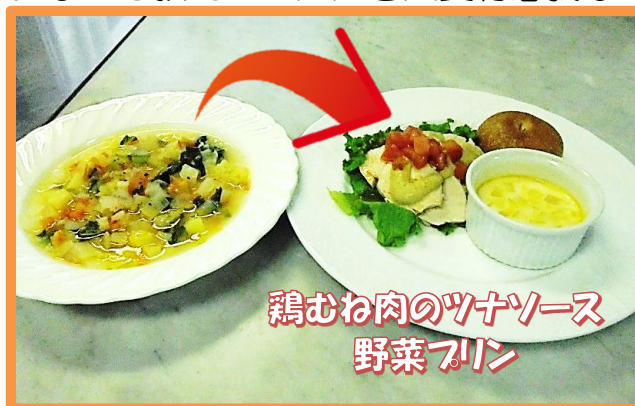


## 訪問介護事業部

こんにちは！訪問介護事業部です。食欲の秋にちなんで、今回は高松市指定訪問介護事業所連絡協議会主催の研修会『調理実習』に参加した際の様子をご紹介します。

研修のテーマは「野菜スープからの展開食」。キッス調理技術専門学校の先生のご指導の下、他事業所の方々と和気あいあいと実習を行いました。調理後は、ちょっとした調理のコツなども教えていただき大変有意義な時間でした。

野菜スープ(写真左)が、  
お洒落なランチ(写真右)  
に変身しました☆



鶏むね肉のツナソース  
野菜フリン

今回学んだ展開食を今後のサービスに取り入れ、これからも頑張っていきたいと思います。  
(記：森石 礼子)

## 安全衛生委員会からお知らせ

10月の目標 健康月間

### 健康に老いるために

今年3月、厚生労働省は介護などの必要がなく、日常生活を支障なく過ごせる期間を示す「健康寿命」の2016年の推計値を男性は72.1歳、女性74.8歳と発表した。これを同年の平均寿命(男性80.9歳、女性87.1歳)と比べると男性は8.8年、女性は12.3年の差がある。この差は「不健康な期間」とされ、医療や介護が必要となる可能性があるということだ。健康で老いるのと病気になって老いるのとでは、自分にとっても家族にとっても、幸福の度合いに天と地ほどの差があります。そこで今回は、健康に老いるために心がけたい4つのことをご紹介します。

- ◆ **食事**…健康の源は食事。魚類や海藻類、野菜類を中心に栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- ◆ **運動**…無理のない程度の運動は筋力を維持し、骨密度を上げます。
- ◆ **睡眠**…できるだけ7～8時間の睡眠をとりましょう。
- ◆ **笑顔**…笑うことで免疫力がアップし、病気にかかりにくくなります。



