

広島市内のデイサービス・デイケアの職員で構成される勉強会「ネットワークミーティング」広島市域通所サービス連絡協議会「主催による介護フェア「第2回 GRAND CAMPUS」」が昨年十一月十二日(土)・十三日(日)の二日間にわたり、中区の紙屋町シャレオ中央広場で開催されました。

広島県の助成金を活用し、今回で二回目となるこのイベント。開催趣旨はズバリ、より多くの方々へ「福祉・介護の魅力」を知っていただく「きっかけ」作りです。地域に開かれた介護サービスの運営や、様々な取り組みを行う約二十の事業所と、関連企業・大学・専門学校が協力して、通所サービス事業所の紹介パネル



シンポジウム「これからの組織作りと人材育成」の様子

「ヘルプマン」の原作者くさか里樹さんをお迎えし、学生と「介護の仕事の面白さ」について語るシンポジウム、午後からは、安佐南区で現役のヘルパーも勤めるという異色の経歴をもつヴォーカルユニット「Free Face」の一人、KENさんらのトーク&ライブが行なわれ、会場を沸かせました。

展示や実演・体験コーナーの他、介護関係に役立つ就職情報、また、連載中の漫画「ヘルプマン」の原画展などを中心に催されました。



熱弁をふるう松島事務局長



熱心に聞いている来場者

恵正会の職員もこのイベントを強力にバックアップし、二日目の総合司会を二宮内科受付事務所の保田紗和子が務めました。また、通所サービス事業所によるプレゼンテーション大会では、選抜で勝ち残ったにのみやデイサービスセンター・アネックスの宇多所長が自らの事業所について発表し、この日もデイケアセンター「なごみの熊田所長らが体験ブースを出展しました。そしてメインイベントとなるシンポジウム「これからの組織作りと人材育成」では、松島雅也事務局長がパネリストとして出演し、イベントに華



盛り上がったミニライブ



恵正会も出展した展示ブース

を添えました。今回第二回目となった「GRAND CAMPUS」は、広島県内の学校で構成する広島福祉人材確保合同対策協議会や広島県介護福祉士会、マスコミ各社の協力や、紙屋町シャレオ中央広場という好立地条件が追い風となり、約五百名の来場者がありました(同協議会発表)。

超高齢社会を迎え、多様な介護ニーズが求められている現在だからこそ、介護現場で働く職員たちの手で開催されたこのイベントが持つ意味は極めて大きいと言えるでしょう。介護という仕事も経

梅田晶

19号 新春号

編集発行 731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203
まごころスマイル編集部 TEL.082-819-2071 FAX.082-819-2072

Email ninomiyamedikaigo110@sirius.ocn.ne.jp
URL: http://www.keiseikai-nmn.net URL: http://www.nagominosato.jp

① 新年のごあいさつ
② 「第2回グランド★キャンパス」報告
③ 心のビタミン/救急箱
④ ちょっとイイ話/ケアマネの四季便り
⑤ ほっとコーナー/シニアトレーニング・クラブ
⑥ 編集委員の独りごと/干支占い
⑦ クロスワード/にののちゃん/読者の広場
⑧ 編集後記ではないけども/にのみやグループマップ

新年明けましておめでとうございます
平成二十四年の新春を健康やかに迎えにいられた皆様、謹んで新年のお祝いを申し上げます。

旧年の「にのみやグループ」は、消化器を専門とする、山崎総一郎医師(中岡内科)の加入による診療科の充実、在宅・外来・入院・施設をシームレスに結び、いわゆる医療と介護の連携強化に重点を置いた一年でした。もちろん、全てに満足できる結果を残すには至りませんでした。一定の成果を得ることができたと思っております。これも

ひとえに、患者さんをはじめ関係各位のご支援、ご協力によるものと考え、あらためて皆様へ深く感謝申し上げます。さて、わが国の医療・介護を取り巻く環境は依然として厳しい状況が続いています。しかしながら、にのみやグループの目指すべき目標は変わらず、設立当初からの基本方針である、地域に密着した良質な医療・介護をさらに高いレベルで提供することにあります。そのため、ハード・ソフトの両面において一層の充実を図らなければなりません。

