



発行所 社会医療法人凌雲会・社会福祉法人凌雲福祉会/板野郡藍住町笠木字西野50-1/☎(088)692-5757

## QUON チョコレート徳島店 3周年

就労支援センターハーモニーが運営する QUON チョコレート徳島店は 11/17 におかげさまを持ちまして開店 3 周年を迎えました。昨年そして今年と、コロナ禍の影響を受けつつも、たくさんのお客様に支えられていることを実感し感謝しています。

「障がい者をショコラティエに」をキーワードに 7 年前にスタートした久遠チョコレートは、全国ブランドとしてさらにに拡大し、現在は全国に 34 店舗が展開、年々新しい店舗がオープンしております。その中にあって徳島店は四国唯一の店舗となっています。

QUON チョコレート徳島店では、現在 9 名のご利用者が交代で勤務してチョコレートの製造を行っています。店内はガラス張りになっており、その様子が見えるようになっています。最初はぎこちなかったチョコレートの扱いも次第に上手になり、ショコラティエと言える日も近くなっています。

徳島店では、看板商品の QUON テリーヌをはじめ、京都老舗店のおかきにチョコレートをコーティングした「QUON おかき」、7 種類のドライフルーツにチョコレートをディップした「久遠フルーツ」、阿波和三盆を使った焼き菓子にチョコレート

をディップした「ビスコッティー AWA」や「ガブレ AWA」、北海道の発酵バターを使ったフィナンシェとチョコレートをコラボした「クオンシェ」、



テリーヌを一度潰してチョコレートと一緒に岩のように固めた「凸凹ロッシュ」等を主に製造しており、いずれも人気の商品となっています。今後さらに製造する商品を拡大していくたいと考えています。

これから季節、特にバレンタインデーやホワイトデーのシーズンには、この他にも限定のセットやたくさんの商品が並びますので、ぜひご来店下さいませ。また、期間限定で庭にイルミネーションを設置しております。夕方暗くなると点灯して、とても綺麗ですので、ぜひ一度ご覧ください。

就労支援センターハーモニー  
課長 平石 英明





## 知っておくと得をするリハビリの話

## 自宅でできる首・肩こり体操

リハビリテーション部  
理学療法士 三谷 尚平

コロナウイルスの蔓延により、外出頻度は低下し自宅で過ごす時間が増えていると思います。運動量の低下やスマホ・TV鑑賞時間が増え姿勢不良による肩こりに悩まされていませんか。今回は自宅で行えるセルフストレッチをお伝えしたいと思います。

話題の「スマホ首」の原因となる筋肉が、『胸鎖乳突筋(きょうさにゅうとつきん)』で



す。緊張をほぐし首への負担を軽減しましょう。

1. 左手で右肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。左脇はしっかりと締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)を固定する。

鎖骨をしっかり押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。

2. 首を後ろに曲げたままゆっくり左に倒し、あご先を右上に向ける。耳たぶの下から胸鎖乳突筋が伸びるのを感じながら行って下さい。

## 【肩甲骨ストレッチ】

1. 両ひじを曲げて肩より上に上げる(腕が上がらない人はできるところまでOK)。手は軽く握って鎖骨の高さあたりに置く。



2. 両ひじを、ゆっくりと後ろに引く。5秒程かけて息を吐きながら、ひじの位置はできるだけ下げないよう、肋骨から肩甲骨を「はがす」意識でぎゅっと強めに寄せる。



3. 肩甲骨を寄せたままひじを下げ、脱力する。これを5~10回程繰り返して下さい。



ちょっと教えて!

介護保険  
シリーズ

Vol.34

## 介護保険サービスの紹介

## 医療機関との情報連携の強化について

令和3年4月の介護報酬改定において、『通院時情報連携加算』が新設されました。

ケアマネジャーが受診に同席し、医師に利用者の心身の状況や生活環境等、必要な情報提供を行います。また、医師からは身体の状況や治療内容、精神面や生活の中での注意点などの情報を収集します。

