



## 🐝 エンドオブライフケア ～人生を自分らしく全うするために～

群馬大学大学院教授内田陽子先生に、人生の終焉のケアである「エンドオブライフケア」について講演をしていただきました。重く難しいテーマを、明るく情熱的にユーモアを交えてご講話下さり、会場から笑いが絶えませんでした。

人は誕生したら、必ず死が訪れます。老年期はその人がどんな人生を歩んできたか、振り返りを行い人生を統合する時期です。振り返ることでその人の大切にしているものを知り、水に流す事・許す事など人生の折り合いをつける事によって心穏やかに人生を全うする事ができるそうです。人はその人生の終焉を病院や施設、自宅など様々な場所で迎えますが、終末期の医療をどこまで受けるか?また介護について将来どうしていくか?等、しっかりしているうちに家族等と話し合いをして、本人の意思決定をハッキリさせておくことが重要だそうです。また、定期的に話を聞いて変更があれば変えていくことが重要だそうです。

先ほど述べましたように、終焉の場所には病院・施設・自宅などがあります。病院は24時間体制で医師・看護師による治療と看護があります。よって最後まで医療処置を施して終わります。施設入所は特別養護老人ホームや老人保健施設などで24時間体制の看護師・介護職員等による馴染みの職員が最後まで看取ります。また、自宅の形態に近い施設には有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅等がありますが、必要に応じて外部からのサービス(訪問看護・往診・ヘルパー・福祉用具等)を補充することが出来るという特徴があります。自宅は、住み慣れた環境で家族や地域の人に囲まれ外部のケアを受けて看取ります。本人・家族の意思決定により、病院から自宅へ移り、自宅でのケア体制(往診・訪問看護・ケアマネージャー・様々な介護サービス・近所の人・友人・知人・ボランティア等)を整えて、本人・家族がお互い最後の関わりを持ちながら別れができます。

### ■死にゆくパターンは4つあります。

#### ①突然亡くなる(ピンピンころり)⇒交通事故や急な心停止

利点: 他人に介護の世話を受けない。

欠点: 死の準備ができない。(身の回りの片づけ、お金の管理など)

#### ②病気になる悪化し亡くなる。⇒癌(転移の早いもの等)

利点: 苦痛や寝たきりの時期は短い。

欠点: 本人は悔いを残しながら亡くなることも多い。

#### ③何度も悪化を繰り返し亡くなる。⇒慢性病、脳卒中等

利点: すぐに亡くならない。

欠点: 長期に渡り医療費がかかる。入退院を繰り返す、介護も長くなる。

#### ④悪い状態、寝たきりが長く続き亡くなる。⇒老衰、認知症

利点: すぐには亡くならない。

欠点: 長期に医療や介護を必要とする。

※②③④は準備する時間がある為、エンディングノートを書いておく  
と良いそうです。

エンディングノートを書くということは、悔いのない人生を終えることに役立ちます。自分に万が一の事があっても家族や大事な人は困らない、大切な情報を忘れずにいつでも見ることができ、大切な人に自分の愛情を伝えることができます。

私たちは人生を全うするために、今できることを行っていくことの大切さを学びました。そして利用者様がその人らしく人生が終わる時まで、心を込めて最善の生を支えることができるよう、エンドオブライフケアの実践を行い「生きていて良かった」と笑顔で言っていただけのように努めていきます。(村田)



## 🐝 訪問介護ぽから

皆さんお元気ですか?暖かたり寒かたり気温の差が激しい時期です。くれぐれも体調を崩さないよう気を付けて過ごして下さい。

暖かい春が待ち遠しい今日この頃ではありますが、花粉症の人達にとっては大変な時期でもあります。目がくしょくしょ、鼻がむずむずしてお出掛けも楽しめないものですね。特に気を付けたい時期は、二月下旬から四月上旬です。症状が出る前から治療を始める事が大切なのだそうです。花粉症の症状が出る前にお薬による初期療法を始めると症状を遅らせ、飛散シーズン中症状を和らげる事が出来るそうです。また、初期療法は早期に症状を改善させる事ができ、結果として処方されるお薬全体の量を減らす事も出来るそうです。少しでも緩和して春を楽しめたら良いですね。(松本)

## ケアサポートセンターようざん藤塚



寒さも少しずつ緩み始めましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?ケアサポートセンターようざん藤塚は、利用者様、ご家族、地域の皆様に支えられ2017年2月1日に無事1周年を迎えることが出来ました。皆様に厚く御礼申し上げます。

利用者様のご家族から頂いた所内安全と交通祈願のダルマに、利用者様と職員の願いを込めて当事業所所長が代表してダルマに目を入れました。立ち上げから1年間、至らない点もあったかと思いますが皆様からのご指導のもと今後も更なる飛躍をめざし精進していきます。

一周年記念当日は、お赤飯を炊き利用者様に提供致しました。久しぶりに召し上がるお赤飯は皆様に喜んでいただけたようでした。食事が終わった後は、利用者様と合唱、くす玉割りを行いとても素晴らしい

一日になりました。

利用者様と職員は『共に笑い』『共に喜び』『共に感動』この3点が、私はとても大切だと思っています。昨年あった出来事、昨年みた利用者様の笑顔をおぼろげに忘れることなく新しい課題に向き合い成長して行きたいと思っております。

当月も沢山のレクリエーションを行いました。おやつレクリエーション、食事レクリエーション、誕生日会、制作レクリエーション、節分イベント、バレンタイン等…利用者様が充実した日常生活を送ることができるよう私達は色々なことを計画し、そして実行致します。何故なら、その先に利用者様の素敵な笑顔があるから…(齋藤)

## ケアサポートセンターようざん貝沢



厳しい冬も過ぎ、ようやく露のとうも顔をのぞかせ、菜の花が揺れる暖かい春を感じる今日この頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか?さて2月のケアサポートセンターようざん貝沢では節分にちなみ、おやつレクリエーションとして利用者様と一緒に鬼の子シュークリームを作りました。見て下さい!かわいいでしょ!いろんな顔ができました。誰かさんに似ているみたいですね。がぶっと一気にかぶりつく利用者様もいらっしやって、皆様笑顔でおいしそうに召し上がっていました。

