

まごころスマイル



**秋号**  
2010年10月1日  
14号

- 秋号の紙面
- 1 TOP ページ (二宮内科 管理栄養士 原田 佳子)
  - 2 TOP ページのつづき
  - 3 心のビタミン
  - 4 ここに注目 (にのみやデイサービスセンター) ワンポイントリハビリコーナー
  - 5 救急箱/ほっとコーナー
  - 6 ケアマネの四季便り/ええもの紹介
  - 7 カーブ観戦記/にののちゃん/干支占い
  - 8 読者の広場/編集者の独り言

編集 発行 〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203 Email ninomiyamedikaigo110@sirius.ocn.ne.jp  
まごころスマイル編集部 TEL.082-819-2071 FAX.082-819-2072 URL: http://www.keiseikai-nm.net URL: http://www.nagominosato.jp



子供たちが遊んでいる様子

# 【広島カンボジア支援に同行して】

二宮内科 管理栄養士 原田佳子



私と兼子の二人の管理栄養士は、八月二十二日から、二十五日にかけてNGO「平和貢献NGO'sひろしま」が主催するカンボジア復興支援活動に同行する好機を得ることができました。

「平和貢献NGO'sひろしま」は、広島県内を拠点に国際協力事業を展開するNGOが、ネットワークを強化し、資金調達支援と人材育成、海外事業を展開する組織です。広島の戦後復興の経験を生かす「平和貢献」を大切に、復興支援や自立支援活動を行っています。今回は、このプロジェクトの紹介と我々の視察報告の一部を行い、広島「祈る平和貢献」から「創る平和貢献」の一端をご理解いただけたら幸いです。



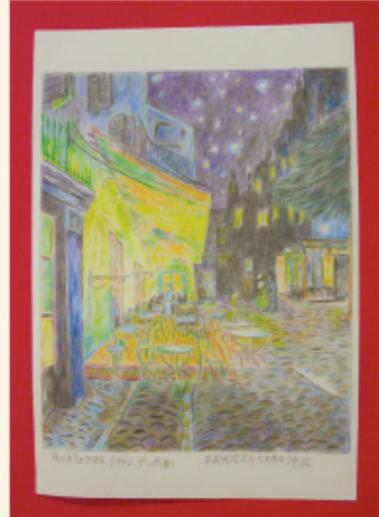
虐殺が行われた元小学校

カンボジアは、東南アジアの中央部でタイとベトナム、ラオスに囲まれています。アンコールワットなど世界遺産でよく知られていますが、一九七五年から一九七九年までポル・ポトによる恐怖政治が行われ、全人口の三分の一……約二〇〇万(メディアにより違)の人が飢餓や虐待、虐殺などで亡くなりました。知識人を始め多くの住民が犠牲となりました。例えば、四、〇〇〇人いた医師は、ポル・ポト政権崩壊後たったの四〇人になってしまいました。フランス領となり、米ソの冷戦など大国に翻弄される歴史を断ち切ろうと資本主義や封建主義に反抗し、原始共産性による国づくりに進めようとしたこの政權にとつて、知識のある人や文明の機器は無用でした。したがって、知識人や技術者がほとんどいなくなったこの国の復興は、現政權になってもなかなか進みません。

(続きは二面へ)

## 読者の広場

ご利用者の投稿作品紹介



「塗り絵」 沖政義昭様



「きめこみパッチワーク」  
デイケアそよかせご利用  
濱岡 タマヨ 様

### 【編集委員の独り言】

今年のNHK大河ドラマ「龍馬伝」は、去る九月十九日に第三十八回を終え、龍馬が両手を斬られて負傷した寺田屋事件から、いよいよ終盤へとさしかかってきた。歴史の授業で習った人物であり、また多くのメディアによってドラマや映画など映像化されて来た主人公であるため、大方のあらすじは分かっているものの、次の展開が楽しみとなつている。ドラマを制作する監督や俳優といったスタッフがかわれば表現されるものもかわり、違う視線でストーリーを鑑賞できるからである。