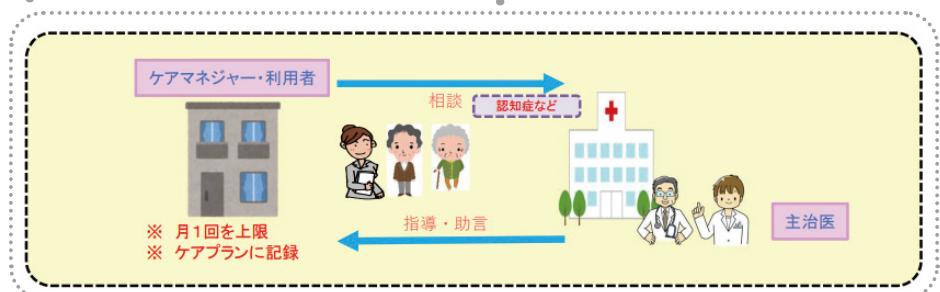
普段から、利用者・医師・ケアマネジャーがコミュニケーションを取る事により、病状の悪化予防・緊急時の速

やかな対応・より適切な支援方法の提案などが期待できます。

当グループの居宅介護支援事業所では、積極的に受診に同席させて頂き、利用者の望む暮らしの実現に向けて医療との連携を強化し、住み慣れた地域での生活が継続できる

昂指定居宅介護支援事業所  
吉本 紀代子

よう支援させて頂きますので、ご協力をよろしくお願い致します。



# バリアフリー教室 in 藍住西小学校



障がい者デイセンター凌雲  
管理者・課長 後藤 雅史

11月2日に国土交通省四国運輸局の共催によるバリアフリー教室が藍住西小学校であり、4年生を対象に我々凌雲福祉会スタッフが講師として参加しました。

児童はバスの乗り方や車椅子の介助方法、視覚障がい者体験及び介助方法を学びました。

車椅子の介助方法では二人一組になり患者役と介助役を交代しながら車椅子の介助操作を指導しました。車椅子の折り畳み

- 方法から始め、車椅子を動かす際は乗っている方に不安を与えないようしっかり声かけする事や安心と感じられるスピ

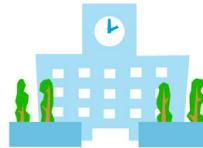
- ードで押す事等利用者の立場になって介助することを学んでもらい、竹やマットを利用して段差を想定し車椅子の前輪を浮かす練習等平地以外の操作方法も体験しました。段差では四苦八苦する事もありましたが、皆真剣に取り組んでいました。

- 視覚障がい者の体験・介助方法ではアイマスクを利用し視覚障がい者の模擬体験や白杖を使用した歩行方法や二人一組になり具体的な介助方法を学んでもらいました。アイマスクをする事で普段慣れた道でも不安に感じ

たり、人の手助けがどんなに心強いか学んだようでした。

その他、視覚障がい者や車椅子利用者の当事者の方も来られ実際どのような事が困っているかどのような支援を受けたいか等貴重な体験を伝えいただきました。

今回の体験を通じて児童皆さんに体の不自由な方がどのような事を不便と感じ、どのようなサポートを望んでいるか等気づきや障がいの方への理解、思いやりの心が芽生えたらと思います。



## デイサービスご利用者作品紹介

藍寿苑  
デイ



新井 啓子さん  
レザークラフト



高木 照美さん  
羊毛フェルト

デイ藍



古度 綾子さん (66歳)  
手編みパッドボトルケース



田中 トシコさん (83歳)  
手編み帽子

デイ昂



宮岸 ナツ子さん (80歳) 中野 愛子様さん (91歳) 渡部 美恵子さん (88歳)  
雪だるまコースター 雪だるまコースター すみれちゃん人形



幸野 早苗さん  
作品名「サンタ」

障がい  
デイ



小玉 勝仁さん  
作品名「さかな」

## 親の家

令和3年9月20日親の家にて敬老会を開催しました。コロナの影響で昨年同様にご希望のご家族にはリモートでご参加いただきました。ささやかな会となりましたが、元気に敬老の日を迎えられ一緒にお祝いできることを大変嬉しく思います。

これからも毎日笑顔で楽しく元気に過ごせますよう、職員一同願っています。



## 藍寿苑入所

インドネシア職員による余興にて、出席されたご利用者様も楽しまれ、お祝い対象者の方のみなさん笑顔で表彰されました。コロナ渦で入所・通所を別々に開催し、規模を縮小しましたが、皆さん満足していただけました。



