

医療法人慈孝会 **カーサポルト北条の海** をご案内いたします



基本理念

1、お年寄りに対する尊敬の気持ち

お年寄りは長年にわたり社会の推進に寄与してきた人生の大先輩であります。私たちは自立自助で支える環境を作り、生き甲斐のある生活が送れるように努めなければなりません。

2、やりがいのある職場作り

職員全員が和を重んじ、お互いの意見を尊重しあい、意識の高揚を図らなければなりません。そして、自分の仕事に誇りを持ち、将来「自分や家族が入りたいと思えるような明るい病院、施設作り」を私達の手で作りに上げていかなければなりません。

3、地域社会への貢献

私たちは社会の一員として活躍できる努力を惜しまず、社会の変化を柔軟に受け止めなければなりません。さらに地域を意識し、外部環境の知恵を活用し、現場から生まれる情報に耳目を集中させて地域活動及び地域老人の健康維持増進に生涯奉仕しなければなりません。

【目次】

- 1 …… カーサポルト北条の海
- 2 …… カーサポルト北条の海
- 3 …… トレーニングデイ カーサポルト
- 4 …… トレーニングデイ カーサポルト
- 5 …… リハビリ、栄養士より
- 6 …… 敬老のお祝い、さくら保育園
- 7 …… 求人情報、編集後記

サービス付き高齢者向け住宅 「カーサポルト北条の海」 ご案内

【上質な住空間と心安らぐロケーション】

「カーサポルト北条の海」の魅力は、全31室が瀬戸内海に面したオーシャンビューであることです。開放感を、日常の中で味わえます。日差し対策も万全な室外自動ブラインドが完備され、一年を通して快適にお過ごしいただけます。



居室は30㎡台から45㎡台の1R、そして約77㎡の広々とした1LDKの3タイプをご用意。お一人暮らしからご夫婦でのご入居まで、多様なライフスタイルに対応します。全室にトイレ、洗面台、バスルームを完備。全居室床暖房も備え生涯にわたり快適に過ごせるよう設計しています。



さらに、5階にはオーシャンビューの内風呂と露天風呂を備えた展望風呂があり、瀬戸内海に沈む夕陽を眺めながら癒しの時間をお過ごしいただけます。



【瀬戸内の恵みを味わう「食」へのこだわり】

地産地消をテーマに、瀬戸内海の新鮮な魚介や愛媛県産の野菜・果物など、地元食材を使用。お出汁をベースに塩分や糖분을控えめに調整し、身体にやさしい手作りの味を大切にしています。栄養バランスにも配慮された献立で、健康的で美味しいお食事をお届けしています。



5階のオーシャンビュー展望レストランにはグリル台付きのライブキッチンがあり、出来立ての温かいお料理を味わえることも。ビールやワインなどのお酒も充実しており、湯上がりの一杯を楽しむのもおすすめです。



【安心を支える充実した医療・介護支援】

医療法人慈孝会と社会福祉法人安寿会の連携により、医療・介護の万全なバックアップ体制を整えています。

日中、夜間は管理スタッフが常駐し、24時間体制で暮らしをサポート。健康の相談や体調の不調も、いつでも気軽にご相談いただけます。

【ご見学&体験入居のご案内】

実際に施設の雰囲気やサービスを体験できる体験入居も受け付けております。

まずはお気軽にお問い合わせください。



CASAPORTO_HOJONUUMI

ホームページ QR インスタグラム QR

生活支援型通所サービス 「トレーニングデイ・カーサポルト」

近年、「健康寿命」という言葉を耳にする機会が増えてきました。「健康寿命」とは、日常生活に制限を受けず、健康でいられる期間を指します。私自身、まだ40代半ばですが、この言葉を意識しながら、将来に向けた準備を進める重要性を感じています。

現在、利用して下さっている利用者様方は、この言葉通り、健康的に年を重ねられている方が多く、その姿勢から学ぶことが多いです。人は誰もが年を重ねますが、いかに楽しく充実した生活を送るか、その鍵は身体的・精神的な健康の維持にあります。