### ◆(株)ケアサービス長谷川 経営理念

・地域社会に貢献 ・人一人を大切に ・創意工夫、日々向上

### ■個人情報について■

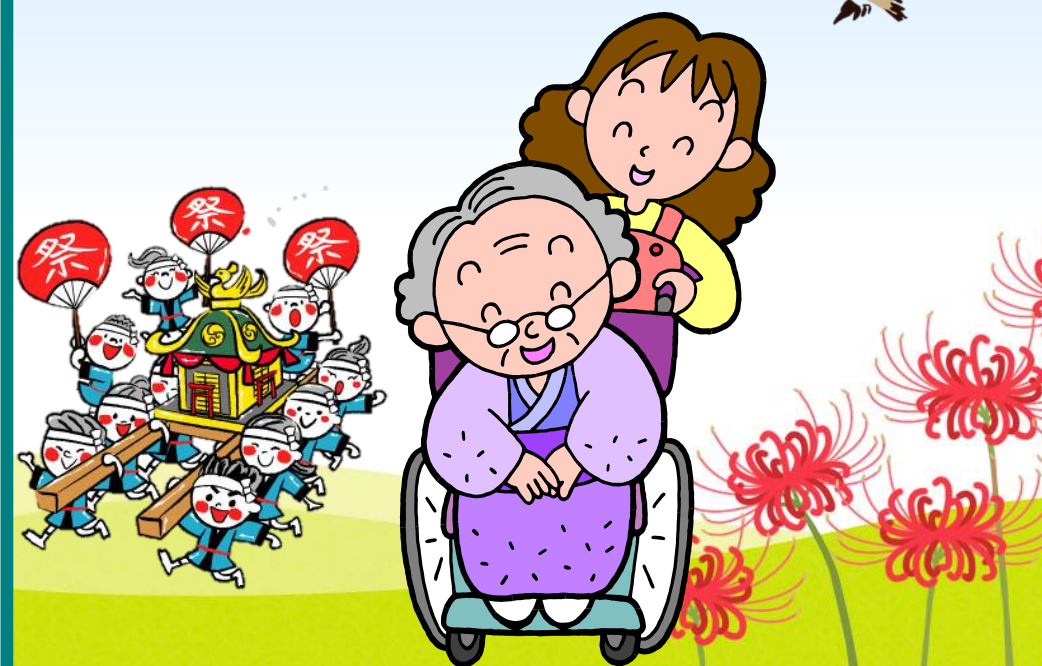
(1)利用目的：弊社は貴方から収集した氏名、住所等の個人に関する情報は、アンケートの統計データ作成、弊社からの情報提供のみに利用する目的で収集するものであり、それ以外の目的に利用または提供することは一切ありません。(2)安全確保の措置：弊社では取得した個人情報を漏洩、紛失、改ざん等がないよう安全確保の措置を講じます。必要がなくなった個人情報速やかに廃棄または消去いたします。(3)開示、訂正、削除について：貴方はいつでもご自身の個人情報の開示を請求することができ、開示の結果、個人情報に誤りがあった場合には、当該個人情報の訂正、または削除を請求することができます。貴方が開示、訂正、削除、利用または提供の拒否、利用目的の通知を請求される場合は弊社までご連絡ください。(4)苦情相談について：個人情報に関する苦情および相談については、弊社までご連絡ください。

2018年(平成30年)10月11日発行

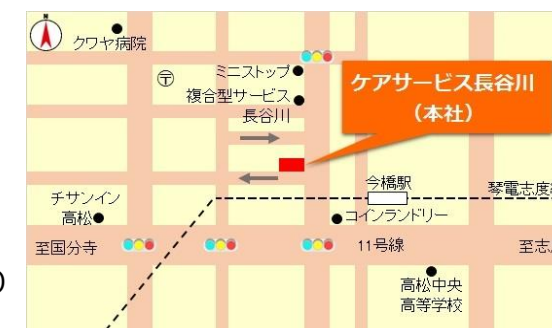
# ほほえみ便り

■発行所/株式会社ケアサービス長谷川

10月号  
vol.168



**株式会社 ケアサービス長谷川**  
〒760-0061  
高松市築地町8-17  
TEL：087-851-2916  
FAX：087-851-0700  
フリーダイヤル：0120-61-0700



[www.careservice-hasegawa.com/](http://www.careservice-hasegawa.com/)



## ケアサポート長谷川(中央東)

秋の深まりを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今年の夏は記録的な猛暑だったため、外出を控え室内で過ごしていただきました。そこで今回は、室内で行った様々な行事をご紹介します。



涼を求めて夏のカード作り



ボランティア訪問



流しそうめん



避難訓練



秋の外出に向けて、体力づくり

現在、秋を感じていただく外出行事を計画中です。  
利用者様の明るい笑顔を引き出せるよう、スタッフ一同より一層努力してまいります。

(記：山崎 嗣与)

## ケアサポート長谷川(中央西)

さわやかな秋晴れが続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
さて今回は、敬老のお祝いや季節を楽しんでいた行等の様子をご紹介します。



88歳の誕生日  
米寿祝い

いまでも  
お元気で、  
下さる。

9月22日で88歳になられた香川絹枝様の元へ、民生委員の方が、敬老のお祝いを届けに来て下さいました。



脳トレもバッチリ

食欲の秋



利用者様からのリクエストで作ったさつま芋の洋風饅頭は大好評でした！！



書道の達人。健康体操教室の掲示板を書いてくださいました。



中庭にある桐の木の、大きな葉っぱを手にとってニッコリ。

中央西事業所では、利用者様のご要望に応じた行事等ができるよう、これからも工夫をして参りたいと思います。今後とも、ご指導の程宜しくお願い致します。

(記：花野 綾子)