またバレンタインデーにちなんで、スーパーデイようざん貝沢との合同イベント『いやしの里・スイーツカフェ』を開催しました。職員は割烹着に身を包み、利用者様と一緒に何種類もの和菓子・洋菓子をご用意しました。利用者様は皆様甘い物が大好き。日頃はゆっくり召し上がる方もこの時ばかりは気付くと「もう全部食べました。」とニッコリ。皆様の満足そうなお顔に、職員も嬉しい限りです。

ところで3月はひな祭り、おひな様を作ろう!ということで、ひなだるまの壁画を作りました。「かわいいね。」「ここはこれでいいかしら?」と皆様それぞれに色紙を貼り付けて下さいました。玄関に飾る時には「俺が貼ってあげるよ。」と優しい利用者様が手伝って下さいました。やはり男の人は頼りになりますね。

これからも季節を楽しみながら、おやつレクリエーションやランチレクリエーション、製作、イベントなどで利用者様と一緒に成功したり…失敗したり…励まされたり…人間味あふれるあったかいケアサポートセンターようざん貝沢でありたいと思っております。来月も頑張ります!(栗山)

## ケアサポートセンターようざん双葉



皆様こんにちは。新年を迎えたかと思えば、今度は年度末の忙しさ到来といったところでしょうか。立春を過ぎ、春の訪れを感じられるようになりましたが、寒暖差がある時期ですので、体調に気をつけてお過ごし下さい。

ケアサポートセンターようざん双葉では、利用者様に毎日楽しく過ごして頂けるようなイベントを企画・開催いたしました。

まずは、新年カラオケ大会を隣のスーパーデイようざん双葉と合同で行いました。皆様の素敵な歌声がホールいっぱい響きわたりました。

恵方巻き作りでは、利用者様一人一人が具材を巻き美味しく召し上がって頂きました。

バレンタインデーは利用者様と一緒にチョコレート作りを行いました。食パンの耳を焼き、チョコレートを付けたラスクも合わせて作りました。

施設の中だけでなく、地域との交流も定期的に行っています。毎月サロンにお邪魔したりオレンジカフェを開催したりと、地域交流を楽しんでいます。ある利用者様はサロンへの参加を通じ、数十年ぶりにご友人と再会され、利用者様にとっても地域への参加は大切な機会となっています。

今後も「地域の一員」として私たちに出来る事を常に考えながら地域交流を図っていきたく考えています。

寒さもあと少しの辛抱です。元気で明るい春を迎えましょう。(中嶋)

## ケアサポートセンターようざん栗崎



三寒四温を感じながら、春の訪れを待ち遠しく思う今日この頃です。まだまだインフルエンザの時期が続きますので体調にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

さて2月といえば節分です。ケアサポートセンターようざん栗崎でも節分のイベントを行いました。「鬼は～外♪福は～内♪」と鬼を追い払います。突然の鬼の訪問に驚かれる方もいらっしゃいましたが、正体がわかると途端に笑顔あふれるイベントになりました。手作りの「鬼のケーキ」を皆で食べて無病息災を願いました。

2月20日にはバレンタインダンスパーティーを行いました。職員のエスコートで、利用者様も積極的に参加して下さいました。最初は「これでいいの?」と自信がなさそうにいらしゃった方も、ダンス指導員の資格をお持ちの利用者様からワンポイントアドバイスを受けると、

堂々と自信たっぷりに踊っていらしゃいました。ダンスをしたあとは一緒に歌をうたったりと皆様活き活きと楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

また、バレンタインデーといえばチョコレートです。ケアサポートセンターようざん栗崎でもおやつレクリエーションとしてチョコレートフォンデュを企画しました。イチゴやマシュマロ、鈴カステラなどを使用し、利用者様と一緒に楽しく作りおいしくいただきました(\*^\_^\*)

支援学校の生徒さんから2月のカレンダーをいただきました。いつもありがとうございます。

これからも利用者様に楽しんでいただけるようなイベントを企画し、ケアサポートセンターようざん栗崎に来ることを楽しみにしていただけるよう職員一同頑張りたいと思います。(阿部)

## ケアサポートセンターようざん小塙



春の訪れを感じる今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
 ケアサポートセンターようざん小塙では、節分の日に伝統的な日本の年中行事を楽しんで頂くべく職員が鬼の仮装をしました。利用者様に新聞紙で作ったボールを鬼目掛けて投げて頂いたり、豆拾いゲームを行い皆で楽しむことが出来ました。

また、『ハッピーバレンタイン♡』と題して利用者様への日頃からの感謝の気持ちを伝えることを目的としてチョコレートを作り皆様に召し

上がって頂きました。

今後の予定として利用者様と一緒に上州名物のおきり込みうどんを作るイベントも企画していますので次回お知らせします！

これから暖かくなり外出する機会も増えていきます。3月には梅林ドライブなど外出イベントを企画しています。今後は室内だけでなく外で過ごす時間を増やし、楽しいイベントをたくさん企画していきたいと思ひます。(矢田)

## グループホームようざん飯塚



日増しに春めいて参りましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。グループホームようざん飯塚の窓には、利用者様に作っていただいた梅の花が満開で、一足先に春を満喫しています。2月に行われた豆まきでは、いつもなら「足が痛くて歩けないよ～」とおっしゃる利用者様が、猛スピードで鬼を追い掛け回す元気な姿が見られ、その勢いたるや…驚いて鬼も逃げていくことでしょう!!鬼に完全勝利した皆様は、美味しい手作りの甘酒で乾杯です。飲む点滴とも言われる甘酒は栄養満点、美容にも最適、インフルエンザにも負けない元気な毎日にもぴったりですね。まだしばらくは寒くて外に出るのがつらい時期ですが、皆様で足湯を楽しむ予定です。入浴剤として使うのは乾燥させた大根の葉です。血行や新陳代謝の促進、冷え性の予防・改善、風邪の予防などうれしい効果がたくさん。利用者様が丹精込めて作った大根、葉っぱまで大事に使わせていただきます。

これからも健康で楽しい毎日が過ごせますよう、職員一同利用者様に寄り添って共に頑張っていきたいと思ひます。(古澤)

## ケアサポートセンターようざん並榎



皆様、こんにちは!3月に入り、段々と暖かく過ごし易い陽気になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?引き続き手洗い・うがいを心掛けながら体調管理に努めて頂ければと思ひます。

