  
※普通自動車免許 ※日曜日固定休

### 看護職員

【給 与】月給 23万円  
【勤務時間】8:30~17:30

【勤務地】ショートステイ来住  
ショートステイうち

※夜勤なし  
※看護師・准看護師免許

<正社員共通事項>完全週休2日制、祭日分休、年末年始、夏休みあり、各種保険完備、制服貸与

<お申込み・お問合せ> ※書類を事前にお送り下さい

790-0964 松山市中村2丁目7-33 TEL.089-998-3080  
バストケア株式会社 人事総務部宛 (受付時間: 平日9時~18時まで)

## デイ来住1周年

九月九日に、デイサービスセンター来住で、一周年記念イベントが行われました。

ボランティアの方によるフラダンスの披露やデイサービスセンター来住のスタッフによる水戸黄門の劇が行われ利用者様は大変喜んで頂きました。

吉良しのぶ所長は、開会のご挨拶で、「一周年を迎えることが出来たのは利用者様、ご家族様、ケアマネ



イベント等、ボランティアの方に支えられています

「ジャー様のおかげです。残念ながら本日参加できなかった利用者様、この一年でお会いできた全ての皆様にあたたかみをお伝えしたいと思います。つらいこともありました。それ以上に嬉しい出会いや楽しい事がたくさんありました。また二年後必ず皆様と三周年のお祝いが出来るようにお待ちしております」と感謝の気持ちを書きました。

# ご利用やボランティアに感謝

## べすと健康相談室

理学療法士 渡邊 仁

## 笑いの効能 その1

### 大脳新皮質 (ヒトの脳)

前頭葉、後頭葉、側頭葉など灰白質とも呼ばれる部分。

### 脳幹 (ワニの脳)

延髄、橋、中脳など。(視床下部、下垂体を含めることも。)

### 大脳辺縁系 (ウマの脳)

扁桃体・海馬など旧皮質(古皮質)とも呼ばれる部分。



昔から、「笑う門には福来る」と言われていますが、今回は笑いの効能を二部に分けて科学的に説明していきます。

皆さんは人間が体のどこでどうやって笑っているかご存知ですか。腹をかかえて笑うから「おなか」なんてことではないですよ。笑いは、脳のなせるワザです。では、脳のどこで笑っているのでしょうか。

という疑問の前に一般的な笑いのメカニズムについてお話します。例えば、赤ちゃんはお腹が空いた不安、おむつが濡れた不快などから開放された喜びや安心から笑顔になります。この危機から脱したときの安心感や安堵、幸福感が笑顔を引き起こす基本的な過程なのです。

まず、情報が五感といわれる眼や耳、鼻、舌、皮膚から入ってきて、それらの刺激や情報が脳幹(ワニの脳)に入り、そこから蓄積された記憶とすり合わせられます。それが人間にとって安全であった情報や刺激と合致すれば心地よくなり笑顔になります。危険な記憶が呼び戻されれば不快になり、怒りや哀しみとなるのでしよう。そのため、脳全体で笑いを表現していると言えます。

強い言葉は、笑いのメカニズムで過去の安全を得る過程より、記憶の脳海馬や感情の脳扁桃核がいちばん働いていきます。

「痴呆予防二日一度の大笑い」今回は笑いが脳に与える効果についてお話しましたが、次回笑いが身体に与える効果についてお話します。

無意識でも笑うことによつてこつとした脳の働きがあるため、笑うことで脳の血流量が増えます。皆さんもたぶん経験あると思いますが、大笑いした後はなぜか清々しく頭がスッキリしたような気がするでしょう。これは、脳の血流量が増えたためと考えられます。

脳の血流量が増えるということは認知症予防にもなるということです。血流が良くなれば、末梢神経まで血液が十分に流れていきます。新陳代謝が良くなり、老廃物を流し去ってくれ、神経細胞を若返らせます。その結果十分な酸素とブドウ糖の働きで、頭の回転も良くなります。軸索や神経線維にも血液が行くようになって、神経伝達速度が速くなると、さらに頭の回転は速くなります。実際に笑った後に「かなげテスト」をすると正解数が増えたと証明されています。ほらっ、認知症予防にもなります。

また、笑った後の脳波を調べてみるとα波が優位になります。α波はリラックスしたときに出現する脳波です。リラックスすると血管は拡張し、体温が上がると、頭の回転も良くなっていきます。