## 小規模名東の家

9月22日（水）小規模多機能ホーム名東の家において敬老会を開催しました。

今年は8名の方がご長寿のお祝いを迎えられました。いつもとは違う緊張感の中、表彰状・記念品の贈呈を行いました。ご利用者の皆様の笑顔が溢れる素晴らしい行事とができました。来年もこの日を迎えられるように、元気で長生きして下さい。



## 敬老会

### メディシヨン凌雲万代町 小規模万代の家

メディシヨン凌雲万代町、小規模万代の家合同で9/22 敬老会を開催しました。

本年度は傘寿1名米寿3名卒寿2名の利用者様に祝状、お花をお送りしお祝いをさせていただきました。

お元気に、敬老の日を迎えたことを心からお祝い申し上げます。



## メディシヨン凌雲 小規模藍住の家

秋分の日に、小規模多機能ホーム藍住の家・メディシヨン凌雲のご利用者の敬老会を開催いたしました。

ご利用者は、理事長による祝い年の表彰式や職員による「フライパン三味線」等を鑑賞され、楽しいひと時を過ごされました。

これからも皆様が、健やかに楽しい毎日を過ごされることを願っております。



## デイサービス藍寿苑

デイサービス藍寿苑で行われた敬老会のお祝い対象者は総勢14名。100歳、101歳の方もおられ、お二人とも元気にスピーチもしてくださいました。



## 行事レポート（9月～11月）

### 万代の家

### 万代カフェ

ハロウィーンに兼ねて万代カフェを開催しました。サツマイモのスイーツを召し上がっていただきました。毎年恒例の文化祭には皆さん力作の作品を展示させていただきました。



### 藍住の家

### ウチノ海公園



まだまだ寒い日もあり、利用者様方も外に出られる日があまりない毎日です。

そんな中、感染対策を行い、芋餅作りやウチノ海公園にコスモスを見に行きました。

皆様の笑顔が見られて、職員もとても嬉しかったです。

### 親の家

### ハロウィンパーティー

10月に各ユニットにてハロウィンパーティーを行いました。仮装したりカボチャのモンブランを手作りしました。「初めて着たわ～、嬉しいなあ～」と仮装をとても喜ばれ、手作り



モンブランも好評で皆さんおいしそうに召し上がっていました。



### デイ藍寿苑

### 運動会

今年も感染対策を踏まえた上で競技を検討し、無事に毎年恒例の運動会を行うことができました。



### 藍寿苑入所・ショート

### 運動会

10月27日、藍寿苑入所・ショートで運動会を開催しました。利用者様の溢れんばかりの笑顔と応援、澁刺としたお姿が印象的でした。



### 名東の家

### 100歳のお祝い

小規模多機能ホーム名東の家にて、11月11日百歳を迎えた濱淵弥市様のお祝いをご家族様と一緒にさせて頂きました。グループ内で男性で百歳になられた初めての方です。

百歳になられた今でも、しっかりと足取りで歩いていらっしゃいます。これからもお元気でお過ごし下さい。



## Dr. コラム

稲次病院  
医師 岩佐 悟

今回は、難しい言葉や耳が痛いお話があるかと思いますが、痛みや腰痛について書かせていただきます。

痛みは、一般的には体に痛み刺激が加わると、受容体で電気信号に変わり、末梢神経、脊髄を伝わり脳で痛みを認知します。痛みは本来警告信号で、大きな損傷から身体を守ろうとするものです。