2月はイベント盛り沢山の月でした。まずは、毎年恒例の季節行事節分の豆まき。職員が鬼に変装し、豆に見立てたボールを利用者様が鬼に向かって一心不乱に投げ鬼を見事に外へ出すことに成功(^\_^)福を内へ取り込むように「福は内~福は内~」職員と利用者様が掛け声を合わせながら福を取り込みました。

また、2月はお誕生日の方が5名いらっしゃいました。職員お手製の写真入りフォトフレームをプレゼントし、大変喜んで頂くことが出来ました。

(ご家族にも大好評です♡)

そして、駄菓子レクリエーションも行いました。普段あまり食べることのない懐かしい駄菓子にご参加頂いた利用者様からは「たまにはこういうのもいいね」「懐かしい味だね」など好評で、企画した職員としては大変嬉しい反応でした。

今後はドライブや屋外でのレクリエーションを積極的に取り入れながら、『春』を身近な距離で満喫して頂けるようなイベントを考えています。

これからも利用者様に一日一日を楽しんで頂けるよう職員一同頑張りたいと思ひます。(池田)

## グループホームようざん

日増しに暖かく感じられるようになりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？グループホームようざんでは職員はもちろん、利用者様も元氣一杯に活動しています。

日常のレクリエーションでは、近隣の護国寺まで散歩にでかけ「もうこんなに暖かくなったんだね～」と季節を感じたり、梅干し体操や風船バレーをして体を動かし、機能訓練の一環で制作レクリエーションを行ったりと充実した日々を送ることができているのではないかと感じています。2月のイベントで、無病息災を祈願し豆まきを行いました。皆様元気に「福は～内！鬼は～外！」と大きな声で職員扮する鬼を追い払いました。今年の福を招き、とても楽しい行事となりました。2月12日にはようざん通貨イベントとしてかぼちゃプリンの販売を行いました。利用者様も慣れた手つきで「こんな感じでいいかね～」と手際よくプリン作りを手伝って下さいました。利用者様と一緒に他事業所へ手作りのかぼちゃプリンを販売に行き、グループホームに戻って来ても「また遊びに連れて行ってね！」と笑顔でおっしゃって喜んでいただくことができました。これから暖かくなり梅の花見のレクリエーションなど色々行事を企画しています。まだまだインフルエンザやノロウイルスなど気を抜けない時期です。今後も利用者様の健康管理に十分に気を配りながら、これからも安全で楽しくご参加いただける催しを考え、職員一同笑顔を絶やさず利用者様に寄り添う介護を心がけてまいります。(渡邊)



## グループホームようざん倉賀野



鬼は外～！福は内～！『鬼…可愛いね♥』『鬼！ガオ～～！』笑い声と笑顔で豆まきを楽しんでいただきながら無事に鬼を退治することができ、皆様ご満悦のご様子でした。

立春を迎えましたが…なんだか…まだまだ寒さが続きます…が…！グループホームようざん倉賀野の皆様は風邪も引かずお元気で、絵画や歌唱などで春を先取りしていらっしゃいます。

そして、今月はお誕生日会も開催しました。普段はお上品な方ですが、ケーキをダイナミックに召し上がっていらっしゃって、満足して頂けたご様子でした。



この冬はよく食べ、よく笑い、元気に過ごすことができました。

そろそろグループホームようざん倉賀野は動きだします。お散歩日和の春に向けて、皆様の肉体改造「結果にコミットする」事を目指してグループホームようざん倉賀野一丸となり努力します！

まずは、全身の筋肉を奮い立たせながら来月早々行われる避難訓練に真剣に取り組み、消防署の方にお褒めの言葉をいただけるよう頑張ります！（横山）

## 居宅支援事業所ようざん

認知症予防にはそれぞれありますが、今回は食事の方法を取り上げたいと思います。特別なメニューや栄養を考える以前にできることがあります。体が健康な老人は脳も健康だと言われています。

### <よく噛む>

咀嚼することで満腹感が生まれ、摂取カロリーが制限されます。また栄養素も吸収されやすく、脳の知覚、聴覚が活性化し、活力が増すと言われています。よく噛むことの効果は想像以上に多くあります。認知症予防の効果としては脳への血流が促進され知覚や記憶力などが高まる効果があります。また、副交感神経が刺激されることにより白血球の中のリンパ球を増やし、免疫力を高めます。よく噛むことで消化酵素に頼ることを減らし、胃腸の負担が軽減でき、健康に寄与します。顔の筋肉が鍛えられ、肌の弾力性を保つ効果があります。また、ダイエット効果があります。

### <食事を和食中心(魚・野菜)に切り変える>

魚(特にサバやイワシなどの青魚)などにはDHA、EPAが含まれており、認知症予防に効果があると言われています。野菜とあわせて食べるとより効果が見込めます。和食を中心にすれば自然と実現できそうですね。DHAもEPAも人の体に必ず必要な栄養素で必須脂肪酸と言われるものですが体で作ることが出来ないのので食物から摂取するしかありません。予防や健康な生活を送る一つとして実践するのも良いかもしれません。(小松)

## スーパーデイようざん小埜



皆様、こんにちは(\*^^\*)群馬名物「空っ風」や春一番など毎日のように強風が吹いていますが、梅もちらほら咲き始め春の訪れを感じます。

スーパーデイようざん小埜の利用者様は、毎朝「外は寒いわよー」とおっしゃいながら事業所に入っていらっしゃいます。風にも風邪にも負けずにお元気に朝のあいさつをしていらっしゃいます。比較的風がない午前中や、午後のおやつ前に事業所周辺ののどかな田んぼ道を、利用者様とお話ししながら散歩しています。浅間山の白い姿も見え、強風に負けじと梅の蕾が花開いてきています。利用者様と笑顔で記念撮影をバチリ(^^)/

また、2月には4名の利用者様がお誕生日を迎えられました。心ばかりのケーキと色紙に、満面の笑みを見せて下さいました。そして、節分の日には昼食レクリエーションとして恵方巻を利用者様と一緒に手作りしました。今年は卵とツナときゅうりと桜でんぶを巻き、利用者様と一緒に北北西に向かってがぶりおいしくいただきました。午後には職員扮する鬼に豆まきならぬボール当てをして楽しみました。バレンタインのイベントでは、チョコファウンテンで、チョコレートフォンデュを行いました。バナナ、イチゴ、マシュマロにチョコを付けて召し上がっていただく皆様「甘い!!!」「チョコは美味しいよね～」とおっしゃっていました。