特にハード面では、念願の重度者向け高齢者住宅(ナーシングホーム可部:仮称)の建設に着手し、本年九月にオープンする予定です(三階建四十二名定員)。また、施設の一階には、在宅専門クリニックを新設するとともに、既存の訪問看護ステーション、ヘルパーステーション及び居宅介護支援事業所を集約させ、グループの在宅拠点として有機的に機能させます。

ソフト面では、増加の一途をたどる医療必要度の高い在宅患者さんに対応すべく職員体制を充実させ、安心して療養していただくことが可能となる体制を構築します。そのためには、医師の連携はもろろん看護師をはじめ、すべての医療・介護スタッフのチームワークが必要で、グループ全体が患者さんを主体に考え、良質な医療・介護を提供するために職員一人ひとりが役割と責任を自覚して努力していきます。混沌とする社会情勢が続いている昨今、「マネジメントの父」P.F.ドラッカーの著書(翻訳本を含む)が書店の本棚に所狭しと並んでおり、幅広い年代に支持されています。ドラッカーは言っています。「現代の組織は、それぞれ分野において社会に貢献するために存在する」と。また「企業にとって利益は目的ではなく結果であり、より良い労働環境を生むための原資

【常なる改革と、更なる社会貢献に向かって】

である。あるいは社会的なサービスと満足をもたらす原資である」と。これに照合するならば、私たちの社会的責任とは極めて明確であり、にのみやグループが掲げる「理念・基本方針」を真摯に実践し続けることに尽きます。その責任を果たすためには、健全な経営により得た、利益をもつて、充分なマンパワーを確保し、医療機器や設備に投資し、患者さんに還元していくことが肝要だと考えています。

地域の皆様に必要なサービス(医療・介護)そして地域の皆様が欲するサービスを提供していくことこそが社会的責任であると考え、地域医療・介護に貢献できるよう努めてまいります。今後ともどうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって希望に満ち溢れた年となることを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も、どうぞよろしくお願いたします。

医療法人社団 恵正会
社会福祉法人 正仁会
理事長 二宮正則

にのみやグループ 理念	使 命	基本方針	
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。	私たちは、医療と介護のチームワークにより、皆様の満足を追求します。	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。	私たちは、医療と介護のチームワークにより、皆様の満足を追求します。	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。



食べることあれこれ



新年明けましておめでとうございます。

お正月といえれば日本が誇る「おせち料理」。最近では、お店で買う人が多くなっています。皆様は作って食べられていますか？私には、毎年家庭で作る「おせち料理」を家族で囲んで食べています。重箱にぎっしり詰められた料理は見た目が華やかで、いつも何から食べようかと迷ってしまいます。

「おせち料理」には様々な料理が入っていますが、皆様は何を思い浮かべますか？重箱に詰められている料理は地域や家庭によって様々であり、それぞれ意味が込められています。代表的な黒豆には一年中「まめ（まじめ）」に働き「まめ（健康的）」に暮らせるようにとの願いが込められています。五段のお重の場合一段目は何も入れない控えの段になっています。これは「現在が満杯の状態ではなくこれからまだ富が増えますように！」との意味があります。また、一つひとつの料理には、火を通す・酢に漬ける・味を濃くするなどの日持ちがする工夫がされています。これは平安時代後期からの風習により、火の神である荒神を、怒らせないように正月早々から台所で火を使うことを避けるためです。実際には、普段から家事に勤しむ女性に対して「正月くらいは台所仕事を休んでほしい」という思いが込められているそうです。

こうしてみると「おせち料理」の重箱には昔からの奥ゆかしい思いがぎっしりと詰め込まれているのです。私はこれまで何気なく食べてきましたが、お正月の保存食として、華やかなお祝い料理として、めでたいお正月には欠かせない存在だと改めて感じました。これからの一品一品に込められた古くからの願いをかみしめながら「おせち料理」を楽しみたいと思います。

