



スタッフ一同、2012年もよろしくお願い致します。

創業当初から
の基本的な
理念である「住

〜冬のカサカサ肌に
ご注意を！〜
この時期、みなさん、肌がかゆくなったり、ひび割れしたり、粉をふいたりしていませんか？そのような症状は乾皮症（カサカサ肌）のサインです。60歳以上の95%が乾皮症といわれ、その原因は皮膚の角質層に含まれる水分量が低下するからです。水分量が低下するとかゆみを引き起こすだけでなく、皮膚のバリア機能も低下するため、病原菌が侵入して疾病が起こりやすくなります。このような状態の皮膚を強くこするとさらに皮膚を損傷してしまい、症状を増悪させてしまいます。症状増悪を防ぐには、皮膚の保湿に努めてください。例えば、入浴時には皮膚乾燥を防ぐためお湯の温度は熱すぎない40℃程度に設定したり、タオルで強くこすらないなどの注意が必要です。また入浴後に乳液やクリームなどを塗ると、脂性成分が皮膚の角質層を被い、水分の蒸発を防ぐことができます。ぜひお試しください！

謹んで新年のお慶びを申し上げます。昨年は、弊社のリハ・リハグループ各事業の運営に多大なご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。今年もスタッフと共に、良質なリハビリテーションサービスの提供に向けて精進して参りますので、昨年同様にご愛顧賜りますようお願い申し上げます。さて、弊社は平成15年の創業から、今年3月で10年目を迎えます。創業者として法人を設立し、数名の非常勤スタッフと共にスタートして、はや9年が経ちました。2人の姉妹が取締役として合流し、志同道合が集まったスタッフもいつの間にか90名になろうとしています。無我夢中の9年間で、訪問看護ステーション、デイサービス5拠点、居宅介護支援事業所、福祉用具貸与事業所、訪問介護事業所と介護保険事業を展開して参り

ました。昨年は、新しい挑戦として介護保険外の事業として、サービス付き高齢者向け住宅とセントラルキッチンをオープンしました。神戸市西部を中心に、自立支援のためのリハビリテーションサービス、マネジメントから訪問・通所・環境整備・住まいなどのあらゆる角度から支援できるカタチが実現しました。「諦めていた旅行に、また行けるようになったよ」「パソコンに挑戦したいと思っています」などのお声をお聞きしたり、日に日に明るくなっている笑顔を見せていただいています。

み慣れた我が家で、いつまでもいきいきと暮らし続ける」ためのリハビリテーションサービスの探求が実を結びつつあることを実感すると同時に、皆様の大切な生活・人生を輝かせるためにも重要な役割を担わせていただいている責任感を改めて感じております。今年もたくさんのお声をお聞かせ頂いて、サービスの向上と充実に努めていきたいと思っております。皆様にとって今年一年が、明るく楽しいキラキラと輝く一年になりますように！



代表取締役 大浦由紀

あなたの生活をエール！



サービス提供者 敷床高子

訪問介護事業所『エールステーションリハ・リハ』が、平成23年10月1日オープンしました！訪問介護ってご存知ですか？住み慣れたご自宅で過ごして頂く為に家事のお手伝いや身体のケアをする介護保険サービスの1つです。エールステーションは、いつまでもイキイキと暮らせる生活、『出来る』や『やりたい』そんな前向きな気持ちで応援したい！という

思いで命名されました。リハ・リハの特徴を活かし、多職種との連携で、『出来ない』から『出来た！』『こうしたら出来る！』や、『不安だから…』から『やってみよう』に変化していくような、食事や生活のアドバイスをしていけたらと考えています。いろいろな視点からのアプローチで、「満足できる生活を送って頂けるよいうなサービス」を提案していきたいと思えます。最後にな

りました。この場で自己紹介をさせて頂きます。エールステーションの敷床（やぶとこ）と申します。北区から来ており、この辺りの地理を勉強中です。モットーは、「皆様にエールを贈れる様に笑顔で過ごす事！」です。エールステーションと共にたくましく成長していきたいと思っております。皆様にとつて『日なた』のような存在になれる様に頑張ります。お話を聞くのもするのも大好きです。見かけた時は、是非ぜひ、声をかけて下さい。

〜冬のカサカサ肌に
ご注意を！〜
この時期、みなさん、肌がかゆくなったり、ひび割れしたり、粉をふいたりしていませんか？そのような症状は乾皮症（カサカサ肌）のサインです。60歳以上の95%が乾皮症といわれ、その原因は皮膚の角質層に含まれる水分量が低下するからです。水分量が低下するとかゆみを引き起こすだけでなく、皮膚のバリア機能も低下するため、病原菌が侵入して疾病が起こりやすくなります。このような状態の皮膚を強くこするとさらに皮膚を損傷してしまい、症状を増悪させてしまいます。症状増悪を防ぐには、皮膚の保湿に努めてください。例えば、入浴時には皮膚乾燥を防ぐためお湯の温度は熱すぎない40℃程度に設定したり、タオルで強くこすらないなどの注意が必要です。また入浴後に乳液やクリームなどを塗ると、脂性成分が皮膚の角質層を被い、水分の蒸発を防ぐことができます。ぜひお試しください！

忘年会楽しんできました!