スーパーデイようざん小埜では毎日利用者様も職員も笑顔を決することなく日々を過ごしていらっしゃいます。今後も楽しいイベントを企画していきますので、是非お立ち寄りください。お待ちしております(^^♪(上原)

## スーパーデイようざん貝沢



2月は節分にちなんで3日にランチレクリエーションで、恵方巻き作りを行いました。ご自分で具材を乗せて、「巻きずし」で「それっ!!」と巻きました。『懐かしいね』『初めて作ったよ』『こういう経験はいい思い出になるね』と皆様それぞれに感想をおっしゃいながら、美味しく召し上がっていただくことができました。また、17日には恒例となったスーパーデイ・ケアサポートセンターようざん貝沢合同企画『いやしの里』を行いました。今回のテーマは「スイーツ」です。両事業所がそれぞれ利用者様に喜んで頂けそうな「和菓子」と「洋菓子」を数種類用意し、それぞれ召し上がって頂きました。いつものおやつ量の何倍ものデザートを用意しましたが、皆様「美味しかったよー。今日はお祭りだね」と、ニコニコしながらたくさん召し上がって下さいました。

これからも利用者様の笑顔の為に頑張ります。(外所)

だんだんと暖かさを感じられるようになった今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

スーパーデイようざん貝沢では笑顔いっぱい楽しさいっぱい、利用者様と共に『幸せ』を感じられる毎日を過ごしています。

## スーパーデイようざん石原



皆様こんにちは。まだ寒さが続いておりますが、風邪などひかれていませんか?今回も、そんな気候の中でも元気いっぱい笑顔いっぱいのスーパーデイようざん石原のレクリエーションの様子をご紹介しますので頂きます。

まずは定番のランチレクリエーション。今回のメニューはハンバーグとあったかシチューです。ハンバーグも普通のハンバーグではなくて、お肉とお豆腐を混ぜたヘルシー志向のこだわりの一品です。「お料理は久しぶりだけど、上手く作れるかしら…」と不安そうな利用者様もベテラン利用者様が手順を考えた指示出しとフォローで楽しそうに参加していらっしゃいました。お料理は男女問わず「思い出の宝箱」なようで、「うちの子供はこれが大好きだったんだよ」「うちもだよ」「よく作ってお弁当に入れたのよ」などなど会話が弾んでいました。仕上がりの味も「最高!」と皆さん笑顔で完食。「今度はいつするの?」「今度は何を作ろうかしら?」との話も聞こえてきました。

次は季節の行事、節分の豆まきです。普通の豆では小さくて、せつかくの鬼に申し訳ないので、皆で新聞紙を丸めて作った“特製豆”を毎年恒例の職員扮する鬼めがけて「鬼は一外!」と大きな声で元気いっぱい投げつけて逃げ惑う鬼を見てお腹を抱える人、「それ!」と鬼が退

散するまで豆を投げ続ける人とホール内はてんやわんや。見事に鬼を追い払った後は、祝勝記念写真の撮影と辛み餅と福茶で一休み。ここでも「楽しかったねえ、また鬼が戻ってこないかしら」と会話が盛り上がっていました。のちに鬼に扮した職員が「利用者様に紛れて職員が投げた豆が当たって痛かったのは気のせいかなあ…」とつぶやいていました(笑)

最後は通貨レクリエーション“ブローチデコレーション”作り。フェルトの生地にはスパンコールやビーズなどの細かなパーツを貼り付けて作ります。これにはケアサポートセンターようざん貝沢の利用者様と同行職員も参加して下さい、皆さん思い思いにパーツを選んで、色合いや配置を考えながら取り組んでいらっしゃいました。見事な出来栄の作品を見て「孫にあげようと思って」「これ頂けるの?嬉しいわ」「参加して良かった」と嬉しいお言葉を頂きました。ありがとうございました。この他にも日々皆さんと楽しめる事が盛りだくさんです。利用者様の笑顔は私たち職員のパワーの源です。

これからも職員一同全力で楽しいイベントを企画して行きますので、お気軽に遊びにいらして下さい。お待ちしております。(林)

## ケアサポートセンターようざん飯塚



北風吹き耐えしのぶ冬も終わり、いよいよ春到来ですね。

この仕事は寒さ、暑さに関わらず追われる毎日ですが何よりも大切なのは「人の命をお預かりしている」ということ、日々常に肝に銘じている次第です。

ケアサポートセンターようざん飯塚では、2月3日節分の日スタッフが赤鬼になり利用者様が赤鬼に向かって「福はうち!鬼はそと!」と口々に大きな声を出して豆を投げて大いに笑い、楽しい時間を過ごしました。その際手作りのずんだ羊羹をご賞味いただきました。また、利用者様それぞれ赤鬼や青鬼のお面を作っていただきホールの壁に展示しました。

三寒四温ともいいます、風邪などひかないよう皆様お体にお気を付けてください。(米岡)



## ケアサポートセンターようざん

寒さもようやく緩んで、花の便りもちらほらと聞こえるようになってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ケアサポートセンターようざんでは寒さに負けることなく、イベント盛りだくさんで過ごしていただきました。

節分の豆まきでは、鬼のお面をつけて昔話を花を咲かせたり、風習の違いに驚いたりと笑いの絶えない1日を過ごしていただきました。冷たい風が強く吹く季節、春の花を思いながら花瓶づくりにも挑戦しました。花瓶に絵付けをする利用者様は、真剣なまなざしで筆を握られ「あなたのは上手だね」「いやいやあなたの方が上手だよ」と出来上がりをお互いに褒めあっていらっしゃいました。

また、美味しいものの大好きな利用者様方に、ウインナークレープを作って召し上がっていただきました。「ハイカラだね」「このくらいの大きさでいいのかい？」と和やかにお話しながら作っていただきました。風邪に負けないようビタミンたっぷりのリンゴを使ったケーキ作りも行いました。利用者様が「こんなに皮を長く続けて剥けるよ」とお得意の包丁さばきを披露して下さいました。ケーキは皆様で美味しく頂きました。

寒さもようやく落ち着きを見せ始めました。これからもケアサポートセンターようざんでは利用者様の笑顔の為に、季節を感じることでできるたくさんイベントを行っていききたいと思います。(中村)



