スタッフ向けインフォメーション 1.2月					
研修·会議名	日	時	場所		
採用時研修		2/3(月) 9:00~18:00	オンライン研修		
部門別研究会(グループホーム)	1/7(火)10:00~11:00	2/4(火) 10:00~11:00	オンライン会議		
部門別研究会(デイサービス・リハサロン)	1/15(水)18:00~19:00	2/19(水) 18:00~19:00	オンライン会議		
部門別研究会(訪問介護)	1/17(金)17:00~18:00	2/14(金) 17:00~18:00	オンライン会議		
ケアマネ研修会	1/16(木) 9:00~11:00	2/13(木) 9:00~11:00	オンライン会議		
食事研究会	1/15(水)16:00~17:00	2/19(水) 16:00~17:00	ぽれぽれ学園前レジデンス		
キャリアアップ研修(ひまわりの会)	1月各事業所から案内	2月初旬~視聴	各事業所		
業務改善会議	1/21(火) 9:15~11:30	2/20(木) 9:15~11:30	オンライン会議		
登美ヶ丘事業所会議	1/21(火)16:00~17:00	2/20(木) 16:00~17:00	ぽれぽれ登美ヶ丘		
秋篠事業所会議	1/21(火)15:00~16:00	2/20(木) 15:00~16:00	ぽれぽれ秋篠		
四条大路事業所会議	1/21(火)13:00~14:00	2/20(木) 13:00~14:00	ぽれぽれ四条大路		
中和·橿原事業所会議	1/6(月)13:00~14:00	2/3(月) 13:00~14:00	オンライン会議		
管理者会議(うねび会)	1/21(火)10:15~12:00	2/20(木) 10:15~12:00	ぽれぽれケアセンター白橿		
マネジメント研修(うねび会)		2/20(木) 17:30~18:30	ぽれぽれケアセンター白橿		
財務会議	1/29(水) 9:30~11:30	2/28(金) 9:30~11:30	オンライン会議		

お便りコーナー お便りはこちらまでお願いします。fax.0742-43-3343 E-mail:info@porepore.co.jp

認知症の父の入居先を探していたところ、グループホームを勧められま した。グループホームってどんなところでしょうか。

グループホームでは、1ユニット5名~9名の入居者をスタッフがサポートしながら、 共同生活をおくります。

少人数のなじみのコミュニティの中で、適切な認知症のケアを受けながら、穏やか に暮らしを営むことを目指しますのでお父様には選択肢の一つになるかも知れませ ん。雰囲気や費用面はさまざまです。

問い合わせれば丁寧に説明してもらえると思います。

高齢者の暮らし相談

毎月第4土曜日 10:00~17:00 各事業所にて

「一人で入浴するのが怖く なってきた」 「できる限り自宅で暮らして

> いきたい」等 どんな些細なことでも ご相談ください。

その他いつでも 下記、お問い合わせ先まで ご相談ください。

「ぽれぽれグループ」概要

株式会社 ひまわりの会[代表取締役]酒井 建次 【本社】〒631-0004 奈良県奈良市登美ヶ丘2-2-15 TEL.0742-53-4165

ぽれぽれ学園前レジデンス 住宅型有料老人ホーム

〒631-0004 奈良市登美ヶ丘4丁目8番3 **TEL_0742-53-7088**

ぽれぽれ登美ヶ丘 グループホーム・訪問介護・ディサービス・居宅介護支援 〒631-0004 奈良市登美ヶ丘2丁目2番15 **TEL.0742-30-5515**

ぽれぽれ四条大路 居宅介護支援・グループホーム・サ高住・デイサービス・リハサロン 〒630-8014 奈良市四条大路2丁目860番1 TEL.0742-30-5314