ぜひ、一緒に健康を支えあいながら、生き生きと年を重ねていくお手伝いをさせていただければ嬉しいです。なお、こちらでは要支援1・2の方をはじめ、年齢制限のない自費利用も可能です。ご興味がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

【トレーニングデイでの過ごし方】

午前の部	内容	午後の部
9:30～10:00	準備体操	13:30～14:00
10:00～11:20	個別対応 マシントレーニング 体操・ストレッチ フリードリンク	14:00～15:20
11:20～11:30	サーキットトレーニング	15:20～15:30

少人数制の運動スペースです。入居者様はもちろん、外部の方の利用も可能となっています。



【ご利用者さまの声】

こちらに通われるきっかけやご意見を頂戴いたしました。本誌に掲載されなかった方のご意見や一部割愛させていただいた原本は、トレーニングデイにて展示させていただきます。

通い始めて1年8ヶ月になります。作業療法士さんから関節を動かす際に注意する点や意識する筋肉を教えてもらうことで、理に合っていると納得しています。

76歳 女性

入居者のみの利用所と思っていたのですが、友人に声をかけて頂き、少しでも健康でいられたらと思い参加させていただきました。ここに来ることで生活にメリハリが付き、新しい友人も出来、楽しい日々を過ごすことができています。何より作業療法士さんの健康へのアドバイスが参考になり、自宅での健康の取り組みも楽しくなりました。景色の素晴らしいリラックスメーカーの場所が与えられて幸々に思います。

85歳 女性

私が通うきっかけになったのは、知り合いのお母様が楽しく通われていると聞き、アポなしで直接行ったことで御縁ができました。私は八十八か所めぐりを高野山含め20回以上続けています。コロナ禍による影響で運動不足となり、変形性膝関節症になってしまいました。こちらで運動して、しっかり歩けるようになればと思っています。トレーニングは無理なく、楽しく充実して過ごせています。

68歳 女性

運動が何かしたいと思いつつも、のんびりとした運動がしたい私には運動クラブなどはハードルが高く、トレーニングデイの扉をたたいてみました。施設の職員の方々も親切で、作業療法士さんはそれぞれの人に合わせた運動を考えて下さり、無理のない運動ができています。そして、何より、一緒に運動する方々との関わりが楽しく、希望者は運動の後、絶景レストランでのランチもコスパがよいです。(コーヒーは無料です。)ぜひ、運動したいけど自信がない方におすすめです。

69歳 女性

身体を動かすことは大好きで週1回、トレーニングデイに来ることが楽しみで送迎してもらっています。作業療法士さんは優しく、気軽に相談させてもらっています。ここで出会ったお友達は皆、いい人たちで楽しくおしゃべりしています。みんなで食べる昼食は美味しいです。身体の動く間は、ずっと続けて来ようと思っています。

85歳 女性

第一の目標は将来、寝たきりにならないよう、予防のために通っています。そして、5階から海を見下ろしながら運動できるなんて素敵です。また、自分では気が付かなかった身体の弱点を見つけてくれて、強化してくれる。そのための日常生活でのアドバイスも。機器を使った運動やYouTubeを見ながらの体操など、その日の調子で選べることも魅力の一つになっています。それと、ランチも美味しくいただけます。

74歳 女性

貴重なご意見ありがとうございました！

お寄せいただいたご意見を参考に、これからも一層利用者様にご満足いただけるサービスを目指して努力してまいります。

『日常生活に運動を取り入れよう！』

理学療法士 二宮 楓

皆さんは『ドローイン』と言う体幹トレーニングを聞いたことがありますか？体幹トレーニングと聞くと難しく感じる方もいらっしゃると思います。

ただし、今回紹介するトレーニングは比較的簡単に行えるものです。このトレーニングを実施していくことで姿勢改善や腰痛予防の効果が期待できます。

【方法】

①



②



③



①仰向けになり膝を立ててリラックスした姿勢を取ってください。

②鼻からゆっくり息を吸うと同時にお腹を膨らませていきます。

③口からゆっくり息を吐きながら膨らませたお腹を凹ませていきます。

⇒この時に自身の手でお腹の動きを確認しながら行うと解かりやすいです。

②～③を繰り返し10回行っていきます。この運動を3セット目安に実施して下さい。

※難しい場合は回数などを減らして実施しても大丈夫です。

脱水に要注意！

「脱水」とは体の中の必要な水分・電解質が不足している状態のことを言います。ご高齢の方は成人より身体の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくくなっています。

