

# いなほ

4

Vol.76

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

## 野球を趣味として



社会医療法人 凌雲会  
稲次病院 院長 湊 省

そのきっかけはよく覚えていないが、小学生の頃、川上選手や千葉選手、与那嶺選手等のいた巨人のファンになってからこれまでずっと野球愛が続いている。

中学生になった昭和33年、東京6大学のホームラン王でスーパースターであった長嶋選手がプロ野球の読売ジャイアンツに鳴り物入りで入団し、デビューの開幕戦で国鉄スワローズの金田投手に4連続三振を喫したもののその後大活躍をし、新人でホームランと打点のタイトルを取り打率成績も2位で3冠王にあと一歩という成績を残した。それから私はチャンスにめっぽう強い長嶋選手の虜となり、現在まで巨人ファン、長嶋ファンを続けている。

長嶋選手には昭和天皇大覧試合での阪神タイガース村山投手から打ったサヨナラホームラン、日本シリーズにおける複数回のMVP、王選手と共に不滅のV9の立役者になったこと等、数えきれないほどの多くの感動を与えてもらった。

プロ野球以外でも高校野球で、あの池田高校の蔦監督がやまびこ

打線を率いて甲子園大会で夏・春連覇し、こんなことには今後二度と遭遇しないだろうと思った時の大きな感動は今も鮮明に記憶している。

長嶋選手の引退以後、私の野球熱はやや低下していたが、近年、大谷翔平選手の大リーグでの活躍には目を見張るものがあり、アメリカでは史上最高の選手と評価されている。

昨年は打撃と走塁で史上初めて50-50を達成し、その活躍ぶりは連日スポーツ新聞やテレビのスポーツニュースで報道された。今年は投手としても復活し二刀流の活躍が期待され私の野球熱を再燃させてくれている。

私にとって野球愛は精神の高揚と活性を与えてくれてこれまで日々の仕事を含む生活に大きな活力となってきたと感じている。

人生においてスポーツに限らず何かの趣味を持ち、それに熱中することは人が生きていくうえで有形無形の力になると確信している。自分に合った趣味を持つことは人生の大きな財産となることでしょう。



## 自宅で簡単！ 握力を鍛える体操

リハ通信

シリーズ

Vol.43

社会医療法人 凌雲会  
介護老人保健施設 昂  
通所リハビリテーション  
理学療法士 櫻井 美友

「ペットボトルや瓶の蓋が開けにくい」「買いたった物を長時間持てない」などといったことはありませんか？腕の力や握力が衰えてくると、日常生活にも影響が出てきます。

握力が強いほど長生き、循環器病発症も低リスクとする厚生労働省研究班（研究者代表・熊谷秋三・九州大学）の報告があります。握力と健康寿命の関係は、研究によって明らかにされており、握力が強い人は高齢化に伴う身体機能の低下を遅らせることができます。

今回は自宅で出来る簡単なトレーニングを紹介します。テレビを見ながら、新聞を読みながらなど、ながら体操で上手く握力を維持していきましょう。自分の握力に合わせて負荷力を調

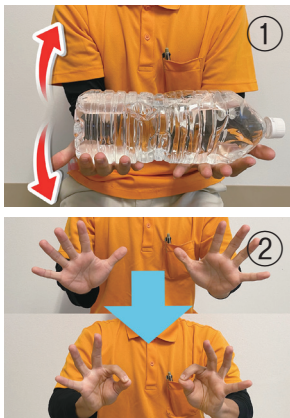
節し、無理なく継続できるペースを心掛けましょう！

### ① ペットボトル体操

水を入れたペットボトルを用意します。肩や肘の位置を固定したまま、上下にゆっくり大きく動かしましょう。負荷量はペットボトルの大きさや水の量で調節し、徐々に負荷を増やしていきましょう。

### ② 指先ハイタッチ

まずは手のひらをパーに開きます。人差し指から順に、「親指とくっつける↓パーに開く↓次の指とくっつける↓パーに開く」の動作を繰り返しましょう。小指まで来たら逆動作も行います。動作は丁寧にゆっくりと行いましょう。



## 介護保険申請について

介護保険

シリーズ

Vol.43

社会医療法人 凌雲会  
昂指定居宅介護支援事業所 主任  
主任介護支援専門員 藤田 耕資

要介護認定をうけるにはお住まいの市町村役場に申請を行います。本人以外でも家族や地域包括支援センター、居宅介護支援事業者などが代行できます。

申請↓認定調査↓審査会といった流れで認定結果が通知されます。通知結果は状況にもよりますが30日〜2ヵ月程度かかります。認定された場合は必要な介護の度合いによって「要支援1〜2」「要介護1〜5」のいずれかの区分に指定されます。