さて、その坂本龍馬、ドラマの影響もあってか、今なかなかのブームである。話題は書籍やイベントなど多岐に渡る。また、世の中、様々な切り口でアンケートというものが実施されているが、「日本の歴史を変えた好きな偉人」の趣向の調査では、概ね「坂本龍馬」が一位となるようである。明治維新の礎を築いた先見性と行動力とそのカリスマ性に多くの人が魅了されているのである。二位以下は織田信長、徳川家康、豊臣秀吉、聖徳太子など必ず名前を連ねるようである。

その織田・徳川・豊臣と言えば、戦国三大武将として或る句を思い出す。どれも本人たちが実際に詠んだものではないらしいが、性格や生き方を象徴する句として、よく話題に挙がる。

織田信長は「鳴かぬなら殺してしまえ ホトトギス」と言い、豊臣秀吉は「鳴かぬなら 鳴かせてみせよう ホトトギス」、そして徳川家康は「鳴かぬなら 鳴くまで待とう ホトトギス」と詠んだ。短気さと気難しさ、忍耐強さや人に対する好奇心旺盛な性格を言い表しているのである。

自分の思い通りにならないことに対して、「どういふ判断と行動に至るか」をこの三人の中から自分に当てはめて考える投げかけをしているのである。

ある。皆さまの中にも耳にされた方も多いであろう。「貴方はどのタイプなのか？」なんてね。ところでこれに対して、昭和の経営の神様と言われている松下幸之助さんは、「鳴かぬなら、それをもまた良し ホトトギス」と語ったそう。鳴くも鳴かぬも自由であるはずのホトトギスを、殺したり、無理に鳴かせたり、勝手に鳴くまで待たたりするのは人間側からの一方的な価値観である。「ホトトギスは鳴くものである」という一面に捉われず、鳴かないホトトギスがあるがままに受け止めて「それもまた良し」と考えたのであろう。小学生も幸之助さんのファンとしてその多くの著書を拝読してきた。その幸之助さんが常に言おうとされているものに「素直な心」というものがある。ものごとを自分自身の経験や価値観だけで判断するのではなくて、まずはあるがままを受け止める。この大切さを語られているのである。何がしかの学びを享受しようとした時に、素直な心がその受け皿になるからである。しかし、素直な気持ちにならなるといことは容易いようでも難しい。なまじ人生経験を積み重ねるに従って、様々な価値観や先入観が形成されていくから素直な心から逆行していくことが多い。ここはひとつ、「素直」という

この夏は「猛暑」とか「熱中症」などの言葉が盛んに世の中を行き交った。この異常気象の現実も素直に受け止めて、ストレスを溜めることなく健康であり続けねばならないのである。

ところで実際にはホトトギスは何かと鳴くのであろうか・・・？ 虫の音色に癒される秋になっても夏バテ対策を怠りなきように。

編集部 矢野 秀樹

## 二宮内科

生活習慣病の予防、治療とともに、がん検査も実施いたします。

TEL 082-810-0188  
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16

## にのみやヘルパーステーション

もう一人の家族。それがにのみやのホームヘルパーです。

TEL 082-819-3561  
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-20-15-302

## なごみの郷 居宅介護支援事務所

介護に関することなら何でもご相談ください。

TEL 082-841-1334  
〒739-1732 広島市安佐北区落合南町 196-1

## にのみやグループ 理念

**使命** 医療と介護の切れ目のない連携を第一に考え、地域社会に安心を提供し続けます。

**基本方針**

- 私たちは、医療と介護のチームワークにより、皆様の満足を目指します。
- 私たちは「にのみやグループ」の一員として誇りを持ち、共に尊敬し合える組織を創ります。
- 私たちは、地域とのパートナーシップを大切に、その人がその人らしく生活できるように支援していきます。
- 私たちは、知識と技術の研鑽と豊かな人間性の向上に努めます。

