

Wa!

2020 **1**  
Winter  
vol.40



"Turku City Library, Finland" photo by MASAMI SAITO

## contents

新年のごあいさつ .....	P.2
2020年かすみケアグループイベントカレンダー .....	P.4
Topics 「デイサービス寿」オープン! .....	P.6
管理栄養士監修レシピ「ラミントン」 .....	P.7



とは？

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わあ！”を、表現しています。  
かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆様に、保健・医療・福祉に  
関するお役立ち情報をお届けいたします。

## ◎新年のごあいさつ

かすみケアグループ  
社会福祉法人 真正会 理事長  
医療法人 真正会 理事長  
一般社団法人 Hauskaa 代表

### 齊藤正身



新年明けましておめでとうございます。私たちの「今年のテーマ」は、「つなぐバトン 五色に輝け 『かすみ』の輪」になりました。

私たちは昭和 60 年（1985 年）から、年頭にその年の「テーマ」を決めて、一つのチームとして運営してまいりました。「微笑」「笑顔」「気くばり」「誠実」「善意」「主役」「インフォームドコンセント」「初心」などの言葉をテーマとして掲げてまいりましたが、平成 5 年（1993 年）より、スタッフからテーマを募集するシステムになりました。その時の記念すべきテーマが「もっと！コミュニケーション」でした。当時、霞ヶ関中央病院と霞ヶ関南病院間の連携や病棟間での情報共有などが何となくしっくりいかない時期だったことが反映されて選ばれたことを思い出します。平成 10 年（1998 年）の「目くばり 気くばり 思いやり」からは、朝礼や集いの場で唱和するようになり、以後「きっと もっと ずっと」「つつむやさしさ 貫く勇気」「ありがとう その一言に ありがとう」など、唱和しやすいフレーズが

選ばれました。その時代や出来事が反映されることも多く、今回も昨年のラグビーW杯の影響もあり「ONE TEAM」が含まれた作品が多数応募されました。とは言え、今年は東京オリンピックです。バトンをつないで輪を作る、正に今年にふさわしいテーマだと思います。グループ内だけでなく、地域との協働をイメージできますね！

地域共生社会の実現に向けて、これまで以上に医療介護にとどまらない町づくりをグループとしても本格化させていきたいと思っています。その象徴とも言える一般社団法人 Hauskaa を一昨年前に立ち上げましたが、新たな住まいの創造にとどまることなく、町づくりに必要な様々なアプローチを展開していきたいと考えています。医療法人、社会福祉法人と共に、かすみケアグループの取り組みに注目していただき、自助・互助・共助・公助で成り立つ社会を地域の皆様と一緒に実現していきたいと思っています。

「つなぐバトン 五色に輝け 『かすみ』の輪」今年もよろしく願いいたします。

2020年テーマ

つなぐバトン  
五色に輝け  
『かすみ』の輪



かすみケアグループ  
医療法人 真正会 副理事長  
斉藤克子

謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
かすみケアグループの原点である霞ヶ関中央病院を1972年に

開設してから今年で48年目になります。レンガ色の建物が昨年シニア向けマンション「Hauskaa かすみ野」として生まれ変わってから半年、一階のパサージュにはカフェ・お惣菜、ベーカリー、北欧雑貨などのお店も入って皆さまに便利にご利用頂けるようになりました。オリンピックイヤーの今年2020年は、病院や真寿園はじめ一般社団法人 Hauskaa も含めグループ内の施設やサービスなどがさらに充実したものとなるように、地域の皆さまやボランティアの方々といっしょに職員一同 ONE TEAM となって励んで参ります。本年もどうぞよろしくお願いたします。