特別養護老人ホームなごみの郷 管理栄養士 小田 麻紗子



にも意味があり「良い」とも重なるように！との願いが込められています。五段のお重の場合一段目は何も入れない控えの段になっています。これは「現在が満杯の状態ではなくこれからまだ富が増えますように！」との意味があります。また、一つひとつの料理には、火を通す・酢に漬ける・味を濃くするなどの日持ちがする工夫がされています。これは平安時代後期からの風習により、火の神である荒神を、怒らせないように正月早々から台所で火を使うことを避けるためです。実際には、普段から家事に勤しむ女性に対して「正月くらいは台所仕事を休んでほしい」という思いが込められているそうです。

「おせち料理」には様々な料理が入っていますが、皆様は何を思い浮かべますか？重箱に詰められている料理は地域や家庭によって様々であり、それぞれ意味が込められています。代表的な黒豆には一年中「まめ（まじめ）」に働き「まめ（健康的）」に暮らせるようにとの願いが込められています。五段のお重の場合一段目は何も入れない控えの段になっています。これは「現在が満杯の状態ではなくこれからまだ富が増えますように！」との意味があります。また、一つひとつの料理には、火を通す・酢に漬ける・味を濃くするなどの日持ちがする工夫がされています。これは平安時代後期からの風習により、火の神である荒神を、怒らせないように正月早々から台所で火を使うことを避けるためです。実際には、普段から家事に勤しむ女性に対して「正月くらいは台所仕事を休んでほしい」という思いが込められているそうです。

特別養護老人ホームなごみの郷 管理栄養士 小田 麻紗子



昨年、10月16日、息子と孫に看取られて89歳の生涯に幕を閉じた義父の1周年のため、久々に戸河内に帰った。その日は本当にいいお天気で、帰る道すがら義父のことをゆっくり思い出しながら車窓からの景色を楽しんだ。義父の受診はいつも広島市内との2往復であった。お迎えを8時半と約束していたら4時に起きて準備し、「まだ来んのか？」と帽子をかぶり杖を持ち玄関で座って待っていた。義母に聞くと7時過ぎには準備を済ませて待っているのだと。義母が「8時半だからまだ来ないよ。」と言っても聞く耳を持たなかったのだと。病院では、何を聞かれても持病の膝の痛みのことばかりを語り、先生の話も耳元で伝えても、「わしはわからんけえ、あ

んた聞いといてくれ(笑)。」でも最後には必ずこう言っていた。「この痛みは、先生のせいじゃない。わしの身体が言うことをきかんのじゃけえ、しょうがないよ。」と。診察が終わるやいなや次はすぐさま「昼飯を食べに行こう！」。まだ、「10時半ですよ。」と言っても「腹が減るとつらいから。」と食欲旺盛な義父であった。もともと、おとなしく家が大好きな義父であったが、少しずつ意欲がなくなり、義母のレスパイト(介護負担軽減)のために小規模多機能ホームも利用した。最初の頃はしぶしぶ参加していたが、だんだんと行きたがらなくなった。職員さんはデイサービスを訪問介護に切り替えて本当によく面倒を見てくださった。田舎ののんびりした風土もあるのか、ゆったりと関わってくださってありがたかった。9月に入り、めっきり食事を食べなくなった。頑固おやじだからその内食べるだろうとみんなが思っていたが、ある日私に電話が入った。小規模多機能ホームの職員さんからであった。「お父さんが、