要介護認定には有効期間が6ヵ月〜4年あり自動更新ではないため有効期間が過ぎた場合は効力がなくなります。継続して介護保険のサービスを利用したい場合は定めがある更新期間内に申請が必要となります。

一度認定がおりても著しく心身の状態に変化があった場合は有効期間を待たずに介護度変更の申請ができます。これを要介護認定の「区分変更申請」と言い、お住まいの市町村役場で申請することができます。時間はかかりますが、認定調査をやり

直せます。

要介護認定をうければ介護保険のサービスを自己負担が1〜3割で利用することが出来ます。介護が必要になった時は本人や周りの方々がよりよい生活を送るためにも要介護認定の申請を検討してみたいかがでしようか。

詳しくは昂指定居宅介護支援事業所や藍寿苑指定居宅介護支援事業所などに相談をよろしく願います。





## 「春のピクニックを楽しい思い出に」

おでかけしたくなる気候になり、お弁当やテイクアウト料理を屋外で食べる機会は増えませんか？そこで気を付けたいのが食中毒。持ち歩く時間が長くなる屋外での飲食は食中毒の危険が高まるため、予防の三原則「菌を」つけない・ふやさない・やつつける」から食品の扱い方を見直してみましょう。

お弁当作りで「つけない」ための基本は、食材に触る前・触った後の手洗い。おにぎりは直接手で握らずにラップ等を使いましょう。包丁やまな板、箸等は料理毎に使い分けを。生の肉や魚は、他の食材に触れないようにし、ドリップの飛び跳ねにも気を付けましょう。

「ふやさない」ためには当日調理して食べるまでの時間を短く、「やつつける」には中心までしっかり加熱することが有効です。竹輪やハム等の加工食品も加熱が安心。刺身等の生ものは避けましょう。

また「ふやさない」ために粗熱は取り、汁気は切ってから盛り付けを。カップ等を使い、料

理を別々に盛り付けることもおすすめです。

持ち運ぶ時は「ふやさない」ために保冷剤や保冷バッグ等を使いましょう。バッグは洗って清潔に保つことも大切です。置く場所は車のトランクや窓際等の高温になる所は避けましょう。

「つけない」ために食べる前にも手洗いを。臭いや食感に少しでも違和感があれば食べないようにし、食べきれず残ったものは後から食べずに廃棄しましょう。

正しい予防策を身につけて、春のおでかけを存分に楽しみましょう。

社会医療法人 凌雲会

稲次病院 栄養課 主任

管理栄養士

千田 美紅



## 障がい者デイセンター凌雲 生活介護 ご案内

### 多彩なイベント

楽しんでご利用いただけるよう、様々なイベントを実施しています。

### 外出・外食

コンビニ・ゆめタウン・道の駅  
・スーパー・回転ずし等

個別外出  
支援

回転寿司



ショッピング

### スイーツ作り

職員と一緒に楽しく、オリジナルスイーツ作り



### 作品づくり

職員と一緒に作品づくり。エナジー展に出品。



### 個別活動の支援

ご利用者個々のご要望を尊重した個別支援を行っています。



### 専門職によるリハビリ

作業療法士による個別リハビリテーションを計画的に実施。



## 入浴のニーズ お応えします

### お身体に合わせた入浴方法

手すりのある大浴場風、寝たまま入浴、座って入浴、3種類の設備で安全安心に入浴できます。

### リラクゼーション

BGM 入浴剤

リラクセスしていただける取り組みをしています。

### 好きなシャンプーをチョイス

数種類のシャンプー、トリートメントを揃えています。その日の気分に合わせて香りや仕上がりをお楽しみいただけます。

大好評!



## 延長時間利用 お応えします

15:30以降の延長利用、どうぞご相談下さい。

対象の方	18歳以上の障がい者 手帳をお持ちの方
サービス提供時間	9:00 ~ 15:30
送迎の地域	徳島市（応神・川内） 鳴門市・板野郡

## ちびっこ園卒園・閉園式

ちびっこ園  
シリーズ  
Vol.42

35年間たくさんさんの園児たちが過ごしてきたちびっこ園も2025年3月で閉園しました。楽しい思い出が詰まったちびっこ園。入園当初は泣いていた園児も、今ではすっかり慣れ笑顔で登園し、友達と一緒に遊ぶ姿に成長を感じ、また、ちびっこ園で楽しかったこと、嬉しかったこと、悲しかったことなど様々な経験を通して園児たちが成長していく姿を近くで見守ることができ保育士一同、うれしく思います。これから、園児たちはそれぞれ違う保育園、幼稚園に行き、そこでもたくさんのお出会いと別れを経験し大きく成長していくことでしょう。その成長する姿をもっと近くで見ることができず残念ですが、陰ながら応援しております。ちびっこ園で過ごした日々が園児たちにとって楽しい思い出になってくれることを願い、保育士一同、園児たちと過ごした時間を宝物に感じております。