## ショートステイようざん



日増しに暖くなり早春の息吹を感じるこの頃です。皆様お変わりございませんか？

早いもので私がようざんに入職して8年6ヶ月、ショートステイようざんに異動してからは丸6年になりました。日々、介護の仕事の大変さは実感しながらも、利用者様との関わり合いを楽しみながら、社会貢献度の高い仕事にやりがいを感じています。

私事ですが、入職してから8年間、無遅刻無欠勤無早退と皆勤できていましたが、不覚にも昨年8月に体調を崩して入院となり、職員の皆さ



んに迷惑をかけることになってしまいました。幸いにも大事に至らず、1週間程の入院で済みましたが、『健康第一』この言葉がどれほど重みのあるものか、日々の中でいかに健康が大切か、健康があってこそ何でもできていたんだということを実感しました。この『健康第一』という言葉聞いたことのない方はいらっしゃらないでしょう。でも本当の意味で『健康第一』を実感するのは健康を損なったり、失ったりしたときなのではないでしょうか？少なくとも私がそうでした。あまりに当たり前に口にされているこの『健康第一』という言葉。でも“失ってから気づく”のは遅いのだと思います。だからもし、この言葉に対して抵抗を感じるようなことがあったら、自分の心と体が教えてくれている大切な声を聴いてあげてください。そして、今の生活を長く続けていくためにも皆様ご自身が体調管理を心掛けてほしいと思います。(石川)



## ケアサポートセンターようざん倉賀野



“応倍通り”??“王倍十里”??とある休日に、朝ごはんを食べながら国会中継を見ていると、聞き慣れない言葉が。漢字表記が分からず、すぐ調べてみると、「桜梅桃李”?なんのこっちゃ?【それぞれが、独自の花を咲かせること。桜は桜、梅は梅、桃は桃、李は李というように。それぞれの当体を改めず(そのままの姿で個性を生かしきっていく)ということなので、自分にしかない個性を磨くということ】とあり、また【いろいろな考えや性格があってもよく、それぞれの考えや性格の良いところを伸ばして行こう】ともありました。ケアサポートセンターようざん倉賀野でも、利用者様は、性格・歩んできた人生・年齢・考え方など、それぞれ違って、得意な事、出来る事、出来ないことも…。介護の職に就き始めたころは、自分の価値観がものさし代わりで、意に反することをする人は“良くない人”と思いついで対応してしまっていました。今思うと、とても浅はかだったと後悔しています。今は、“こんなことをするのは何か理由があるんじゃないか”“どんな思いで生活しているんだろう”と思えるようになりました。過ごしてきた年月は自分の人生よりも長く、皆様人生の大先輩です。少しでも長く利用して頂けるよう、出来る限りご要望にお応えし、少しでも“ホッ”とできる時間や空間の提供ができればと、日々精進してまいります。(岡崎)

## ケアサポートセンターようざん中居



皆様こんにちは。新年を迎えて早2か月が経過しましたね。まだまだ寒い時期が続く、体調を崩しやすい気候ですが皆様はいかがでしょう?

さて、ケアサポートセンターようざん中居では様々なレクリエーションを行いました。その中からいくつかをご紹介します。まず山菜おこわ作りです。初めておこわを作る職員が利用者様にアドバイスをいただきながら頑張っていました。皆様からは「おいしいよ!」「もっと食べたい!」など、うれしいお言葉がたくさん聞かれ喜んでいただくことができました。次に節分です。節分の壁画作りでは皆様率先して作って下さり、あっという間に完成させることができました!当日は、節分についての豆知識を職員が冗談をまじえながら面白く話し、ストラックアウト

で体を慣らしていただいた後、いよいよ鬼の登場。皆様「鬼は〜外!福は〜内!」と声を出しながら玉を投げ、今年も無事に鬼を追い払う事ができました。そして最後はバレンタインデーということでチョコバナナとチョコベビーカステラ作りを行いました。作っている最中、皆様が昔の恋の話など照れながらお話して下さってとても楽しく行う事ができました。甘くいい匂いに出来上がりを待ちきれない様子も見られましたが、無事に完成し職員も含め皆様に満足していただくことができました。

3月も皆様に楽しんでいただけるよう色々イベントを考えていますので今後ともよろしく願い致します。(齋木)

## スーパーデイようざん



ついこの間「明けましておめでとうございます!」と新年を迎えたような気がしますがもう2月も終わり3月なのです!すぐ寒かったり、春の陽気で20度近くまで上がったり…コロコロ変わる気温差で体調を崩しやすいですが皆様体調崩されてないでしょうか?スーパーデイようざんではインフルエンザやノロウイルスに利用者様も職員も誰一人罹る事なく、元気いっぱい過ごしています。

2月、スーパーデイようざんでは節分イベントを行いました。職員がふんする赤鬼、青鬼に皆様が恐がる所で笑いが巻き起こり大変な盛り上がりでした。また恵方巻を手作りし、皆さんと一緒に北北西を向きおいしくいただきました。今月は食事レクリエーションやおやつレクリエーションが多く、梅の和菓子を作ったりおやきを作ったりおそばを食べたりと、いずれもおかわりが出るほど大盛況でした。

通貨レクリエーションではギター集いの集いを行い、ギターの得意な利用者様に弾いていただき、みんなで一緒に唄いました。「ギターを生演奏で唄えるなんて良いねえ~嬉しいよ!」と大絶賛、大好評でした。次回も開催を予定しています!お楽しみに!

まだまだ寒かったり、暖かったりと不安定な陽気が続きますが、体調管理に気を付け利用者様に元気いっぱい素晴らしい笑顔になっていただけるよう職員一同努めていきたいと思ます。(赤尾)

## デイサービスようざん並榎



三寒四温を感じながら本格的な春の訪れを待ち遠しく思う今日この頃ですが、まだまだグッと寒くなる日もあり体調を崩しやすい気候でもありますね。

看護師として利用者様の健康管理をしっかり行い、風邪やインフルエンザの蔓延に気を付けたいと思ます。

さて、2月と言えば節分!デイサービスようざん並榎にもやってきました!!プロ顔負けのリアリティーあふれるメイクの赤鬼・青鬼に「鬼は外~福は内」と言いながら新聞紙玉をバシッと力強く勇ましく投げ、1年の厄払いを行いました。おやつには福茶と芋ようかんで心も体も温まりました。