かすみケアグループ  
社会福祉法人 真正会  
副理事長  
荻野光彦

2020年は、ねずみ年です。干支が一回りして先頭に戻ったということもあり、私たちの法人も改めて「老人にも明日がある」

の理念を念頭に置き、さらなる地域貢献に邁進して参りたいと思います。ねずみ年には「新しい物事の芽吹き」「繁栄」などの意味もあるようです。昨年は医療法人「真正会」と合わせ、社会福祉法人も「真正会」に法人名を統一し、一般社団法人 Hauskaa と共に心をひとつにして「かすみケアグループ」の更なる高みに向かって真の礎ができました。今年「デイサービスセンター寿」がオープンし、今後、保育園も開設予定です。まさに芽吹きや繁栄の年となります。本年も感謝の気持ちや謙虚さを忘れずに、一生懸命に努めて参ります。新年を迎え、皆様方のご多幸をお祈り申し上げますとともに、引き続きご厚情を賜りますようお願いいたします。

# 2020 かすみケアグループ イベントカレンダー

1月

2月

3月

4月

5月

6月

- 第1回かすみケアグループ研究発表大会  
第7回慢性期リハビリテーション学会参加  
(岡山)

- 回復期リハビリテーション病棟協会  
第35回研究大会参加(札幌)

- 新入職員研修
- 社会福祉法人真正会「デイサービス寿」オープン

- ウェルカムパーティー
- ボランティア感謝の集い
- 春の園友会

- よしの地域感謝祭
- 関東ブロック老人福祉施設研究総会参加(横浜)

## 地域の皆様向け教室 開催のお知らせ

「ロコモティブシンドロームについて」  
～もしもの時に備えて自分らしく生きるために～

健康寿命や平均寿命が延びている中で、これらを阻害する要因の一つに「ロコモティブシンドローム」があります。そこで今回は、運動だけでなく食生活など栄養の視点も踏まえて、明日からできる予防法をお伝えします。

- 日時: 2020年3月8日(日)午前10時～11時  
(※受付は9時30分より)
- 場所: 霞ヶ関南病院1Fデイホスピタル
- 講師: 理学療法士、管理栄養士
- 参加費: 無料
- 定員: 30名(先着順)
- 申し込み先: 霞ヶ関南病院1F総合受付まで  
TEL.049-232-1313

\*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)  
骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、移動昨日(立つ、歩くなど)が低下している状態のこと。



4月:新入職員研修



5月:ウェルカムパーティー



5月:春の園友会



7月:ふれあい看護体験



7月:バレーボール大会

- 3法人合同のイベントです
- 「社会福祉法人真正会」のイベントです
- 「医療法人真正会」のイベントです
- 「社会福祉法人真正会」「医療法人真正会」のイベントです

2020年も「かすみケアグループ」は、  
 “社会福祉法人真正会”“医療法人真正会”“一般社団法人Hauskaa”の3法人が  
 ひとつになって多くの方々のお役に立てるよう、  
 地域の皆さま向けの各種イベントや、職員の研鑽のための研修などを実施してまいります。

7月

- 職員レクリエーション（バレーボール大会・日帰り旅行）
- ふれあい看護体験
- 第41回全国デイ・ケア研究大会参加（倉敷）
- 納涼祭

8月

- 夕涼み会



8月:夕涼み会

9月

- 海外研修
- 全国老人福祉施設大会参加（山形）
- 埼玉県高齢者福祉研究大会参加



9月:海外研修

10月

- 第27回地域感謝祭
- 秋の園友会
- 日本認知症グループホーム全国大会参加（久留米）



10月:地域感謝祭

11月

- リハビリテーション・ケア合同研究大会参加（大阪）
- 職員レクリエーション（1泊旅行）
- 開院記念日
- 全国老人福祉施設研究会議参加（鹿児島）



11月:リハビリテーション・ケア合同研究大会

12月

- 第28回日本慢性期医療学会参加（大宮）
- 忘年会
- ボランティア交流会



12月:忘年会



「Hauskaa かすみ野」の1階では、不定期でイベント・コンサートなどを開催しています。  
 ※イベント情報は、公式「Facebook」、「Instagram」にて随時ご覧いただけます。

- Facebook [www.facebook.com/machizukurihauskaa/](http://www.facebook.com/machizukurihauskaa/)
- Instagram [www.instagram.com/hauskaakasumino/](http://www.instagram.com/hauskaakasumino/)



