

# お知らせ

**赤** でみなぎる夏  
～フラメンコライブ&ディナー、観劇プレゼント～

2014.7.13(日) 赤でみなぎる夏

【お問い合わせ】  
株フリーステーション  
TEL:072-750-6255  
同長久子ファミリー教室  
TEL:090-3052-2993

2014.7.13(日) OPEN 17:00 START 17:30  
阪急うめだ本店 13階 グランドカフェ&レストランシャンデリアテーブル  
大人(中学生以上) ¥5,500 / 小学生 ¥2,500  
全席自由・ビュッフェディナー&ドリンク付・ショーチャージ込・税別

主催 / 株フリーステーション www.free-st.jp 共催 / 同長久子ファミリー教室 www.e-hisako.jp

**フリーステーション主催  
「赤でみなぎる夏」イベント  
開催間近！！  
チケット好評発売中！！**

7月13日にフリーステーション創設以来、最大のイベントを開催いたします。高齢の方や若い人、病気があろうとなかろうと、元気になっていただけるイベントです！！是非、皆様のご参加を心からお待ちしております。

◆開催日時：平成26年7月13日(日)  
開場 17:00 開演 17:30

◆開催場所：阪急うめだ本店13階  
グランドカフェ&レストラン  
シャンデリアテーブル

◆開催内容：フラメンコライブ&ディナー  
〈協賛プレゼンテーション〉  
・ヘアメイクセラピー  
・マカダミアナッツオイルでメタボ対策  
・ノルディックウォーク  
・手のぬくもりからメンタルケア

◆チケット  
大人(中学生以上) ¥5,500- / 小学生 ¥2,500-  
全席自由  
ビュッフェディナー&ドリンク付(税込)

チケットお申込み&お問い合わせ  
**(株)フリーステーション**  
072-750-6255

## ■会場までのご案内■

阪急うめだ本店 Grand Cafe & Restaurant  
シャンデリア テーブル

大阪市北区角田町8-7 阪急うめだ本店13F

阪急線「梅田駅」徒歩2分  
阪神本線「梅田駅」徒歩2分  
JR「大阪駅」徒歩3分  
地下鉄御堂筋線「梅田駅」徒歩2分



編集後記  
いよいよ夏本番！  
フリーステーション創立以来初めての大きなイベントにキャスト全員「わくわく」しています。  
皆様にもわくわく感をお届けできますよう頑張っています。ご期待ください。

これまで発行しました通信をご希望の方はご連絡ください。  
ご郵送またはご自宅までお届けいたします。



発行：(株)フリーステーション  
池田市新町3-12  
電話072-750-6255  
お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。



株フリーステーション

# フリーステーション通信

第28号

H.26年7月1日発行



社長の  
ブログ

**フラメンコライブでワクワクチャージ！  
イベント「赤でみなぎる夏」**

この度、念願のイベント開催が実現することになりました！  
イベントはフラメンコ&ディナー！  
タイトルは「赤でみなぎる夏」

さて、重要なのが、なぜこのライブが念願なのかです。私は医療や介護の仕事をしていて、いくつかの疑問や課題、もっといえば、「これは、あかん」と思うことがあるのですが、その中の一つが、ご高齢の方や障碍をお持ちの方が参加できるイベントや外出の機会はほとんどが、そのような方が参加しやすいものでそれはとても大切なことなのですが、あまりにも特別感があることに疑問を強く感じます。

ある施設では、いわゆる遠足のような形で

大型バスに車いすを乗せて・・・

普段、外出できない方々にとっては、とてもうれしい企画であり否定しているわけ

ではありませんが、もっと普通にできないかな、と感じます。

バスに乗っておられる方は要介護の方と介護者だけ。そうじゃなくて、どんな人でもいっしょに楽しめる場で、その中でお互いの心遣いを持ってばわざわざ、特別なことをしなくてもいいのではないかと、ということです。

このイベントの開催趣旨は

「病気があろうとなかろうと、高齢でも若者でも、男性でも女性でもどんな地位、職業でも、そんなことは何にも気にせずに一緒に楽しむ」ことの実現です。そして、大人の楽しみとは、お遊戯のようなレクリエーションではなく、本物にワクワクするものです。人は誕生して成長していきます。それは歳を重ねて、熟されていくものです。だからこそ、本物で楽しみたいと、私は思うのです。とにかく、多くの方にお集まりいただけたら嬉しいです。