本当に食欲がないので病院に行かれた方がいいのでは？」との内容だった。あわてて帰ってみると体調が悪そうな義父が横になっていた。「お父さん、病院行こう！」。「わしはどこにもいかん!!」。すぐさま電話で救急病院にお願いした後に救急車で搬送・・・と、こんな時に今までやってきたことが役に立った。スムーズに病院に搬送してもらい、いったん点滴にて状態は改善したものの、その後状態は徐々に悪化し入院後2週間で、お浄土に旅立つこととなった。仕事をしながらの介護で十分なことはできなかったけれど、義父の受診の時にたくさん話ができただけが一番の思い出である。たこ焼きやお好み焼きが大好きだったお義父さん。一番の望みは最後まで家にいることであった。最後の最後にかなえてあげられなくてごめんなさい。どうか私たちがそちらに行くまで見守っててください・・・。

特別養護老人ホーム なごみの郷 看護師 中本 妙

平成23年度 広島市ひと・まちネットワーク共催事業 「はつらつ！みんなが元気になる介護教室」
【高齢者の疾患について】【薬品についての正しい知識】
日時 1月12日(木) 時間 14:00~16:00
【講師】医療法人社団 恵正会 看護師 大本 智代子
のぞみ薬局 薬剤師 竹内 孝明
【手軽に作れるヘルシー料理教えます】
日時 3月8日(木) 時間 14:00~16:00
持参物:エプロン、手拭き(材料費無料)
【講師】医療法人社団 恵正会 管理栄養士 原田 佳子
【日本の医療保険制度・介護保険制度】
日時 2月9日(木) 時間 13:30~15:30
※医療保険・介護保険制度について一緒に学習しよう
【講師】医療法人社団 恵正会 法人事務局 松島 雅也
梅田 晶

「ちょっとイイ話」～介護の現場から～

「ちょっとイイ話」～介護の現場から～
にのみやグループで働く職員が医療や介護の仕事を通して出会った出来事や、業務にまつわるエピソードのような「ちょっとイイ話」にフォーカスしたコーナーです。

『ヘルパーとご利用者・初めてのおでかけ』～縮景園散策～

11月13日(日)、ご利用者と、「初めてのおでかけ行事(縮景園散策)」に行ってきました。普段は在宅のヘルパーとして働いておられますが、以前から「ヘルパーさんと出かけたら楽しいだろうね。」というご利用者の声をお聞きしており、その希望を叶えて差し上げたくなりました。



- ①利用者1人に1人のヘルパーが付く。
②あまり遠くまでは行かない。
③歩ける方も車いすを持参する。
④全員に障害保険を掛ける。
です。早速募集したところ、早々に9人の方が参加を希望され、中には家族の方から「是非参加されては…」とご利用者に勧める方もおられました。それぞれ同意書をいただき、担当するケアマネジャーにも連絡をとりました。「楽しみにしとるよ。」「雨は大丈夫かね？」と1ヵ月後のお出かけ予定に、まるで遠足の日を待ちわ

びているようにも見えて微笑ましくなりました。実施日が近づくにつれ、車の手配(運転手の手配)、お弁当とお茶の手配や救急セットの準備など、色々解決しなければならぬ問題はありましたが、みんなで話し合い決めていきました。《～そして当日～》お天気に恵まれ、例年ない温かさも手伝って絶好の『おでかけ日和』です。緊張して眠れなかった人もおられたようですが皆さんちょっとりオシャレな装いです。縮景園の中では、ちょうどお茶会の真っ最中。和菓子と美味しいお茶をいただき、全員で記念撮影です。歩ける人も広い庭園の中は車椅子を持参していたので、疲れたらいつでも座れます。中央の池には錦鯉が優雅に泳いでいて、餌を撒けば大集合。大きな口に歓声を上げながら楽しみました。菊花展では大輪の花をバ



ックに「パチリ。」お見合い写真が撮れました。お昼は芝生広場で豪華なお弁当。美味しい空気と美味しいご飯をお腹一杯味わいました。その後、イチヨウの木の下で銀杏を拾いたいと誰かからともなく言い始め、足場の良くないところでも「自分で歩く」という強い意志で進んで行きます。お土産の銀杏を拾いました。ありがとうございました。