医療法人社団 恵正会  
 ■医療 二宮内科 二宮内科 三田クリニック 可部訪問看護ステーション なすな  
 ■介護 デイケアセンターなごみ 医療型デイケアそよかせ にのみやデイサービスセンター デイサービスセンター・アネックス デイサービスセンターみた にのみやヘルパーステーション にのみや居宅介護支援事業所  
 社会福祉法人 正仁会  
 ■なごみの郷 特別養護老人ホーム・ショートステイ・ケアハウス ヘルパーステーション・デイサービス・居宅介護支援事業所  
 ■なごみの郷 亀山 グループホーム  
 ■なごみの郷 可部 デイサービス 株式会社メディカルケア  
 ■訪問看護 優 ■ヘルパーステーション 優

夏号(前回)発行部数 2000部 ご注意・ご感想をお待ちしております。 宛先:広島市安佐北区可部4-6-3-203 TEL.082-819-2071 編集部まで

# 心のビタミン 食べること あれこれ

秋真っ盛り。食べ物が一段と美味しくなるこの季節。「よく噛んで食べなさい」と母親から言われたことを思い出す。幼い頃、人一倍食い意地が張っていた私は、我先に食べ終え、おかわりをしようとかき込むようにして食事をしてきた。デザートが、大好きな梨や柿であれば一段とスピードが速まった。しかしながら、食後少しすると必ずお腹が苦しくなり、胃痛に襲われた。原因は言うまでも無く、よく噛まないことと食べすぎ。その度に「よく噛んで食べなさい。」と叱られたことを思い出す。しかし、喉元過ぎれば熱さを忘れるとはまさにこの事で、痛みが治まれば母親の助言は何処へやら。食べては胃痛を起こし、そのたびに苦い胃薬を飲むことを繰り返していた。そんな私は、あるときから胃痛が慢性化しだし、あまりの痛さに我慢できず病院へ行くと、小さな胃潰瘍ができていたと診断された。胃潰瘍の原因は精神的ストレスと胃腸が弱い家系によるものであると言われ、その後、暴飲暴食をしたり消化の悪いものを食べると胃潰瘍と同じ場所が痛むようになった。その頃から母親がよく言っていた、「ゆっくりよく噛んで食べる」ことを意識して続けてみると、自然と胃痛も無くなり、食事に時間をかけることが習慣化してきた頃には、胃痛もなくなった。胃が痛いのはもう懲り懲りと思うと同時にちょっとした心がけや習慣が大切だと身を持って知らされた。現代の日本人は、昔の人に比べて食事のときに食べ物を噛む回数がどんどん少なくなっている。その理由として、調理機器の発達、調理方法の工夫、食材の開発に加え、忙しくて食べることに時間を取れない、軟らかい食べ物を消費者が好むなど、「噛めば噛むほど味が出る」までしなくても美味しさを感じられる軟らかい製品が多くなり、食べ物の軟食化が進んでいることが挙げられる。

では、1回の食事で噛む回数は、どのくらい減っているのだろうか。神奈川歯科大学で行われた各時代の食事を再現し食べるのに要した時間と噛んだ回数を調査した研究によると、弥生時代の卑弥呼の食事は、51分かけて3990回も噛み締めないと食べられない食事で、その後、食材や調理方法の発達により、戦前昭和10年頃の食事は22分かけて1420回、現代は11分520回で、食べる時間は5分の1、噛む回数は6分の1まで少なくなっているという結果である。そしてさらに、食事にかかる時間や噛む回数は減ってきているという。家庭では「ゆっくりよく噛んで食べなさい」という子どもへの鉄が50年ほど前から消え始めているとか。現代病である生活習慣病は、栄養過多・運動不足に加え「噛まないこと」が原因の一つに挙げられる。



それでは、噛むことにはどのような利点があるのだろうか。日本歯科医師会・財団法人8020(はちまるに一まる)推進財団では、噛むことの八つの効用をその頭文字をとって「卑弥呼の歯がいーぜ」と紹介している。(下記参照)「よく噛むこと」「噛めること」は、とても大切であり、よく噛めなくなると硬い食品を避けるようになり、栄養バランスが崩れてしまう。私は、通所サービスで昼食のコメントを書かせていただいているが、少しでも健康的な食事をしていただければという思いから、「しっかり噛んでゆっくり召し上って下さい。」でコメントを終えるようにしている。私たちは生きるために毎日の食事を欠かせない。せっかくなので食事をするのであれば、簡単な健康づくりの第一歩としてしっかりよく噛んで食べることを心がけてみては如何だろうか。