痛みを持続期間で分けると、4週間までを急性疼痛、3ヶ月以上を慢性疼痛と呼びます。

- 次に腰痛について進めていきます。
- 腰痛という言葉は「症状」を表す名称で、「病名」を指すものではありません。腰痛を引き起こすのには、捻挫や打撲などのケガ、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの病気など様々なものがあります。厚生労働省の2019年の国民生活基礎調査によると有訴者数（病気やけがなどで自覚症状のある者）は、腰痛が第1位でした。
- 急性腰痛の自然経過は、自然軽快を示すことが多く、概ね良好です。一方、慢性腰痛の自然経過は、急性腰痛に比べて不良で、心理社会的要因が、腰痛を長引かせてしまいます。
- 心理面としは、痛みの経験をネガティブに捉える傾向や痛みが頭から離れない、痛みに対する無力感、痛みを大きく見積もること、理由もなくだんだん悪くなると信じ込むなどが痛みを長引かせる要因となります。
- 社会的要因としては、重量物取り扱いに従事していることや働きがいが低い、職場の人間関係、精神的ストレスなどがあげられます。
- 身体的には、低体重も肥満とともに腰痛の原因となりうるため、健康的な体重の管理が必要です。喫煙や飲酒、運動不足も腰痛発症のリスクとなります。腰痛の予防には、健康的な生活习惯と穏やかでストレスの少ない生活が望されます。
- 急性腰痛に対しては、安静よりも活動性維持の方が疼痛軽減と身体機能回復の観点で優っています。慢性腰痛に対しても、運動療法が疼痛、運動機能、健康状態の改善に有効です。痛みがあっても、上手にコントロールし、良質な日常生活が送れますように願っています。

## ■新入職員紹介

令和3年7月～11月

病院 検査技師  
長尾 真由美病院 看護師  
保住 真弓病院 介護職員  
二木 彩歌病院 准看護師  
西岡 加奈昂通所リハ 介護職員  
松山 由紀メデイション万代 調理師  
久保 孝メデイション名東 調理員  
栗本 京子GH 親の家 介護福祉士  
亀野 妙子障がいデイ 作業療法士  
木村 敬弘障がいデイ 生活支援員  
古谷 朋子凌雲グループ  
スタッフの

♪ご結婚・ご出産おめでとうござります♪



2021年8月～2021年11月分

## ▼ご結婚

9/1	昂
9/28	リハビリ
10/8	放射線
11/22	栄養課

中西 望 (旧姓: 西村)	8/28	親の家 前田 春佳	女児
追谷 海斗	10/28	地域連携室 辻 真理子	女児
伊勢 龍之介	10/29	リハビリ 日浅 拓也	女児
西野 さゆり (旧姓: 木内)			

## ▼ご出産

ちびっこ園

シリーズ

Vol.33

子ども達の健康と  
健やかな成長を願つ  
て、ちびっこ園では今年初め  
でおみこし担ぎをしました。

まずはお神輿作りからスター  
ト。だんだんと形になっていく  
お神輿を見て「おうちみたい」  
と興味津々の子ども達。「これ  
はおみこしっていうんだよ」と教  
えると「おみこし?」と不思議  
そうな顔で見ていました。

当日は晴天にも恵まれたお神  
輿担ぎ日和で、子ども達も朝か



## おみこしワッショイ！

- ら「おみこしワッショイしようね  
～。」ととても楽しみにしている  
様子でした。法被を着て頭には  
豆絞りを巻き、お祭り衣装を身  
に付けた可愛い姿の子ども達は  
「おみこしワッショイ！」の掛け  
声とともにいざ出発！
- 1, 2歳児さん達は担ぎ棒を  
しっかりと握り、自分達で  
飾り付けをした大きなおみこし  
を元気いっぱい担いでいました。  
0歳児さん達も自分達で貼った  
色とりどりのお花の山車に乗る



と、泣くことなくご機嫌で手に  
持った鈴を鳴らしながら、ニコ  
ニコ笑顔で見に来てくれた利用  
者さん達に手を振っていました。

最近ではこういったおみこし  
担ぎの様子を見る機会も少なくな  
ってしまったので、秋祭りの  
気分を味わいながら伝統行事に  
触れ合うことができていい経験  
になったのではないかなと思います。