にのみやヘルパーステーション 水野 美華子

■ ケアマネの四季便り 「福祉用具を適正に利用されていますか？」

介護保険の利用時に「福祉用具貸与サービス」を説明させていただく機会が増えてきました。「福祉用具」は加齢に伴い、心身機能の低下した高齢者の自立を支え、介護される方の負担を軽減します。また、状態や環境の変化に対してタイムリーに使用していただけるよう、介護保険制度で認められている「レンタル」という方法で利用することができます。代表的なものとしては、車いすや杖、ベッドなどが挙げられます。また、認知症の影響で所在確認が必要な方には、センサーでご家族に知らせるものや、立ち上がりや家の出入りをスムーズにするための「スロープ」や「昇降機」、「手すり」などもあります。しかし、ご利用者やご家族へケアマネジャーや福祉用具貸与事業者が「使用方法」を説明するものの、適切に使用され

ていないことから、事故を招いてしまうケースが近年多く報告されています。例えば車いすです。タイヤの空気不足によりブレーキがかからず、座り損ね、転倒したというケースが報告されています。また、車いすにはご利用者の足を置く「フットレスト」がついていますが、介助者が確認しないまま押ししまい、足を巻き込んでしまうケースもあります。これらはあくまでも報告事例の一部ですが、電動ベッドの柵に頭が入っていたことに気付かずにリモコン操作をしてしまい、頭が挟まれて死亡事故に至ったこともありました。福祉用具は適切に使用すれば、行動範囲を広げ介護負担を軽減することができますが、使用方法を誤るとこのような大事故につながるかねません。それらを未然に防止するため、福祉用具貸与事業者が定期的に訪問して安全点検

を行ったり、ご利用者やご家族に使用方法の説明を行ったりしています。また、私たちケアマネジャーも定期訪問により、心身の状況を把握し、適切に使用されているかを確認しながらサービスの提供を行っております。状況によっては福祉用具のサービス内容を変更したり、追加したりすることで安全な利用を促し、よりよい生活をサポートできるように努めています。今後も福祉用具を利用されている皆様にもご協力いただき、「その人がその人らしい生活ができる」ように支援していきたくと思っています。福祉用具の利用や使用方法など、ご不明な点がございましたら、些細なことでもケアマネジャーにご相談ください。
にのみや居宅介護支援事業所 介護支援専門員 水田 真樹

編集委員の独りごと

昨年秋の出来事。芸術の秋・文化の秋などと言うけれど、或る中学校の文化祭を観覧する機会を得た。その文化祭と言うタイトルに相応しく学校文化を肌で感じられたひと時を過ごすことができた。小生の感情を揺さぶられたので触れてみたい。それはステージ発表の催しであった。『心の底から歌い上げよう』のソロ・ガンの下、一、二、三年の各クラスが合唱を繰り広げ、後半では、吹奏楽部(吹部)が素晴らしい演奏を奏でてくれたのである。昨年もそうであったが、我が「なごみの郷」でも毎年十一月三日に「文化コンサート」と称して、口田中学の吹奏楽部が演奏会を繰り広げてくれたのである。生演奏の迫力と素晴らしい音を存知の方も多いことであろう。

さて、観覧したその合奏会、引退する三年生へ、後輩の二、三年生がお世

まならぬ状態となり、一人で生活することは困難になってしまいました。ちょうど私はその頃、就職活動で悩んでおり、何がしたいのか分からないう状態でした。このままではいけないと思いつつも、何も行動に移せずにいました。そんな悩める私に對して、祖母は自分のことよりも私のことを心配し、いつも通りに優しく声をかけてくれました。

色々な事情により、祖母とは半年しか暮らせませんでした。人生の転機を与えてくれ、そしていつも支えてくれた祖母に感謝しています。うまく言葉に表すことはできませんが、祖母と過ごした半年間は私の宝物になっています。

これからも日々勉強し、祖母との思い出を忘れずに自分の限界まで何事もチャレンジして皆様の役に立てる介護士になりたいと思っています。どうぞこれからもよろしくお願いします。