Facebook



Instagram

2020年4月1日  
 オープン予定

ことぶき  
 「デイサービス寿」

この春、「デイサービスセンター真寿園」の隣に「デイサービス寿」がオープンします。  
 お気軽にご相談、お立ち寄りください！



「介護サービスは使っているけどまだまだ私は元気！！」「出来ることは自分でやりたい楽しみを持ってデイサービスに通いたい！」そんな方々を思い描いて新たにデイサービスを建設いたしました。隣接している既存の「デイサービス真寿園」も新たにリニューアル中で、“自立支援”“重度化予防”をそれぞれテーマにしたデイサービスの運営を4月からスタートいたします。地域に住まう高齢者の皆様の“通いの場”として、これからも発展して行きたいと思っております。



社会福祉法人 真正会  
 コミュニティケア部  
 副部長  
 矢田浩一郎



【ホール】

来所される皆様が過ごしやすい様に体操やマシントレーニングを行う場所、くつろぎながら談話できる場所がはっきり分かれています。また一面に窓を大きく取っていますので、天気が曇っていても明るく、春になれば満開の桜がホールからご覧いただけます。

【活動室キッチン・ルーム1,2】



グループや個人での様々な活動が集中して出来る環境があります。趣味を生かした製作活動はもちろん皆でワイワイ♪調理を楽しめます！

【入浴・湯上りコーナー】



リラクゼーションが出来る入浴設備です。入浴後は湯上りコーナーでゆったりくつろいでいただくことが出来ます！

元気に美味しく！

## 管理栄養士 監修レシピ



かすみケアグループの  
管理栄養士がおススメする  
この季節にぴったりの  
ヘルスケアレシピをご紹介します。

### 栄養成分表示（1個当たり）

.....  
熱量 …70kcal  
タンパク質 …1.3g  
脂質 …5.3g  
炭水化物 …8.9g  
食塩相当量 …0g

< 20cm × 20cm位のスクエア型 1個分 >

#### スポンジケーキ

薄力粉 …120g  
ココアパウダー …10g  
ベーキングパウダー …小さじ 2/3  
卵（M玉） …2個  
きび砂糖 …100g  
サラダ油 …60g  
ジャム（ベリー系のもの）…適量

#### アイシング

ココアパウダー（無糖） …80g  
水 …200ml  
乾燥ココナッツパウダー …100g



バレンタインにもおススメ！

## ラミントン

オーストラリア発の  
チョコデザート

- ① オーブンを 160℃に予熱し、型にオーブンシートを敷く。
- ② 薄力粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを合わせふるう。
- ③ ボウルに卵、きび砂糖を入れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。  
サラダ油を少しずつ加え、しっかり混ぜる。
- ④ ③のボウルに②の粉を2回に分けて入れ、ヘラでザックリ混ぜる。  
生地を型に流し入れ、オーブンで25分焼く。
- ⑤ 型のまま10分冷まし、型から出して完全に冷ます。
- ⑥ アイシングを作る。ココアパウダーに水を少しずつ入れてよく混ぜ、ペースト状にする。
- ⑦ 冷めたスポンジの端と上面の膨らんだ部分を切り落として平らにし、横2等分にスライスする。
- ⑧ スライスした生地の上にジャムを塗り、36等分（6×6）の四角に切る。
- ⑨ 転がしながら全面にアイシングを塗り、ココナッツも全面にまぶす。
- ⑩ アイシングが乾くまで冷蔵庫で冷やす。



霞ヶ関南病院 管理栄養士  
砂田 理絵

“ラミントン”は日本ではあまり知られていませんが、オーストラリア・クイーンズランド州発祥のデザートです。このレシピでは糖質や脂質を控えた作り方にアレンジをしています。ココアパウダーに含まれるカカオポリフェノールには、動脈硬化や高血圧の予防効果があります。無糖のココアを使うことで、ほろ苦い大人な味に仕上げました。バレンタインも近いので、手作りのお菓子を考えている方はぜひ試してみてください。