二宮内科 管理栄養士 増井 祥子

## 覚えて実行! 「卑弥呼の歯がいーぜ」

- ひ 肥満予防**  
よくかんで食べると、神経性ヒスタミンが分泌され脳にある満腹中枢が刺激され「お腹がいっぱいになった」と感じる。このとき噛み方が足りないとなかなか満腹感が得られず、過食肥満に繋がりがやすくなる。
- み 味覚の発達**  
よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が良く分かる。
- こ 言葉の発音がはっきりする**  
よく噛むことにより口の周りの筋肉を使い表情が豊かになる。口をしっかりと開けて話すとききれいな発音ができる。
- の 脳の発達**  
よく噛む運動は脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助け、高齢者の認知症予防に役立つ。
- は 歯の病気を防ぐ**  
よく噛むと唾液がたくさん出て、口腔内の粘膜や歯の洗浄・殺菌・抗菌し虫歯や歯周病を防ぐ。
- が ガンの予防**  
唾液の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがある。
- い 胃腸の働きを促進**  
よく噛むことで、消化酵素が分泌され消化・分解・吸収機能を助ける。
- ぜ 全身の体力向上とストレス解消**  
歯を食いしばることで力がわき、日常生活への自信も生まれる。



「一面から続き」国民の平均月収は、約三〇ドル。現在のレートで換算すると一日九〇円以下の生活です。世界の最貧国の一つに数えられ、自給自足、物々交換で生活の多くが賄われていると聞きます。インフラは不整備で、衛生状態は劣悪です。平均寿命五〇歳。また、カンボジアには多くの孤児(〇〜十七歳)がいます。その数はユニセフの二〇〇五年度の報告によると、実に六十七万人ということです。子ども達の栄養状態も厳しく、ユニセフの報告では、五歳以下の子の五〇%が栄養不良で、十人に一人が一歳になる前に死亡、七人に一人が五歳になる前に死亡するとも言われています。日本では、考えられない状況が広がっています。他の国やNGOの援助がなくてはならない状況なので、こうした中、二〇〇六年NGO「平和貢献NGO」ひろしまは公衆衛生の分野でカンボジア支援を開始しました。具体的には、首都プノンペンから飛行機で一時間足らず北に位置するシエムリアップのササスタダム小学校とロハール村に、広島大学の医学部の学生や歯科医師、公衆衛生の研究者、NGOの関係者を派遣し、公衆衛生・歯科衛生の講義と肝炎検査のための採血、歯の検診を行っています。カンボジアは、古くから刺青やピアスの習慣があり、C型肝炎に感染する機会が多いとされています。また、有資格の歯医者者が非常に少なく、無資格で拔牙を行う自称「歯科医」が存在し、虫歯の予防に関しては、その概念すらありません。当然、住民には、衛生という概念はほとんどなく、まずは子どもを指導する先生の教育から始められています。「なぜ、手を洗わないといけないのか?」「なぜ歯を磨く必要があるのか?」といった具合です。以下ササスタダム小学校の様子です。日本語とカンボジア語ができる通訳を介し、住民に検査の目的を説明し同意書を作成し採血に移ります。血液は、広島まで持って帰り検査されます。肝炎の実態が明らかに住民の健康

状態が少しでも改善すればとこの様子を見ながら、思いでしたが、しかし、このプロジェクトのリーダーからとても困難な課題が山積しているといわれました。例えば、この検査で、異常が見つかったら、住民を治療する医療体制が今のカンボジアにはないのです。その後、どうしたらいいのかしつかりとした道筋をつくらなければ、住民をただ不安に陥れるだけに終わってしまいます。「大きなお世話」と言われたのでは身も蓋もありません。栄養状態の悪さが起因する疾病も多くなると聞きます。管理栄養士の末席を汚すものとして、とても気になります。紙面の都合上すべてを語ることはできませんが、最終的には、カンボジア政府レベルでの対応が重要となることは明らかです。多く国々、NGOなどのネットワークも欠かれません。草の根ともいえるこの活動は地道な作業を必要とされますが、カンボジアの住民が起き上がり、自らの手で復興できるようなるまで支援し続けることが、このプロジェクトの成功のポイントと強く感じました。広島は、核兵器廃絶を目指して世界に働きかけてきました。「平和三原則」などのように「祈る平和」が主な活動です。今年の平和式典では、アメリカや国連の代表が出席し、平和への歩みを大きく進める記念すべき年となりました。一方、このプロジェクトは、被爆後見事に再建した広島がこの経験を基に、世界の平和に積極的に働きかけようという「劇る平和」です。