また、食事レクリエーションも盛り沢山で、トーストとスープ、手作り餃子に続き、バレンタインデーには甘くしっとり焼いたホットケーキに

手作りジャムを添えて堪能して頂きました。男性利用者様の心もがちりキャッチ!「また食べたい」と嬉しいお声を多数いただくことができました。

デイサービスようざん並榎恒例の全国旨いもの展では青森県の「じゃっぱ汁」~魚と野菜の旨みたっぷりの味噌仕立ての汁~をみんなで手作りしました。野菜を上手に切る姿に優しい母の面影が見られました。利用者様一押し松本梅頌先生の三味線の生演奏に身も心も酔いしれ楽しい時間を過ごすことができました。

これからも利用者様が中心となるイベントを提供させていただき、利用者様に毎日楽しくはじける笑顔で過ごしていただけるよう尽力していきます。(山口)

## スーパーデイようざん栗崎



春の風が快い季節となりましたが皆さんお変わりございませんか？  
スーパーデイようざん栗崎では、節分の日に豆まきを行いました！赤鬼・青鬼に扮した職員目かけ勢い良く豆をなげ、「鬼は～外！福は～内！」と大きな声が飛び交っていました。

2月のおやつレクリエーションでは、柔らかかでのど越しの良い大根もち作りを行いました。皆様、手慣れたご様子で大根おろしと片栗粉を混ぜてホットプレートで焼き、ポン酢をかけて頂きます。「香ばしい、いい匂いがするね～」、「うんまいね～もうひとつくれない！」と大好評でした！（^^）

また、2月14日には96歳を迎えた利用者様のご家族もお招きして、ツバランティンチョコレートフォンデュ、でお誕生日会を楽しんでいただき、「春の歌」「ふるさと」などを皆様と歌ってお祝いさせていただきました。

園芸療法で定評のある「ようざん栗崎ファーム」では、穏やかなお天気の日に畑を耕し「じゃが芋」植え付けの為の土壌作りを行いました。

スーパーデイようざん栗崎では、皆さんの笑顔を見ることができるよう、「楽しめる」レクリエーションを行っています。待ち遠しい花の季節ももう間近ですね、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。（伊藤）

## デイサービスぽから



春の訪れが待ち遠しいこの頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

ぽからでは体調を崩してお休みされる方がちらほらと見受けられ、そのせいか、ホールも利用者様もなんとなくさびしい感じ・・・そこで、皆様に少しでも元気になって頂けないかと考えたのが『スポーツコスプレ』です。若い頃夢中だったスポーツ、テレビでしか見たことのないスポーツ、そんなスポーツのユニホームに袖を通すと皆様の表情はバツ！と引き締まり、青春まっただ中のお顔に変わります。「スポーツなんか出来る時代じゃなかったから」と、おっしゃっていた利用者様もいざ野球のユニホームを身に着けると、まるで別人のよう!!とても102歳とは思えません。他の利用者様も「こんなポーズでいい?」「こっちがいい?」などと本当に楽しんで頂けました。いくつになっても初めて経験することは、なんだかドキドキ・ワクワクしますよね。経験豊富な利用者様にも、まだまだ未知の世界があるのですね。どんどん新しいことにチャレンジして頂きたいと思ひます。

利用者様の笑顔がたくさんみられるように、職員みんなで知恵をしぼり、今日も明日も、毎日来たくなるようなデイサービスぽからを目指しています。（高井）

## ケアサポートセンターようざん石原



石原では利用者様も職員も感染した人はひとりもいませんでした!素晴らしいと思いませんか?これは普段からの心掛けの成果だと少しだけ自慢に感じています!

3月に入り暖かな日中の陽ざしに春の訪れを実感しながらも朝晩との気温差に戸惑いを感じる季節です。皆様体調など崩されていませんか?私は既に先月より花粉症で春を体感中です。

体調の話といえば今年はインフルエンザも流行り、感染の報道なども多く聞かれました。皆様の身近な方々にも感染された方がいらっしゃるのではないのでしょうか?ところが私達ケアサポートセンターようざん

さて春になり暖かくなると当然外出の機会が増えます。私達の事業所の周りはとても環境に恵まれていて烏川沿いの運動公園をはじめ自然を感じながらの散歩コースがたくさんあります。桜の木も豊富で今年も利用者様と桜の彩を十分に楽しみたいと思っています。

春も訪れ活動的なケアサポートセンターようざん石原に是非ご期待ください!!(野村)

## ナーシングホームようざん



朝晩、まだまだ寒い日が続いていますが日中は暖かく、春の陽気が心地よい季節になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか?

2月といえば豆まき。節分の日には鬼に扮した職員に「鬼は外、福は内」と大きな声で元気いっぱい豆まきを行い鬼を吹き飛ばす笑顔がホールに溢れていました。その後は、1年の健康を祈って豆茶を頂きました。ランチレクリエーションではちらし寿司「エビ、まぐろ、いくら」の豪華3点盛りで日頃食べる機会が少ない食材に利用者様からは美味しい、美味しいと各テーブルから満面の笑みがこぼれました。おやつレクリエーションでは、チョコレートフォンデュ作りを行いました。はじめて目にする利用者様は「今はこんな食べ物があるんだ!」と驚きの表情を浮かべ、口にしたとたんこれは美味しいとたくさん召し上がられる利用者様に、これからも利用者様に楽しんで頂ける企画を考え提供したいと改めて思いました。これからも、利用者様一人一人の笑顔があふれる空間にしていきたいと思えます。(鈴木)

## ショートステイようざん並榎



梅の花が咲き始め、春の暖かさの恋しい季節になりました。皆様、お変わりありませんか?3月と言えばひなまつり。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う日とされています。甘酒、ひなあられ、桃の花…女の子のお節句は可愛らしいですね。

3日を過ぎててもひな人形を飾っていると「お嫁に行く時期が遅くなる」と言われているので、片付けは速やかに!がいいですね。

ご挨拶遅れましたが、昨年6月よりショートステイようざん並榎に入職した古市と申します。利用者様に毎日安心して笑顔で過ごしていただけるよう努めてまいりますので宜しくお願い致します。

ショートステイようざん並榎では節分のイベントが行われ、男性スタッフは鬼の仮装をし「福は内!!鬼は外!!」と唱えながら豆まきを行いました。皆様思いっきり鬼に当てて、掛け声や笑い声で大変盛り上がり