ちびっこ園 村部 和代

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

令和3年10月20日からマ  
イナンバーカードが健康保険証  
として利用できるようになった  
ことをご存知ですか？

### <利用のメリット>

#### ①より良い医療が可能に

初めての医療機関でも、特定  
健診情報や今までに使った薬剤  
情報が医師等と共有可能

#### ②自身の健康管理に役立つ

自分の薬剤情報を閲覧可能

#### ③オンラインで医療費控除がよ り簡単に

自分の医療費通知情報が閲覧  
可能

#### ④手続きなしで限度額を超える 一時的な支払いが不要に

限度額適用認定証がなくて  
も、高度療養費制度における限  
度額を超える支払いが免除

#### ⑤医療保険の資格確認がスムー ズに

カードリーダーで顔写真を確  
認すれば、医療保険確認ができ、

医療機関や薬局の事務処理の効  
率化が期待

#### ⑥医療費の事務コストの削減

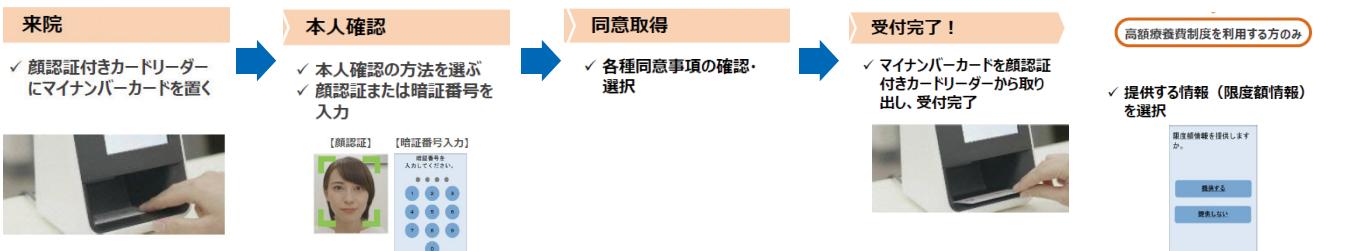
医療保険の請求誤り等が減少  
し、医療保険者等の事務処理コ  
ストが削除可能



#### ⑦健康保険証としてずっと使え る

就職や転職、住所変更をして  
も、マイナンバーカードを健康  
保険証として使用可能

マイナンバーカードをお持ち  
の方、使用方法がわからない場  
合は、稲次病院受付にて説明致  
します。



# 藍住町よりバラの贈呈がありました



でにぎわっており、私たちも毎年見物に行っておりました。が、こここのところは新型コロナウィルス感染症対策のため2年近く休園で行けない日々が続いています。

きれいに咲き始めた秋バラのプレゼントをいただき、園が再開したときにはぜひ見物したいと思います。当日の様子はエーテレビのタウン情報で放映さ

れ、広報あいづみにも記事の掲載がありました。  
ケアハウスサンガーデン凌雲 施設長 山口 香代子

## バラの花を保育園などにお配りしています！

現在、「バラ園」は新型コロナウィルス感染症対策のために閉園していますが、毎年11月に花の見頃を迎えます。

見頃を迎えたバラを少しでも楽しんでいただくため、町内の保育園・介護施設等に順次お配りをしています。

施設の入居者の方や保育園の園児の方にも大変喜んでいただいている



問 産業支援室 (☎637-3120)

## アリス学園だより（石川県）

凌雲グループの支援を受け、介護福祉士取得を目指して頑張っている専門学生11名（日本語学科2名、介護福祉学科9名）の様子をご報告するページです！

介護学科1年生は、入浴介助やブレインドウォーク（アイマスクを着けた歩行）など様々な演習を行い、入浴介助については、文化の違いから「お風呂でお湯につかる」事が初めてで、お湯につかる事の気持ちよさを体験する、良い機会になった様子です。

介護学科2年生は、最終実習が終わり、実習報告会がオンライン配信され、私たちも拝聴しました。皆、本当に上手に発表していました！



実習【ベタ】



オンライン実習報告会【ロスディアナ】



オンライン学園祭【アシリ】

いよいよ介護福祉士国家試験に向けた勉強が本格的に始まっています。来年の春には、晴れて合格し、徳島で一緒にお仕事が出来る日を楽しみにしています！

10/23(土)には、オンライン形式にて学園祭が実施され、介護学科2年生のアシリが、クラスメイトと一緒に「チェンドラワシー」というインドネシアバリ島の伝統的な舞踊を踊りました。

### ご寄付

- |              |           |               |
|--------------|-----------|---------------|
| ・野並 健二 様     | 金一封       | (凌雲ヘルパー・訪問看護) |
| ・矢部 秀行・千鶴子 様 | 金一封       | (藍寿苑入所)       |
| ・堀江 謙一 様     | 姿勢保持子供用椅子 | (メロディー)       |

ありがとうございます