ぽれぽれ秋篠 訪問介護・デイサービス

〒631-0814 奈良市秋篠三和町1丁目1番21 TEL.0742-30-5420

ぽれぽれ中和 ディサービス

〒634-0061 橿原市大久保町332番地2 TEL.0744-28-6560

ぽれぽれ橿原在宅支援相談センタ 居宅介護支援・訪問介護 〒634-0051 橿原市白橿町2丁目29番8 TEL.0744-28-6561

′ お問い合わせ先

受付時間 9:00~17:00

∞0120 532-315

WEB明細 サービスの ご登録はこちら サービスの



社会福祉法人 うねび会 [理事長]酒井 宏和 【法人本部】

〒634-0823 奈良県橿原市北越智町322番地

ぽれぽれケアセンター白橿

・なごやかホーム(地域密着型特別養護老人ホーム)・グループホーム ・ショートステイ・リハビリ強化型デイサービス・街の介護相談室 ・認可小規模保育事業・家事支援(ぽれぽれ生活支援隊)

〒634-0823 橿原市北越智町322番地 TEL.0744-28-6511

ぽれぽれ白橿コンフォート 住宅型有料老人ホーム 〒634-0823 橿原市北越智町321番地 TEL.0744-28-6528

ぽれぽれ八木西スクエア

・リハビリ強化型デイサービス・訪問介護・ケアプランセンター ・街の介護相談室・地域交流スペース

〒634-0811 橿原市小綱町11番地7 TEL 0744-22-2256

ぽれぽれケアセンター青山 ケアプランセンター

・住宅型有料老人ホーム・訪問介護・リハビリ強化型デイサービス・コミュニティカフェ 〒630-8101 奈良市青山4丁目3番地3

TEL.0742-20-0200 FAX.0742-20-0201

合わせ先

受付時間(日曜日を除ぐ) 図 0120-508-085



if FROM ぽれぽれ

~ゆっくり たのしく ごいっしょに~

私たちは地域に根差した介護事業を展開する

「株式会社ひまわりの会」「社会福祉法人うねび会」を運営するぽれぽれグループです。 皆さま、スタッフのためのインフォメーション誌「FROMぽれぽれ」を隔月に発行させていただいています。 また、ぽれぽれホームページ(http://www.porepore.co.jp/)も合わせてご覧いただければ幸いです。



令和7年 1.2月 178号

酒井 建次



株式会社 ひまわりの会 代表取締役 社会福祉法人 うねび会 理事

本年が皆さまにとって、輝かしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

新年あけましておめでとうございます。

2025年はいわゆる団塊の世代の方々が後期高齢者(75 歳以上)になる年になります。以降、75歳以上の方々の人 口は2050年ごろまで増加傾向にあると言われています。 医療・介護のニーズが高まる一方で労働力の不足等の心 配なニュースも目にされることと思います。

一方で多くの方が感じられる通り、現在の70代の方々は 元気な方が多いことも確かです。スポーツ庁の調査では、 この20年で高齢者は10歳ほど若返っており、現在の75歳 は20年前の65歳と同等とも言われています

内閣府の2021年の意識調査でも「自分を高齢者だと感 じていますか」という質問に60代の方は男女ともに「いいえ」 が上回っていますし、70代前半でも「はい」「いいえ」が拮抗 している結果とのことです。

多くのシニアの方が体力や気持ちを若く保っておられます。

それは生活のありようも今まで通り、住み慣れた自分の自 宅で家族や友人、知人の側で長く暮らし続けたいという気 持ちにもつながっているのではないでしょうか。

今年開業予定の(仮称)ぽれぽれ東登美ケ丘デイサービ スはシニアの方々のそのような思いに応え、在宅生活を支 える一助になればと思っております

人生100年の時代を迎えると言われる中、一人一人の 可能性を広げる意義は、私達だけではないと考えます。私 たちが関わる高齢者お一人お一人にも、こんなことをして みたい、こんなことができるんだと感じていただき、生涯を通 じて一緒に成長する喜びを感じていただけるような関わりが できればと思っております。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます



ラジオ番組「ぽれぽれの介護ど一なってるの?」 ~ ならどっとFMでオンエア♪~

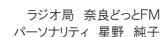
新年明けましておめでとうございます。

酒井宏和理事長とラジオで"ぽれぽれグループ"の情報や 介護の最新情報などをお届けしている星野純子です。

ラジオの利点は"ながら聴き"できるところ。お家で介護を がんばっている人に為になる情報を届けたい!という理事 長の思いで始まり7年以上続いている長寿番組です。

情報を伝える際に大切にしていることは"現場を訪れ、見 て感じ、話しを聞く"ことです。

こんなことがありました。"ぽれぽれケアセンター青山"を 取材中、近所のご婦人が話しかけてこられ「私、ぽれぽれ さんが出来て助けられたの」とおっしゃるのです。インタビュー すると「ぽれぽれさんが建つ前にあったスーパーが店を閉 じてから町が暗くなり、バスを降りて家まで寂しくトボトボ



歩いていた。でもぽれぽれさんが完成すると暖かい光があ ふれて気持ちも明るくなった。職員さんもよくしてくれるので 毎日ここのカフェに来るのが楽しみなの」と話してくださいま した。(2023年8月放送)

理念をしつかり持つ企業は、町に必要とされ、人を助け、 笑顔を増やす存在になるのですね。これからも生きた情報 を大切にお届けしたいと思います。

☆毎月第2水曜日、FM78、4MHz、又は、 奈良どっとFMホームページから聴くことができます。



























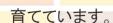


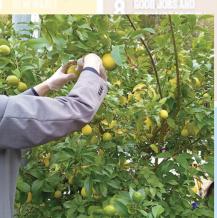


「世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、 世界のみんなで2030年までに解決していこう」という計画・目標のことです。

SDGSAD 今年も、学園前レジデンスではレモンが沢山実りました。 収穫を終えたレモンは、入居者にはレモンティーにして楽しんでいただきました。 入居者のご家族にもお渡しし、ご家庭でも楽しんでいただきました。

来年も沢山の実をつけるようスタッフー同、大切に管理し大切に













訪問介護 皮多野 佐和子

在宅生活で怖い季節は冬です。

在宅の事故や重篤な急病が多くなるのも師走から2月末頃まで。



水分補給はされていますか?

水分補給

夏は水分補給をされるのに、冬は気温が低いから…トイレが近くなるから…と水分補給を怠りがち。

訪問すると暖房で室温が30℃以上のお宅も。冬でも最低限1日1.2L以上の水を補給するように国も推奨して います。※牛乳では水分補給にはなりません

高齢者に関わらず、脱水を起こすと冬でも熱中症になります。血液はドロドロ…動脈硬化、血栓が飛んで脳 心臓・肺の梗塞リスクが高くなります。

冬に夜間せん妄という「実際とは違うものが見える」 症状や認知機能が低下していると思われる方が、 継続 的な水分補給により症状が改善されることが多々あります。



周知されてきた「ヒートショック」も要注意。

環境温度の大きな変化で、急激な血圧変動が起こり発症。失神や心筋梗塞・脳卒中などが代表的。 廊下や移動先の温度差を少なくし、水分補給をすることで予防が見込めます。



最後に「低温やけど」。

高齢者の皮膚は薄く、ダメージを受けやすいもの。毎年、コタツやストーブ・あんか・貼るタイプのカイロ・電気 低温やけど 毛布などで低温やけどをされる方が多く、糖尿病などの末梢感覚が鈍くなる持病をお持ちの方は尚更、やけど をするほど熱くても気づかない。

発熱器具と適度な距離を保ち適度な設定温度、保湿をこまめにすることで肌へのダメージは回避できます

皆さまが健やかにこの冬を乗りきられますようにと願うばかりです。

介護福祉士実務者研修 ぽれぽれの学校

6ヶ月間、レポート課題と スクーリングに取り組みました。







食事介助、入浴介助、排泄介助など、実践できる 介護技術も学び、無事、介護福祉士実務者研修を修了





ぽれぽれ

登美ヶ丘 インフォメーション

新年には岡田國神社、御嶽山大和本宮、杵築神社などに新年の無事と平 安を祈願しに初詣に出かけます。2月は一年間健康に過ごせるようにという 願いを込めて豆まきを行います。 ぽれぽれ登美ヶ丘デイサービス 塩原 仁美