この機会を契機に、「何ができるのか」まずは自らに問いかけてみることから始めてみようと思っ

現場の人に検査の説明を行っている様子

**あいあいわっと 会員を募集しています**  
詳しくは事務局までご連絡ください。「あいあいわっと」事務局

入会金	年会費
●活動会員.....	2,000円 3,000円
●個人賛助会員.....	なし 2,500円
●団体(法人)賛助会員.....	なし 10,000円
●団体(非営利)賛助会員.....	なし 5,000円
●シニア(65歳以上)会員.....	なし 1,500円
●学生会員.....	なし 1,500円

TEL 082-819-3701  
http://www.enjoy.ne.jp/~aiainet/

**健康食品相談外来**

今、または今後、試してみたいサプリメントや健康食品についての相談を受け付けています。

相談内容 毎月第3月曜日 13:30~16:10  
(第3月曜が休日の場合、第4月曜になります。)  
完全予約制です。事前にお電話ください。

担当管理栄養士 原田 佳子 N.R. (栄養情報担当) 高本 美和子 三輪 祥子

お問合せ・ご予約は TEL082-810-0188 (二宮内科) まで

**「まめnanレストラン」**  
営業時間/毎週火曜日・金曜日 午前11:00~午後2:00

TEL082-819-3023  
〒731-0221 広島市安佐北区可部3-9-22

**可部訪問看護ステーション なすな**

住み慣れた我が家で 専門的な看護をご提供致します。

TEL 082-810-0188  
〒731-0221 広島市安佐北区可部5-14-16

**三田クリニック**

地域の皆様の健康を常に考えています。どんなことでもご相談下さい。

TEL 082-829-0013  
〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田栗原7005-1

**こころの健康クリニック 可部**

まず、「あなたの心」となって お話をお聞かせします。

予約制 しっかりと時間をとらせていただきますので、まずはお気軽にお電話をおかけください。

TEL 082-819-3553  
〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-2

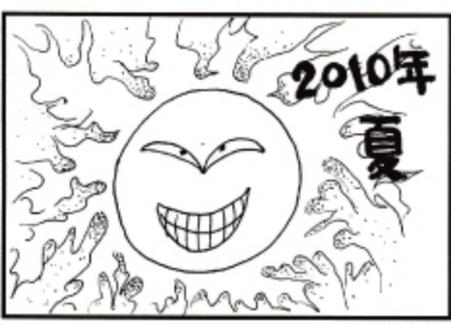
**中岡内科**

訪問診療(往診)を充実し、在宅医療をサポート。

TEL 082-819-3701  
〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-14-14



# にのきのちゃん 阪口めみ子 作

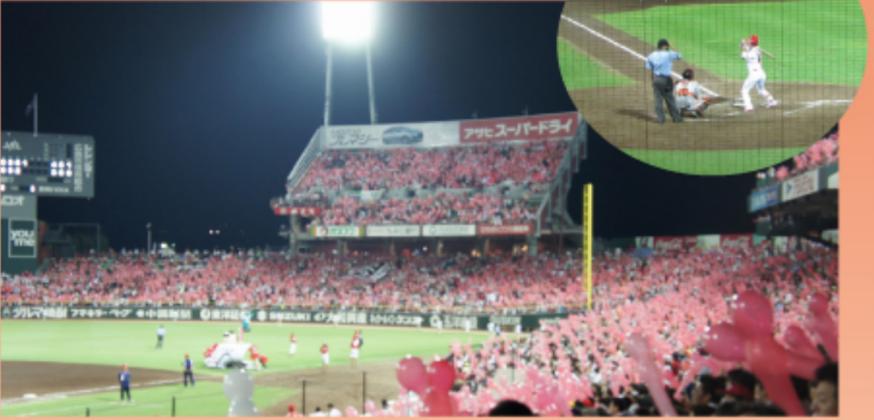


**グループホーム なごみの郷 亀山**  
 ここ豊かに生活できる空間造りを目指して。  
**TEL 082-819-3725**  
 〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-4-12