特に気温が高い時期には熱中症を引き起こす原因にもなるため、こまめに水分補給を行っていきましょう。

<水分補給のポイント>

○喉が渇く前に飲む

→1日1.2L（約コップ6杯分）の水分を摂ることが推奨されています。

朝起きた時・寝る前・入浴前後・食事の時等、習慣的に水分を摂るようにしましょう。

○大量に汗をかいた時は電解質が入った物を摂る

→汗をかくと水分と一緒に電解質も出ていきます。経口補水液やスポーツドリンク・塩分タブレット等を利用し電解質の補給を行いきましょう。

（※水分や塩分・糖質の制限がある方は、かかりつけ医に摂取量の相談をして下さい。）

まだまだ暑い日が続きますが、しっかり水分補給をして元気に過ごしていきましょう。



福角の里 管理栄養士 岡崎未来



慈孝会・安寿会では100歳を
 迎える方、100歳を超える方
 がたくさん過ごされています。
 お元気で過ごしてください。

【さくら保育園】



暑さが厳しくなる中でも、子どもたちは全身で夏を楽しんでいます。

みんなが大好きな泥んこ・水遊びでは、顔に水がかかっても平気です！
 タライいっぱい泡がモコモコと増える様子を観察したり、水をすくって、移し替えてを真剣に、そして夢中になって遊んだりしています。

今しか味わえない“夏の体験”を子どもたちと共に楽しみながら、引き続き安全に過ごしていきます。



外来担当表

電話番号 (089) 979-5561

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	内科	内科	内科	内科	内科	第1土曜日 のみ
診察室A	角南 (脳神経外科) (リハビリテーション科)	角南 (脳神経外科) (リハビリテーション科)	近藤 (脳神経外科)	角南 (脳神経外科) (リハビリテーション科)	近藤 (脳神経外科)	梶原 (内科)
診察室B	大森 (外科) (消化器外科)	小林 (形成外科) (手の外科)	玉本 (内科)	小林 (形成外科) (手の外科)	大森 (外科) (消化器外科)	第2土曜日 ～ 第5土曜日 休診

診察時間 午前8時30分～11時30分 ※13時～16時30分

※現在、コロナウイルス感染対策のため初めての方・定期受診の方も午前の診察予約をお願いしております。

定期受診の患者さんは、予約制ですので次回受診日を外来看護師と相談してお帰りください。

慈孝会・安寿会 求人情報

グループ全体で

職種	雇用形態	募集人数
看護職員（看護師・准看護師）	常勤・正職員	1
夜勤専門スタッフ	非常勤・パート	8
登録ヘルパー（2級以上）	非常勤・パート	2
調理員	非常勤・パート	4
理学療法士	非常勤・パート	1
作業療法士	常勤・正職員	1
主任介護支援専門員	常勤・正職員	1
保健師	常勤・正職員	
社会福祉士	常勤・正職員	



【編集後記】

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さん夏バテしていませんか。

暑い時には冷たい物を好んで食べる事が増えますが、私が好きな冷たい物といえば“かき氷”です。10年前、友人から東京谷中にある超有名店を教えてもらったのをきっかけにかき氷の魅力に取り憑かれ、そこから年中かき氷を食べに東京や大阪に通っています。

今は松山でも美味しいかき氷が食べられるお店が増えましたので、皆さんもお気に入りのお店を見つけてみてはどうでしょうか？



セキュリティ宣言



～個人情報保護について～

慈孝会・安寿会では、個人情報取扱規程に基づき、個人情報の保護と適正な利用を図り、真心のこもったサービスのご提供を心がけています。



社会福祉法人安寿会



医療法人 慈孝会