デイサービス外出・行事予定

アイザー	「イザーに入外出・行事で定						40		
	令和74	年 1月				令和7:	年 2月		
1(水·祝)	※お正月休み	16(木)	節分の飾り作り	•	1(土)	高山方面	16(日)	*	
2(木)	※お正月休み	17(金)	*		2(日)	*	17(月)	室内ゲーム	
3(金)	初詣 護国神社	18(土)	節分の飾り作り		3(月)	雛飾り作り	18(火)	室内ゲーム	
4(土)	初詣 御嶽山大和本宮	19(日)	*		4(火)	歌いましょう	19(水)	室内ゲーム	
5(日)	*	20(月)	節分の飾り作り		5(水)	雛飾り作り	20(木)	平城宮跡	
6(月)	初詣 御嶽山大和本宮	21(火)	京阪奈方面(メタセコイヤ)		6(木)	雛飾り作り	21(金)	平城宮跡	
7(火)	初詣 岡田國神社	22(水)	奈良公園		7(金)	雛飾り作り	22(土)	歌いましょう	
8(水)	初詣 杵築神社	23(木)	奈良公園		8(土)	雛飾り作り	23(日·祝)	※天皇誕生日	
9(木)	歌いましょう	24(金)	歌いましょう		9(日)	*	24(月·振)	※振替休日 理美	€容
10(金)	音和会	25(土)	高山方面		10(月)	郡山城	25(火)	奈良公園	
11(土)	書初め	26(日)	*		11(火·祝)	※建国記念の日	26(水)	奈良公園	
12(日)	*	27(月)	理美容		12(水)	郡山城	27(木)	郡山城	
13(月·祝)	※成人の日	28(火)	京阪奈方面		13(木)	室内ゲーム	28(金)	郡山城	
14(火)	節分の飾り作り	29(水)	唄いましょうの会		14(金)	音和会			
15(水)	節分の飾り作り	30(木)	京阪奈方面		15(土)	室内ゲーム			
		31(金)	高山方面		※お買い	がレクや回転寿司での昼	食等も順ク	z取り入れていく予定 [:]	でで

学園前レジデンス インフォメーション

毎年恒例の初詣







おせち料理で 新年を お祝いします

ぽれぽれ

四条大路 インフォメーション

◆デイサービス



新年には、毎年デイサービスから色々な神社に初詣に出かけますが、室内でも初詣ができるように、 皆さまと一緒にぽれぽれ神社を作りました。「次は、お賽銭持って来るわ~」と仰る方もいました。

ぽれぽれ四条大路デイサービス 飯島 恵美

デイサービス外出・行事予定

アイザーに人外出・行事 ア正						
	令和7年 1月					
1(水·祝)	正月休み	16(木)	宝山寺			
2(木)	正月休み	17(金)	奈良公園			
3(金)	正月休み	18(土)	平城宮跡			
4(土)	ビンゴゲーム大会	19(日)	休み			
5(日)	休み	20(月)	室内レクリエーション			
6(月)	ビンゴゲーム大会	21(火)	往馬大社			
7(火)	護国神社	22(水)	奈良公園			
8(水)	御嶽山大和本宮	23(木)	室内レクリエーション			
9(木)	往馬大社	24(金)	平城宮跡			
10(金)	大安寺	25(土)	奈良公園			
11(土)	御嶽山大和本宮	26(日)	休み			
12(日)	休み	27(月)	宝山寺			
13(月·祝)	護国神社	28(火)	大安寺			
14(火)	奈良公園	29(水)	岩船寺方面(蝋梅)			
15(水)	大安寺	30(木)	岩船寺方面(蝋梅)			
		31(金)	室内レクリエーション			