**デイサービスセンター なごみの郷 可部**  
 ゆったりのんびり、利用できるデイサービス。地域への貢献を目指します。  
**TEL 082-810-0500**  
 〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-2

**訪問看護 優 ヘルパーステーション 優**  
 時代のニーズに対し、実践力のともなった質の高い看護と介護の提供を目指します。  
**TEL 082-810-0088**  
 〒731-0223 広島市安佐北区可部南2-8-4-101

# カーブ観戦記



長きにわたって愛され続けた旧広島市民球場からその戦いの場を移して二年目、今年もカーブはここ「マツダスタジアム」で熱い戦いを繰りひろげてくれました。残念ながら今年もAクラス入りは叶いませんでしたが、多くの若きヒーローが誕生したシーズンでもありました。そしていまやマツダスタジアムは「本場大リーグの雰囲気味わえる」「豊富なバリエーションの客席が魅力」「とみなさんご存じのようにカーブファンのみならず、全国の野球ファンが観戦に訪れる注目の球場となりました。

さてその「マツダスタジアム」ですが、今シーズン、当にのみやグループでは福利厚生の一環として「年間指定席」を購入し多くの職員がカーブ



観戦をしました。座席はなんと「バックネット裏SS年間指定席」を四席です！毎試合、恵正会と正仁会の職員が二名ずつ計四名の職員・職員家族が、ご覧の通り臨場感あふれる試合を楽しみました。観戦した職員からは「ボールがバットに当たる鋭い音・ボールがキャッチャーミットに収まる重く響く音・時には選手の雄叫び？」等々「真近でしか味わうことのできない迫力に感動した」といった感想が多く寄せられました(中には選手の投げ込むサインボールを「ゲット」した幸運な職員もいたようです！)。

**干支占いの**

亥	戌	酉	申	未	午	巳	辰	卯	寅	丑	子
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

集中力や洞察力がダウン気味です。気分転換には自然のパワースポットがリフレッシュできます。

少し控えめな態度で物事に望んでいくようにしましょう。謙虚さは美德と心がけましょう。

物事に意欲的に取り組んでいくと運氣も向上していきます。効率的・能率を重視しましょう。

トレンドリーな情報を集めていくとこれからの自分の人生の将来のヒントになるかもしれません。

疲れやすいと感じたら自己管理を大切にしましょう。また喜怒哀楽は少し控えめに心がけましょう。

友人・知人との共同作業にツキ運がありそうです。対人面ではまわりへの気遣いの配慮を優先しましょう。

目的意識を強く持つて行動していくように心がけましょう。類まれ事が多くなるのは運氣が上昇中です。

今、目の前に起こっている現実には必ず何かの学びがあるようです。何か熱中することを探しましょう。

仕事上の人間関係では和らぐ愛語を心がけて、何事も慎重に対処するようにしましょう。外出言。

まわりの人の言葉や態度はこちらの受け止め方で違ってきます。ポジティブシンキングで吉。

物事が停滞しがちです。答えが見つからない時はそれが答えと受け取りましょう。実力を蓄えるための充電期。

あなたの内面からやる気のエネルギーが高まってきたそうです。時間管理が関連の秘訣です。

## ケアマネの四季便り 介護に関する事なら何でもご相談ください

### 介護サービスの料金のお話し

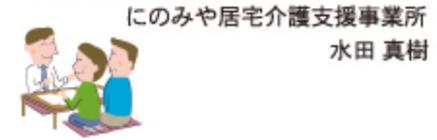
私たちケアマネジャーは毎月ご利用者のお宅に訪問させていただき、日頃の様子を伺ったり、介護サービスが計画に則したのになっているかなど、様々な確認をさせていただきます。その中で、ご利用者やご家族から「介護保険を利用したいけど、年金が少なくして…」「収入が減ってしまって、楽しみにしていたデイサービスの回数を減らさないといけなくなった」など、落胆するようなお話しを耳にすることがあります。不景気による家計の収入減や、ますます進む高齢化による介護保険料の引き上げなどが影響しているものと思われます。