そつえん  
おめでとう

凌雲グループ  
ホームページ  
閉園のお知らせ



これまで至らない所も多々あったと思いますが、温かく見守ってくださった保護者の皆様、病院関係者様には心より感謝申し上げます。たくさんのご支援とご理解、ご協力をしていただき本当にありがとうございました。委託会社保育士のみなさまより

## 奨学生だより

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学生30名（穴吹学園14名、アリス学園16名）の様子をご報告するページです！

### 穴吹学園（徳島県）

日本語学科を卒業し4月から介護福祉学科へ進学する6名のうち、4名の学生さんが凌雲グループの職員寮へ引っ越ししてきました。平日は朝から学校で授業、夕方からバイト、休日は1日バイトです。勉強とバイトの両立は本当に大変だと思いますが、介護福祉士合格を目指して頑張ります！



### アリス学園（石川県）

3月7日介護福祉学科の卒業式があり、今年はインドネシア出身3名、ミャンマー出身2名、台湾出身1名の計6名の奨学生が晴れて卒業しました。徳島への引っ越しを終え、4月からは凌雲グループで介護福祉士として働いています。皆様どうぞよろしくお願いいたします！





## 新入職員紹介 令和7年1月～令和7年4月初旬まで

### 社会医療法人



1病棟 准看護師  
前田 真由



1病棟 准看護師  
池光 紗里奈



2病棟 看護師  
鳥生 葉月



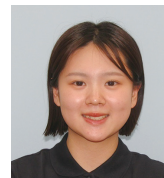
2病棟 准看護師  
清水 彩



2病棟 准看護師  
樋口 栄



2病棟 介護福祉士  
アシコー



栄養課 管理栄養士  
長瀬 心温



栄養課 管理栄養士  
坂東 果奈



昂入所 介護職員  
ウィトリ ヤニ



昂入所 介護職員  
ナベ ラ



昂入所 介護福祉士  
ビョーピョー エー



昂入所 介護福祉士  
チン シジェ



昂通所リハ ドライバー  
柏木 勝

### 社会福祉法人



藍寿苑 看護師  
渡部 宏美



藍寿苑 看護師  
晃昇 鈴江



藍寿苑 介護職員  
久保 智恵莉



藍寿苑 介護福祉士  
西前 寛太



藍寿苑 介護福祉士  
フィトリノヴァンティビトライトクルハサナー  
ミヤ チョウ ヨン



藍寿苑 介護福祉士  
ミヤ チョウ ヨン



藍寿苑 介護福祉士  
サビラ・チョイリ・ヌル・ウェストリ



障がい者デイ 看護師  
田村 美咲



## 凌雲グループで『介護福祉士国家資格を取ろう』

当法人では、介護福祉士を目指す職員へのサポート体制が充実しております（図参照）。

令和4・5年の試験対策勉強会参加者の合格率は100%となりました。

今年度も5名の職員が合格しています。

介護福祉士国家試験を

受験するためには、3年間の実務経験と実務者研修の受講が必要になります。15～16万円の費用が必要な実務者研修をグループ内で開講しており、費用も法人負担で受講できます。是非皆さん、凌雲グループで介護福祉士国家資格を取得しませんか。

受講料は  
法人負担  
(15～16万相当)

### 実務者研修

約6か月間  
通信講座  
＋  
スクリーニング



グループ内で開校  
講師は法人内職員が  
担当します

### 国家試験対策勉強会

4か月間／週1回  
(模擬試験2回含む)