特別養護老人ホーム「なごみの郷」 谷本 彰

千・支・占・ゆ

子年の人
多くのことに感傷されずひとつひとつを確実に熟していくことで、結果大きなものを得るでしょう。

丑年の人
何とかしようと思えば思うほど動きが浅はかになりそうです。周囲に感傷されずやるべきことをひとつに絞っていきましょう。

寅年の人
チャンスはあなたが動けばついてきます。見逃さず自分自身の手でつかむことで運が開けるはず。

卯年の人
新しいことや興味がそそられることが出てきそう。聞き入れるか全く聞き入れないか、両極が良い結果に。

辰年の人
運気の流れも止まる時はある。焦って強引に動くは無駄が生じて空回りするので、流れに任せてじっくりと。

巳年の人
調子の良い時ほど周囲の状況をしっかり見ること。ちょっとしたことを見逃さないように気を付けて。

午年の人
自信を持って実行するならば良い方向に結果が出る。まずは思い切ってやってみることをおすすめ。

未年の人
まずは自身の「うつつ」を理解することから始めて、できることとできないことの整理が重要です。

申年の人
前向きでいればたくさんの方にチャレンジできそう。体調を崩すと、この時期もつらいので注意しましょう。

酉年の人
うまくいきそうな感覚があれば迷わず進めて、考えているうちにチャンスは逃げてしまいます。

戌年の人
迷いは後の成果を小さくしてしまいがち。まわりに流されず、時にはわがままにあなたのペースを進んでみてください。

亥年の人
進みたい方向をしっかりと決めて一心に向かえば、いつの間にか力がついてきて注目されることになるでしょう。

ほっとコーナー 職員リレーで「ほっと」する話題を紹介します。



皆様、明けましておめでとございます。新春を迎えて寒さも厳しいなか、皆様は心新たなる時をお過ごしのことと思っております。

さて、私は「なごみの郷」に入職してから一年が経ったばかりです。まだまだ未熟な自分ではありますが、今回「ほっとコーナー」を担当させていただく機会を得ましたので、私が介護士になる「きっかけ」を与えてくれた祖母のことを綴りたいと思います。

私の祖母は、祖父が亡くなってから江田島の家で一人暮らしをしていました。六十五歳で腎臓を患い、透析に週三回通うも、いつも元気で散歩に出かけることを趣味とする快活な祖母でした。そんなある日、散歩の途中で転倒して大腿骨を骨折してしまい、入院生活を余儀なくされました。その後退院できるまでに回復したものの、歩行がま

まならぬ状態となり、一人で生活することは困難になってしまいました。ちょうど私はその頃、就職活動で悩んでおり、何がしたいのか分からないう状態でした。このままではいけないと思いつつも、何も行動に移せずにいました。そんな悩める私に對して、祖母は自分のことよりも私のことを心配し、いつも通りに優しく声をかけてくれました。

色々な事情により、祖母とは半年しか暮らせませんでした。人生の転機を与えてくれ、そしていつも支えてくれた祖母に感謝しています。うまく言葉に表すことはできませんが、祖母と過ごした半年間は私の宝物になっています。

これからも日々勉強し、祖母との思い出を忘れずに自分の限界まで何事もチャレンジして皆様の役に立てる介護士になりたいと思っています。どうぞこれからもよろしくお願いします。

先日、妻の実家に帰省した際、九十二歳になる祖母に会うため入所しているグループホームに行きました。入所後に会うのは三回目であったが、時おり祖母から祖母の状況が「少しずつ弱ってきている」と聞いていたのもあって、若干の不安を持ちつつの面会であった。到着するとちょうど部屋のベッドで横になっていたが、我々が来たということであって色々と話を

シニアトレーニングクラブ

今後の開催予定	
1月	15日(日曜日)
	29日(日曜日)
2月	12日(日曜日)
	26日(日曜日)
3月	11日(日曜日)
	25日(日曜日)