昨年の12月中旬に三宮で開かれた二〇一一年の忘年会!総勢50人のスタッフが集まり、飲んだり騒いだり楽しい時間を過ごしました。



会場を貸し切り、ゲーム大会やスタッフによるダンス・プロジェクトで一年を振り返る素敵なDVD写真など盛り沢山なイベントとなりました。そんな中でもリベロスタジオによる華麗なダンス!曲は二〇〇五年に一躍ブームを期した「青春アミーゴ」

をみんなで踊って大盛り上がり!! 昨年は新規事業がスタートし、リハ・リハにとつて大きな変動の年となり、事業所も増え、スタッフも増えて益々活気に溢れた1年になったと思います。



スタッフみんなハイ、チーズ!! 誰が誰だか分かりませんね^^;

忘年会の最後には今年の幹事も無事に決まり、気は早いのですが忘年会に向けて「今年も良い年だったな。」と思えるような素敵な1年にならばいいなと思っと思っています。皆様にとつても素敵な1年になります様にスタッフ一同、心から願っています。

どんな時でもリハビリングへご相談ください!

リハビリング神戸西(サービステキ高齢者向け住宅申請中)がオープンして早や4カ月が経ちました。この間にご利用いただいた方々からは「広くてゆつたりできた」「食事がおいしい」「運動指導が良かった」など、ご好評の声を頂戴しています。あと番外編として「スタッフが美美女ありました」というありがたいお声もありました。これはスタッフが俄然テンションが上がり、これだけで冬の寒さも乗り切れそうです!

ところで皆様、リハビリング神戸西のことを「私には関係ないわ」と思っておられませんか? 将来、何が起るかわかりません。こんなときにはリハビリングを!という例をあげてみたいと思います。

①介護者の方が旅行、入院等でその間1人で生活するのは不安だという場合: 概ね1カ月以内なら敷金不要で短期入居が可能です。介護保険のサービスではないので点数(限度額)も関係ありません。何より老人ホームとは雰囲気全く違います。②介護保険のショートステイを利用したが帰ってくると運動不足で弱っていた: これもよく聞きますね。リハビリングは運

動指導が付いていることが大きな特徴です。リハビリ目的での短期入居も可能ですよ。

③いつも頑張っている自分へのご褒美: これは実際にご利用いただいた方からのお話です。おひとり暮らしでいつも頑張っている、たまには運動、食事付きでリフレックス&健康増進を図りたい、ということでした。

ここに挙げたのはあくまで短期入居の一例です。もちろん長期の入居も含め、どんな些細なことでもご相談ください。入退去時やご見学時の送迎も可能です。美美女がお待ちしていますのでお気軽にご連絡くださいね!



リハビリング神戸西のショートスタイルーム

編集後記

新年が明け、平成24年がスタートしました。年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか?平成23年のリハ・リハは、「リハビリング神戸西」という大きなプロジェクトをはじめとして、セントラルキッチン・訪問介護・福祉用具・居宅介護支援の事業を展開しました。満足のいくサービステキを提供できているのか、自己満足のサービステキ提供にないのか、私たち自身が今までやってきたことを見つめなおし、前に前にこれからの進んでいきます!リハ・リハは今年もスタッフみんな力を合わせて皆様に元気をお届けしていきます。本年もどうぞよろしくお祈りします!

♥ ハートデリシエ簡単レシピ ♥

- 年末年始の食べすぎ、おせちに飽きたらお腹に優しい「洋風ぞうすい」はいかがですか?
- ① にんじんは1cmの色紙切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ② にんじんを水から入れ沸騰させ、沸騰したらコーン・ごはん・ベーコン・コンソメを入れてお好みの柔らかさまで煮る。
 - ③ 最後に溶き卵を流し入れて軽く混ぜ、火を止め完成。パセリをふれば彩りもGood!!

材料(2~3人分):
ごはん(冷凍でも可)1合
ベーコン...2枚
にんじん...1/3本
コーン...20g
水...適量
顆粒コンソメ...大さじ1杯
卵...2個