# か す み ケ ア ご案内

## グ ル ー プ



### ① 介護老人福祉施設 真寿園

- ・介護老人福祉施設
- ・短期入所生活介護
- ・デイサービス真、デイサービス寿
- ・居宅介護支援事業所 真寿園

### ② ケアセンターよしの

- ・デイサービスセンターよしの
- ・ホームヘルプサービスよしの
- ・居宅介護支援事業所よしの
- ・川越市地域包括支援センターよしの

### ③ ケアセンター小仙波

- ・デイサービスセンター小仙波
- ・居宅介護支援事業所小仙波
- ・川越市地域包括支援センター小仙波

### ④ アダーズあいな

- ・グループホーム

### ① 霞ヶ関南病院

- ・入院（医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟）
- ・外来
- ・通所リハビリ デイホスピタル
- ・健康増進施設 SKIPトレーニングセンター

### ② 霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター

- ・通所リハビリ デイリビング
- ・霞ヶ関中央クリニック 訪問医療
- ・霞ヶ関中央クリニック 訪問リハビリ
- ・訪問看護ステーション スマイル
- ・訪問介護 コール
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所コール
- ・居宅介護支援事業所しんしあ

### ③ ケアラウンジ南大塚

- ・通所介護 ケアラウンジ南大塚
- ・川越市地域包括支援センターだいたう

### ④ 川越市地域包括支援センターかすみ

### ① Hauskaaかすみ野

- ・（介護予防）福祉用具貸与 ・特定（介護予防）福祉用具販売 ・住宅改修事業所 ・賃貸住宅運営
- ・Rikas お惣菜とカフェ／焼きたてパン／北欧雑貨／駄菓子

 社会福祉法人 真正会  
http://www.shinjukai.or.jp/



#### ◎介護老人福祉施設 真寿園

〒350-1173川越市安比奈新田292-1  
TEL.049-234-8838（介護老人福祉施設）  
TEL.049-233-3661（短期入所生活介護）  
TEL.049-239-3581（デイサービス）

#### ◎ケアセンターよしの

〒350-0844川越市大字鴨田3355-1  
TEL.049-223-3288（デイサービスセンター）  
TEL.049-225-1166（居宅介護支援事業所）  
TEL.049-226-2163（ホームヘルプサービス）  
TEL.049-298-7807  
（川越市地域包括支援センターよしの）

#### ◎ケアセンター小仙波

〒350-0031川越市大字小仙波坂下947-1  
TEL.049-227-5050（デイサービスセンター）  
TEL.049-227-5151（居宅介護支援事業所）  
TEL.049-227-7878  
（川越市地域包括支援センター小仙波）

#### ◎アダーズあいな

〒350-1173川越市安比奈新田278-2  
TEL.049-237-2770

 医療法人 真正会  
https://www.kasumi-gr.com/



#### ◎霞ヶ関南病院

〒350-1173川越市安比奈新田283-1  
TEL.049-232-1313（代表）  
TEL.049-239-7272（外来専用）  
TEL.049-232-1400（デイホスピタル）  
TEL.049-232-1313（SKIPトレーニングセンター）

#### ◎霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター

〒350-1173川越市安比奈新田259-2  
TEL.049-231-5121（代表）  
TEL.049-239-3353（訪問医療、訪問リハビリテーション）  
TEL.049-233-2525（訪問看護ステーション スマイル）  
TEL.049-233-8341

（訪問介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護 コール）

TEL.049-231-5123（通所リハビリテーション デイリビング）  
TEL.049-239-3560（居宅介護支援事業所しんしあ）

#### ◎ケアラウンジ南大塚

〒350-1165川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F  
TEL.049-238-1188（通所介護）  
TEL.049-249-7766（川越市地域包括支援センターだいたう）

#### ◎川越市地域包括支援センターかすみ

〒350-1174川越市かすみ野2-1-14  
TEL.049-234-8181

 一般社団法人 Hauskaa  
http://hauskaa.jp/

#### ◎Hauskaaかすみ野

〒350-1174川越市かすみ野1-1-5  
TEL.049-233-9265（代表）  
TEL.049-239-3933（賃貸住宅運営）