イベントのご案内は4面をご覧ください

社長ブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または

# メッセージ/ニュース

## 簡単おいしいレシピ紹介！⑦ 訪問介護

今回はトマトを加熱することによって薬効が生まれる簡単レシピです。  
トマトに含まれるリコピンがより吸収されやすくなります。

- それによって得られる効果
- 血液サラサラ効果 → 体内の不要物を排除してくれる
  - 代謝を高め、脂肪を燃焼しやすくしてくれる
  - 体を冷やさず栄養がとれる

### レンジトマト豆腐

材料 トマト ½個  
豆腐 1丁  
ねぎ 醤油 各適宜

- 作り方 ① トマトは角切り  
ねぎは、小口切りにする  
② 耐熱皿に豆腐と  
トマトをのせてラップを  
し、電子レンジで  
3分ほど温める  
③ おぎのせて  
醤油をかける



いつもと違う  
温野菜に!!

### トマト味噌汁

材料 ミートマト 2個  
カップ味噌汁 1個

- 作り方 ① トマトは4等分  
に切る  
② 味噌汁に  
①をかける



おいしく簡単老化予防策です!!

## デイサービス リハビリのご紹介～「足裏こころ」～

足の裏は、「第2の心臓」とも呼ばれ、心臓から流れてきた血液を、心臓に送り返す働きがあります。テニスボールやゴルフボールなどを使い、座った状態で足の裏に置き、コロコロします。このように足の裏を鍛えることで次の効用が得られます。

- ① 血行が促進する。
- ② ポンプ機能が向上する。
- ③ 老廃物がスムーズに排出する。

その結果、

- \* 「足のむくみの解消」
- \* 「転倒予防」
- \* 「歩行のバランスが良くなる」

上記の効果が期待できる、おすすめのリハビリです。  
デイサービスで実際に試みたゲストからは、「なんだかマッサージを受けてみたい」「気持ち良いわ～」と言われ、コロコロした後の足裏の感覚がはっきりすることを驚かれます。



## ときわ台老人会“寿楽会”主催 「終末期の迎え方」

6月8日(日)豊能町立西公民館大会議室

「終末期の迎え方」というテーマで医療講演会が開催されました。終末期と聞いただけで何だか寂しい、悲しいことのような気がします。でも人には必ず死というものがあります。私たち訪問看護を実践しているものにとっては避けて通れないことでもあります。

講演会では「さくまの家」DVD鑑賞と、その後まわり内科、馬渡先生が、住み慣れた地域、自宅で最期まで暮らすには!? という地域包括ケアシステムに当てはめて約2時間語られました。

フリーステーションから看護師半谷がコメンテーターとして訪問看護の経験を踏まえて、終末期に対する想いを語りました。

「ナースさくまの家」は東京都三鷹市にあり、看護師の佐久間洋子さんの自宅兼、終末期の方を対象にしたシェアハウスです。佐久間さんが家族の代わりとなって、食事の準備、掃除に洗濯など身の回りの世話をし、また、看護師として体調の管理も行うという、新しい住まいの形を提供されていました。

そのドキュメント番組を取材され放送にまでこぎ着けられた放送記者の西村様と講演会でお目にかかり、14日インタビューを受けることになりました。インタビューの主な内容は「地域包括ケアシステム」を実践するために必要なことは何ですか?でした。「地域包括ケアシステム」とは、介護が必要になった高齢者も、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けられるように、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」の五つのサービスを、一体的に受けられる支援体制のことです。

今後、そのようなサービスを提供するためにはどうすれば良いのでしょうか?

フリーステーションも終末期のことを真剣に考え、介護が必要になる前から顔なじみとなり、いざ介護が必要になった時慌てることなく何時でも相談ができる関係作りということを目指しています。



\* 208名の参加者が集まり、注目度の高さを感じます。

そして、「さくまの家」同様のシェアハウスがこの地域にできることも必要かと感じます。フリーステーションで何か出来ないかと模索中で「フリーステーションの家」を作れるか、まずはネーミングを考えているところです。



講師の馬渡秀徳先生  
〈まわり内科〉



〈ナースさくまの家〉  
を取材された  
放送記者 西村様



コメンテーター  
訪問看護師 半谷  
〈フリーステーション〉