ました。利用者様からは「鬼を退治してやっつけたぞ!!」と声が上り楽しんでいただくことができました^-^-

また、2月下旬にアロハ・マリエ様が慰問にきてくださいました。利用者様と職員と共にフラダンス体験を行い、皆様は笑顔で上手に踊っていらっしゃいました。その他にも、松本梅頌先生の慰問があり三味線の音色と歌を皆様大いに堪能されました。

3月もひな祭り会をはじめ、沢山の楽しいイベントを計画しています。楽しみにしててください。

季節の変わり目ですので利用者様、職員共々体調管理に努めて行きたいと思えます。皆様もお体に気を付けてお過ごしください。今後ともよろしくお願い致します。(古市)

## スーパーデイようざん飯塚第2



今年も早いもので、3月に入りました。春の日差しが感じられる今日この頃、皆さんいかがお過ごしですか？

2月といえば、バレンタインデー。女性の利用者様方にチョコのお菓子を手作りして頂き、可愛いスイーツが出来ました。ハート形のお皿にハート形のチョコ♡「昔はこんななかったわよね〜」な〜っておっしゃいながら、青春時代の話に花が咲きました。14日の午後は、チョコにちなんだクイズで盛り上がり、甘くて楽しいひと時を過ごしました(\*^\_^\*)

また、利用者様の「美味しいお寿司が食べたい」というご要望にお応えして、昼食にお寿司を召し上がっていただきました。近所の回転寿司のプロの味ではありますが…沢山のメニューの中から好きなネタを選んでいただきました。テイクアウトしたお寿司を寿司桶に移し替えれば、特上寿司の出来上がり!皆さん好みはそれぞれですが、お寿司が苦手という方は、いらっやしません!(^^)「こんな美味しいお昼ごはんを食べられるなんて…」と大変満足していただけた様子でした。

1月、2月と合わせて誕生日の利用者様が7人もいらっやったので毎週のようにお祝いさせていただきました。外は寒くても中はあたたかい空気に包まれてハッピーバースデーが響き、笑顔のおすそ分けを沢山いただきました♪

スーパーデイようざん飯塚第2では毎日体操を行い、機能訓練も積極的に行っています。安全に気を付けながら外の空気に触れ利用者様と一緒に春を楽しみたいと今からウキウキしています♪(三村)



## 特別養護老人ホームモデラート



日ごとに暖かくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。特別養護老人ホームモデラートでは2月3日に節分レクリエーションを開催し職員2名が鬼の衣装を着て各ユニットをまわりました。とつぜん鬼が現れた事に目を丸くし、怪訝そうな表情を浮かべる利用者様もいらっやいましたが、職員が豆まきを始めると、つられるように、力を込めて「鬼は外」と一緒に豆まきをして下さいました。やはりレクリエーションは

利用者様と職員と一緒に楽しむものなのだとつくづく思いました。さて、特別養護老人ホームモデラートもオープンから10か月が経ちました。最初の頃は慣れない業務に戸惑う日々でしたが、今では各ユニットごとに様々なレクリエーションが行われるようになりました。これからも利用者様に楽しんでいただけるような企画を考え、笑顔あふれる特別養護老人ホームモデラートにしていきたいと思ひます。(清水)

## スーパーデイようざん双葉



皆様こんにちは。気温が上がったり下がったりとなかなか安定しません、体調など崩さずにお過ごしでしょうか。

スーパーデイようざん双葉では利用者様、職員共に明るく元気に毎日をご過ごさせていただいています。今月は利用者様2名がお誕生日を迎えられ、盛大にお祝いさせていただきました。そのうちのおひとりはなんと97歳!本当に喜ばしい事で私たちも色々な面で見習わなければならないと思いました。

またケアサポートセンターようざん双葉と合同でカラオケ大会を行いました。職員と一緒に歌ったり、利用者様のこぶしのきいた美声を聞かせていただいたり、とても楽しいひと時をご過ごすことができました。また歌声を聞かせて下さいね。

食事レクリエーションではバレンタインデーのガトーショコラ、おつきりこみ等を頑張って作っていただきました。おつきりこみは利用者様のリクエストで実現したものです。野菜を切ったり麺も粉からこねて伸ばして手作りし大変おいしく出来上がり、大成功でした。

また慰問ではおなじみの鈴木グループ、ふれあいバラエティーの他にいつもオレンジカフェでお世話になっている田村様のご厚意でラベンダーの皆様にお越しいただきました。大正琴を始め、腹話術の“けんちゃん”等、とても引き込まれ最後は大正琴と大合唱で締めくくりました。あっという間に時間が過ぎ、皆様楽しかったわねえとおっしゃっていました。ありがとうございました。また次回も宜しく願い致します。

そんなこんなでこれからも明るく元気に笑顔で毎日をご過ごしていけるスーパーデイようざん双葉でありたいと思います。( ^ ) (薄井)



## ケアサポートセンターようざん大類



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?風邪などひかれていないでしょうか?

さて、我がケアサポートセンターようざん大類では、利用者様と一緒に、節分の豆まきをしました!鬼に扮した職員が現れると、利用者様は

待ってましたとばかりに、「鬼は〜外!」「福は〜内!」と、元よく持っていた豆をぶつけ、たくさん笑顔を見ることができました。

これらも、元気な利用者様に負けずに、職員も元よく笑顔を忘れずに一致団結して良いケアをしていきたいと思ひます!(金澤)

## 特別養護老人ホームアンダンテ



通勤途中に目にする山肌が白から青に変わり春の訪れを感じます。特別養護老人ホームアンダンテでは利用者様、職員とも寒さに負けず元気に過ごしています。

1月は江戸(犬棒)カルタを行いました。皆様、真剣に読み手の声に耳を傾け、札を取るととても良い笑顔を見せてくださいました。今流行のPPAPを職員が踊ってみせると、利用者様もペンと新聞紙で作った林檎を持ってノリノリで踊ってくださいました。

2月は豆まきのレクリエーションを行いました。まず準備で花紙や新聞紙を使って豆を製作しました。皆様が手伝って下さったので沢山作ることができました。枀はティッシュの空き箱を利用して作りました。職員が赤鬼青鬼の衣装を着てユニットを回りましたが、豆が軽くて、投げてもなかなか当たらず悔しそうな様子…でもとっても楽しんでいただけました。その後おやつにたこ焼きの形のホットケーキを作りました。生地水分が少なかったのか上手く丸く焼けなかったですが、お味は最高でした。