こんな方が対象者です
 ☆65歳以上で、介護保険対象外の方
 ☆運動不足だと感じている方
 ☆活動場所を探している方
 ☆生活に刺激がほしい方
 ●利用料金:1回1,000円(食事・送迎代を含みます)

医療法人社団 恵正会 におみやデイサービスセンター・アネックス 広島市安佐北区龜山1-17-16 (担当 宇多 雅和)
 TEL(082)819-1155

ボランティア募集

におみやグループをアシストして下さるボランティアさんを募集しています。
 あなたの経験や特技を生かしてみませんか?
 (歌・踊り・話し相手など)
 また、同時にスタッフも募集しています。
 まずはお気軽にお電話下さい。
 ☎082-819-2071 担当 原田 雄介
 〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203

あいあいねっと
会員を募集しています
 趣旨に賛同し活動に参加を希望される方は是非ご連絡下さい。
 ※詳しくは事務局までご連絡ください。
 「あいあいねっと」事務局
TEL082-819-3023

	入会費	年会費
○正会員	2,000円	5,000円
○個人賛助会員	なし	2,500円
○シニア(65歳以上)会員	なし	1,500円
○学生会員	なし	1,500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

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
相談日・時間 毎月第3月曜日 13:30~16:10
 (第3月曜日が休日の場合、第4月曜日に移ります。)
 ※完全予約制です。事前にお電話ください。
 お問合せ・ご予約は
TEL082-810-0188
 (二宮内線)まで

◆担当管理栄養士 原田 佳子
 ◆NR(栄養情報担当者) 増井 祥子

編集委員 矢野 秀樹

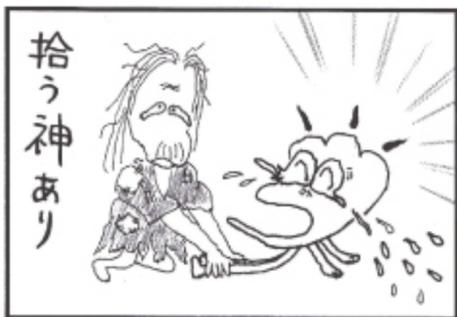
編集後記ではないけども

新たな一年がスタートしました。ついこの間、〇一年の新年を迎えたばかりだと思っていました。...

皆様にとっても今年一年、十分に時間を感じられて良き年となりますよう祈念いたします。...

編集部 石川真之介

にのこのちゃん 阪口めい作



クロスワード

12x12 crossword puzzle grid with letters A through S placed in various cells.

タテのカギ

- ① 雀がでてくるおとぎ話。
② メカニックの略。
③ サーフィンのこと。
④ 鼻にツンとくる薬味。
⑤ いったん衰えた勢いを再び盛にする。
⑦ 新年の飾りに用いるイセエビ。
⑨ 主に木材を生産する産業。
⑭ 宮島と言えば。
⑮ 高尚という花言葉を持つ花は。

ヨコのカギ

- ① 新年に玄関に飾るもの。
⑤ お雑煮には欠かせないもの。
⑥ 角界のロボコップという愛称の力士は。
⑧ 成長・進歩がいちばん盛んな時期。
⑩ 人として守り行うべき道。
⑪ 別れること。
⑫ 戦国時代に越後の国を治めていたのは〇〇〇〇謙信。
⑬ 物事の間接関係をわかりやすく説明するために書いた図。
⑯ 福笑いのときにすること。
⑰ ラーメン〇〇、宮島〇〇などそのことに詳しいこと。



※解答の応募はハガキに住所・名前・年齢・電話番号・クロスワードの答えを書いてください。正解者の中から抽選で3名の方に記念品を、送らせていただきます。...

にのみやグループマップ

Map of Hiroshima Prefecture showing various service locations like medical clinics, day care centers, and group homes across different districts like Kurobe and Kameyama.

「まめnanレストラン」

Advertisement for 'mame nan restaurant' featuring photos of food and a group of people, with contact information.

Advertisement for '読者の広場' (Reader's Plaza) featuring photos of handmade crafts and a list of items for sale.