や身体の状態、家庭環境に合わせた対策が講じられています。そこで、サービス利用料の軽減制度(利用者負担減免制度)について一部を紹介させていただきます。

- ① 収入が激減した方、災害により被害を受けた方などへの利用者負担減免制度
- ② 被爆者の方への軽減制度
- ③ 重度心身障害者(身体障害者手帳1〜3級を所持)の方への軽減制度
- ④ 障害者の方への軽減制度
- ⑤ 社会福祉法人利用者負担軽減制度
- ⑥ 支給限度額超過利用負担助成制度

によっては①〜⑥が適用されず、他の制度や法律が適用となる場合(例えば障害者の方への支援や生活保護を受けておられる方への支援)や世帯の収入などにより適用外になることなどがあげられます。「にのみやグループ」のケアマネジャーは、ご家庭の状況に合わせた負担軽減制度の利用をお勧めしています。必要な介護サービスを無理なく安心して利用することは、より良い生活を送ることにもつながります。今回、紹介した制度やその他の負担軽減制度もケアマネジャーにお問い合わせください。わかりやすく説明いたします。ご不明な点があれば、ご相談ください。

などがあります。介護保険利用料の割負担分を、「公費」によって一部又は全額免除していただくことで、日々の生活に困っている要介護・要支援状態の方が、無理なく安心して介護サービスを受けることができるように定められている制度です。しかし、状況によっては軽減制度が適用されない場合もありますので注意が必要です。それは市区町村によっては公費の負担が異なることがあるということと、その人の状況



**にのみや居宅介護支援事務所**  
 介護に関する事なら何でもご相談下さい。  
**TEL 082-819-1217**  
 〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17

**笑う介護。みんなの認知症。**

久々のええとご紹介 ええもの紹介

久々のええとご紹介、今回は秋の夜長にピッタリ！読書はいかがでしょうか？ということでおすすめの本《ええもの》を紹介したいと思います。

**「笑う介護 ～ツライ日々をかえたのは(笑いの最強パワーだった～)」**  
 作者：松本ふりっつ・岡崎安里  
 金額：590円 出版社：sasaeru 文庫

**「みんなの認知症」**  
 作者：松本ふりっつ・岡崎安里  
 金額：590円 出版社：sasaeru 文庫

もう一冊のみんなの認知症は笑う介護の続編に加えて、認知症について分かりやすく説明してあり介護に対する社会のネットワークの仕組みなどが紹介してあります。日々の介護に不安を感じたりほっとしたい…。そんな時ぜひ読んでいただきたいお勧めの本です。

文字ばかりではなくイラスト満載でとても読みやすいです。介護は大変だけど前向きに楽しく頑張ろう！そんな気持ちにさせてくれる1冊です。

デイケアそよかぜ 上田 一美

<p><b>デイケアセンター なごみ</b>          安心できる専門スタッフがお世話いたします。  <b>TEL 082-819-2671</b>          〒731-0221 広島市安佐北区可部 5-14-16</p>	<p><b>デイサービスセンター みた</b>          健康体操やレクリエーションなど充実した毎日。  <b>TEL 082-810-6600</b>          〒739-1521 広島市安佐北区白木町三田原東7005-1</p>	<p><b>デイサービスセンター アネックス</b>          好きな事に夢中になってもらえる。そんなサービスです。  <b>TEL 082-819-1155</b>          〒731-0223 広島市安佐北区亀山1-17-16</p>	<p><b>にのみやデイサービスセンター</b>          仲間とともに過ごす社会参加に、こころ弾みます。  <b>TEL 082-819-1216</b>          〒731-0231 広島市安佐北区亀山3-24-17</p>
---	--	---	--