話は変わりますが、私たちは毎朝の申し送りスローガンの復唱を行っています。これを行うようになってから、私は接し方により一層気を付けるようになりました。これからも皆様により良い生活を送っていただけるように職員で協力して頑張っていきたいと思います。私の大好きな特別養護老人ホームアンダンテの「スローガン」を紹介します。

- ・私たちは、ぬくもりのある心のこもった優しいケアを提供します。
- ・私たちは、いつでも誰にでも、笑顔ときれいな言葉で話をします。
- ・私たちは、介護のプロであることに誇りを持ち、与えられた仕事に責任を持ちます。(根岸)

## ナースステーションようざん

桜の開花予報が聞かれるこの頃、皆様如何お過ごしでしょうか？  
 今月は床ずれについてお話させていただきます。  
 在宅で介護されているご家族の皆様の大きな不安要素のひとつになっている事と思います。皆様は、床ずれのことをどれくらいご存知ですか？床ずれは、疾患名で褥瘡(じょくそう)と言います。皆様も最近ではよく耳にする言葉だと思います。

床ずれの原因である重力は、目に見えず24時間休むことなく私たちの身体に加わり続けます。元気に生活していた高齢者が発熱で数日寝込んだら床ずれができてしまったというのを聞いたことがありますか？床ずれは一旦できてしまうと治りにくく手間も非常にかかってしまいます。

では、床ずれ(褥瘡)とはなんのでしょうか？床ずれ(褥瘡)とは、寝たきりなどによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ったりすることで皮膚やその下にある組織が死んでしまい、皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷ができてしまうことです。

床ずれ(褥瘡)はどんな人にできやすいのでしょうか？

- 1) 痩せて骨ばっている方・関節が変形して固まってしまっている方
- 2) 寝返りや自分で体の位置を変える事ができないで、同じところに圧迫がある
- 3) ベットや車椅子でずれたりこすれたりする
- 4) 下着やオムツが便や尿で汚れている状態で皮膚が常に湿っている
- 5) 体を拭いたり入浴できないで皮膚が汚れている
- 6) 食事や水分が十分に摂れないで栄養状態が悪い
- 7) むくみがある



等々このような方は床ずれ(褥瘡)の発生リスクが高くなります。  
 今回は床ずれ(褥瘡)とは何か？どんな人にできやすいのかを理解していただき今後の介護に活かしていただけたいと思います。  
 来月号では、褥瘡は予防が肝心なのでどのようにしたら褥瘡を防ぐことができるのか？をお伝えしていけたらと思います。(外処)

# ケアサポートセンターようざん

# 事業所案内

所在地	提供サービス	事業所名	電話番号	FAX
高崎市 上並榎町 1180	看護小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	訪問看護	訪問看護 ケアサポートセンターようざん	027-386-6643	027-387-0310
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん並榎	027-386-5843	027-387-0310
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん	027-362-0300	027-362-0036
	グループホーム	グループホームようざん	027-362-0300	027-362-0036
	居宅介護支援事業所	居宅介護支援事業所ようざん	027-329-5443	027-362-0036
	デイサービス	デイサービスようざん並榎	027-362-4373	027-329-6648
	ショートステイ	ショートステイようざん並榎	027-329-6643	027-329-6648
	請求事務	本部事務所	027-362-0300	027-362-0036
高崎市栗崎町 141-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん栗崎	027-353-4393	027-353-4392
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん栗崎	027-350-9981	027-353-4392
	ショートステイ	ショートステイようざん	027-386-8643	027-386-8644
高崎市貝沢町 1492-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん貝沢	027-386-5043	027-386-5044
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん貝沢	027-386-5143	027-386-5044
高崎市双葉町 22-9	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん双葉	027-386-9943	027-386-9843
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん双葉	027-386-9743	027-386-9843
高崎市石原町 4516-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん石原	027-381-6743	027-381-6943
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん石原	027-381-6843	027-381-6943
高崎市飯塚町 1030-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん飯塚	027-381-6812	027-381-6544
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん飯塚第2	027-381-6813	027-381-6544
	グループホーム	グループホームようざん飯塚	027-381-6543	027-381-6544
	定期巡回・随時対応型訪問介護	キュアステーションようざん	027-381-6136	027-381-6294
	訪問介護	訪問介護ぽから	027-381-6353	027-381-6294
	デイサービス	デイサービス プランドールようざん	027-381-6429	027-381-6294
	サービス付高齢者住宅	ナーシングホームようざん	027-381-6457	027-381-6294
	居宅介護支援事業所	介護相談センターようざん飯塚	027-381-8511	027-381-6294
高崎市飯塚町 1311-6	訪問看護	ナースステーションようざん	027-370-4355	027-370-4358
高崎市倉賀野町 2191-1	グループホーム	グループホームようざん倉賀野	027-329-5743	027-329-5843
	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん倉賀野	027-387-0043	027-387-0343
高崎市上中居町 557-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん中居	027-386-8043	027-386-8143
高崎市上小埜町 1052	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん小埜	027-386-4343	027-386-4443
	認知症対応型デイサービス	スーパーデイようざん小埜	027-386-4143	027-386-4443
	配食サービス	配食センターぽから小埜	027-386-4844	027-386-4443
高崎市綿貫町 750-1	デイサービス	デイサービスぽから	027-386-5776	027-381-6043
	配食サービス	配食センターぽから	027-386-5778	027-381-6043
高崎市八幡町 768-1	特別養護老人ホーム	アンダンテ	027-395-7077	027-395-7078
	ショートステイ	アンダンテ	027-395-7077	027-395-7078
高崎市藤塚町 324-2	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん藤塚	027-395-5543	027-395-5544
高崎市八幡原町 1009-30	特別養護老人ホーム	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
	ショートステイ	モデラート	027-386-6255	027-386-6245
高崎市柴崎町 1160-1	小規模多機能型居宅介護	ケアサポートセンターようざん大類	027-386-8604	027-386-8605
高崎市大橋町 104-10	生活支援サービス 便利屋さん	ファミリーようざん高崎中央店	027-328-8808	027-386-5177

お問い合わせは、  
右記フリーダイヤルまで

ようざんで老後良い  
0120-43-6541