令和7年 2月					
1(土)	岩船寺方面(蝋梅)	16(日)	休み		
2(日)	休み	17(月)	郡山城(梅)		
3(月)	大仏鉄道	18(火)	郡山城(梅)		
4(火)	室内レクリエーション	19(水)	菅原神社(梅)		
5(水)	平城宮跡	20(木)	矢田民族博物館		
6(木)	平城宮跡	21(金)	矢田民族博物館		
7(金)	フローラム	22(土)	追分梅林(梅)		
8(土)	室内レクリエーション	23(日·祝)	休み		
9(日)	休み	24(月·振)	岩船寺方面(蝋梅)		
10(月)	奈良公園	25(火)	菅原神社(梅)		
11(火·祝)	岩船寺方面(蝋梅)	26(水)	室内レクリエーション		
12(水)	郡山城(梅)	27(木)	菅原神社(梅)		
13(木)	郡山城(梅)	28(金)	郡山城(梅)		
14(金)	竹林園(竹寒干し)				
15(土)	竹林園(竹寒干し)				

◆リハサロン



リハサロンではいろいろなメニューを ご用意しております

リハビリ タイムでは

・理学療法士による一人一人に合わせた機能訓練 ・スリング体操、平行棒体操、マシーンを使用した運

動や新聞棒を使った体操等

・認知症予防のコグニサイズや脳リハビリテーション

リラク

・濡れない足湯 **ゼーション**・メドマー(エアマッサージ器)

タイムでは ・ウォーターベット

サロン タイムでは

・ゲームや手芸、クラフト作成、おやつ作り、 カラオケ等を実施

学習療法 では

・右脳を使う読み書き、計算、間違い探し等 ・頭すこやか体操(コグニサイズ)、体と頭を使った 体操を実施

「いつまでも健康で自立した生活を送りたいけれども どのような運動をどこでやればいいの?」

と悩まれている方。 ぜひ、ぽれぽれ四条大路リハサロンへお越しください。

ます。大きな絵馬が楽しみで記念撮影



デイサービス外出・行事予定

7 1 7 CX/III 117 1 7C						
令和7年 1月						
1(水·祝)	お正月遊び	16(木)	大御堂観音寺			
2(木)	お正月遊び	17(金)	松尾寺			
3(金)	お正月遊び	18(土)	室内レクリエーション			
4(土)	脳のトレーニング	19(日)	理美容			
5(日)	お菓子作り	20(月)	脳のトレーニング			
6(月)	初詣	21(火)	郡山城公園			
7(火)	初詣	22(水)	道の駅大和路へぐり			
8(水)	護国神社	23(木)	柳生方面			
9(木)	奈良公園	24(金)	生駒山麓公園			
10(金)	生駒山麓公園	25(土)	室内レクリエーション			
11(土)	室内レクリエーション	26(日)	お誕生日会			
12(日)	柳生方面	27(月)	脳のトレーニング			
13(月·祝)	脳のトレーニング	28(火)	生駒山			
14(火)	お菓子作り	29(水)	千光寺			
15(水)	平群北公園	30(木)	くろんど池			
		31(金)	宝山寺			

- (1)雨天及び悪天候の場合予定を変更することがあります。
- (2)外出はご利用者別に機能訓練プランに添って実施。

ぽれぽれ

デイサービス外出・行事予定

令和7年 1月					
1 (水·祝)	正月休み	16(木)	明日香方面散策		
2(木)	正月休み	17(金)	おやつ作り		
3(金)	正月休み	18(土)	葛城方面散策		
4(土)	お正月レクリエーション	19(日)	休み		
5(日)	休み	20(月)	初詣		
6(月)	壁画作成	21(火)	初詣		
7(火)	壁画作成	22(水)	初詣		
8(水)	壁画作成	23(木)	初詣		
9(木)	壁画作成	24(金)	初詣		
10(金)	壁画作成	25(土)	初詣		
11(土)	壁画作成	26(日)	休み		
12(日)	休み	27(月)	手芸教室		
13(月·祝)	室内レクリエーション	28(火)	室内レクリエーション		
14(火)	脳のトレーニング	29(水)	書道教室		
15(水)	手芸教室	30(木)	脳のトレーニング		
		31(金)	消防訓練		