勉強会参加者の

合格率 **100%** 達成

※令和4・5年度実績

※受験には **3年以上の実務経験** が必要です

### 国家試験（1月末）

試験会場へ送迎



試験会場（香川県）  
までの送迎サポート

### 介護福祉士合格



合格すれば  
給与が大幅UP！



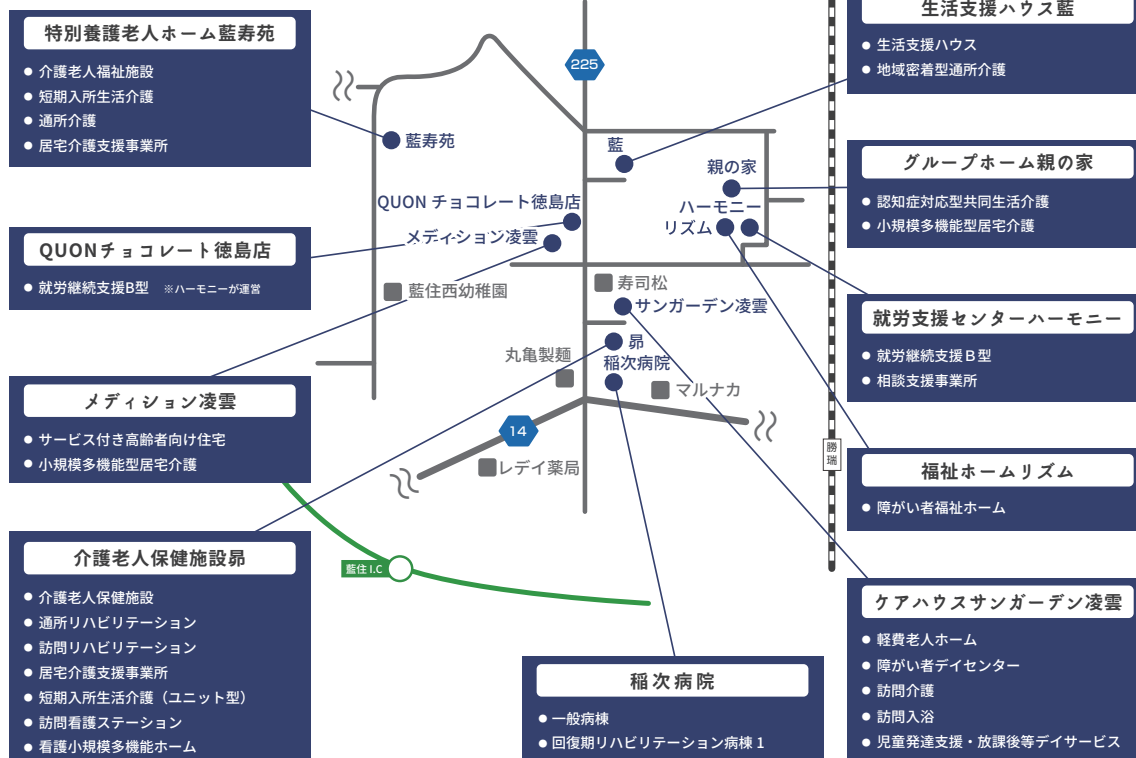
### ポイント

- ・合格率100%（令和4・5年）
- ・15万～16万円かかるも法人負担
- ・スクリーニングは施設内と自宅で便利



凌雲グループの介護福祉士受験者サポート

# 藍住町



凌雲グループ ryoun.com

Instagram

## 社会医療法人

### 稲次病院

TEL.088-692-5757  
FAX.088-692-5885



### 昂通所リハビリテーション

TEL.088-692-0700  
FAX.088-662-9394



### メディション万代町

TEL.088-678-2404



## 社会福祉法人

### 特別養護老人ホーム藍寿苑

TEL.088-692-5166  
FAX.088-692-5258



### デイサービスセンター藍寿苑

TEL.088-692-5166  
FAX.088-692-5258



### デイサービスセンター藍

TEL.088-637-3011  
FAX.088-637-3203



### 障がい者デイセンター凌雲

TEL.088-693-1117  
FAX.088-692-6776



### こどもリハスタジオ メロディー

TEL.088-637-3366  
FAX.088-637-3360



### QUON チョコレート徳島店

TEL.088-637-3320



### 就労支援センター ハーモニー

TEL.088-693-3011  
FAX.088-692-6776



Follow me

Instagram で情報発信中！

凌雲グループ  
スタッフ

♪ ご結婚・ご出産おめでとうございます ♪

令和 6 年 12 月～令和 7 年 3 月分

### ▼ご結婚

ムハムド イルハム ノリエラント（藍寿苑） 12 月 20 日  
アンギ ヘルディアニ（病院） 12 月 20 日  
メガ プルマタサリ（藍寿苑） 1 月 23 日

### ▼ご出産

河村 真弥（看護部） 3 月 17 日

編集  
後記

春のうららかな日差しとともに新年度がスタートしました。  
初心に帰つつ新しい自分にチャレンジしましょう。

広報委員 平石 英明