毎年、初詣では様々な寺社仏閣を巡り を行っています。 ぽれぽれ秋篠デイサービス 糸井 潤治



	令和7年 2月						
1(土)	室内レクリエーション	16(日)	理美容				
2(日)	奈良公園	17(月)	脳のトレーニング				
3(月)	脳のトレーニング	18(火)	大御堂観音寺				
4(火)	お菓子作り	19(水)	柳生方面				
5(7k)	ふろーらむ	20(木)	平群方面				
6(木)	御嶽山大和本宮	21(金)	護国神社				
7(金)	平群中央公園	22(土)	室内レクリエーション				
8(土)	室内レクリエーション	23(日·祝)	お誕生日会				
9(日)	若草山	24(月·振)	脳のトレーニング				
10(月)	脳のトレーニング	25(火)	法起寺·法輪寺				
11(火·祝)	お菓子作り	26(水)	木津川方面				
12(水)	平城宮跡	27(木)	道の駅大和路へぐり				
13(木)	宝山寺	28(金)	生駒山				
14(金)	アイアイランド						
15(土)	室内レクリエーション						

(3)「オカリナ・ハーモニカ演奏会」現在お休みしております。

おやつ作りをして皆さまで楽しくすごし ています。昔を思い出しながら、こねた り、生地を丸めたり。会話をされながら 参加されています。ぽれぽれ中和ディサービス 西方 佳美



	令和74	年 2月	
1(土)	壁画作成	16(日)	休み
2(日)	休み	17(月)	明日香方面散策
3(月)	壁画作成	18(火)	脳のトレーニング
4(火)	壁画作成	19(水)	葛城方面散策
5(水)	壁画作成	20(木)	手芸教室
6(木)	壁画作成	21(金)	室内レクリエーション
7(金)	壁画作成	22(土)	おやつ作り
8(土)	手芸教室	23(日·祝)	休み
9(日)	休み	24(月·振)	手芸教室
10(月)	おやつ作り	25(火)	桜井方面散策
11(火·祝)	室内レクリエーション	26(水)	室内レクリエーション
12(水)	書道教室	27(木)	脳のトレーニング
13(木)	桜井方面散策	28(金)	消防訓練
14(金)	バレンタインイベント		
15(土)	手芸教室		

天候などにより予定を変更することがあります。講師の方の予定変更で内容が変わることがあります。

社会福祉法人うねび会 インフォメーション

ぽれぽれケアセンター白橿



餃子パーティーをした時は、あんを 包んだり、焼くのを手伝ってください ました。

エビなど色々な具材を入れたので、 美味しいと喜んでおられました。

お誕生日会にプリンアラモードを 作りました。

プリン

各々で好きなフルーツやホイップ を盛り付けてくださいました。



特別養護老人ホーム



焼きそばをユニットで焼きました。 美味しそうなにおいに待ち遠しく されていました。



ミニ運動会もしました。

「敬老の日にご利用者と乾杯!」

ぽれぽれ八木西スクエア

ささやかですがお花のプレゼントを させていただきました。



体験利用受付中。まずは一度体験してみてください。

「スクエア運動サロン」毎月第1.3日曜日

お気軽にお立ち寄以ださい…先ずはお電話を!!

ぽれぽれ白橿コンフォート

0744-23-6100(ディサービス直通)

ぽれぽれケアセンター白橿

るが刻であるできざいます テイサービス

今年もぽれぽれ白橿デイサービスを よろしくお願いします。 職員一同、ご利用者のたくさんの 笑顔の為に努めます。

グループホームの ご利用者と一緒に

さつまいも掘りを



***** たくさんの壁飾りをつくりました。 ⇒ 今年も、楽しく季節感のある作品作りをしていきます。



、コンフォートの紅葉も色づき、



今年はどんなプレゼントを持って来てくれるかなぁ。

【マスクの着用】【手洗い】【検温】をお願いしております。

お手数をおかけしますが、感染予防の為、ご協力くださいますようお願いいたします。