

## ピュアホームズNEWS

ピュアホームズグループ

夏のイベントレポート

Vol.1

### ハッピーテラスわらび駅東口教室

夏祭りイベント開催



2日間に渡って夏祭りイベントを開催しました。午前中はゲームの準備や販売するお菓子のラッピングを行い、午後はお客様を招いていよいよお祭り開始！お客様はお子様たちの保護者様で、皆で盆踊りを踊ったり、チームに分かれて手作りのゲームを楽しみました。屋台の店員もお客様が担当し、元氣よく呼び込みやお店をサポーターするなど活躍する姿を見てもうらやましました。一年に一度の夏祭りは笑顔の溢れる楽しいイベントとなりました。



### 第44回 たたら祭り ピュアテラス川口青木にて花火鑑賞会実施

8月24日・25日は川口市の夏イベントとして有名な、第44回たたら祭りが川口オートリートレース場で開催となりました。25日は花火大会も開催されるので、最寄りの弊社施設「ピュアテラス川口青木」にて、入居者様とご家族様を招待し、花火鑑賞会を行いました。当日は多くのご家族様が来館され、屋上や縁側の特等席にて花火を鑑賞されました。施設前では飲食事業部のピュアフードが屋台を出し、お祭りグルメやアルコールの販売を行いました。入居者様、ご家族様も真夏のビールとお食事を楽しまれながら、花火を堪能されました。



屋上にてお客様撮影

### セルコホーム川口 モテルハウス見学会開催

本誌でも度々ご紹介しております、今年4月に完成の新築輸入住宅セルコホーム川口 モテルハウス見学会を開催しました。暑い盛りの開催のため、盛況とまではいきませんが、開催2日間の間に来場されたお客様にはご好評を頂けたと思います。このモテルハウスも売り出しが決定しており、現在も随時見学予約を受け付けております。是非お気軽にお問い合わせてください。2日目は戸田の花火大会の開催日であったため、見学会の片づけを終えたスタツフ一同は屋上にて花火大会を鑑賞。これから購入される方が羨ましく思えるほどの眺めでした。

### モデルハウス販売中！



モデルハウス屋上にて撮影

セルコホーム  
 株式会社ピュアホームズ  
 048-267-2273

### 児童発達支援 ハッピーテラスキッズ夏祭り

8月2日、3日にわたり夏祭りイベントを開催しました。かき氷やフランクフルト、ポップコーン等のフードメニューのほか、輪投げやヨーヨー釣り、射的などのゲームコーナーも充実した内容でお客様をお迎えしました。午前の部はぴゅああきつず在籍しているお子様や近隣の保育園に通われている方など、10歳帯以上のご家庭にご来場頂きました。午後の部はハッピーテラスのお子様をご招待しお祭りを楽しんで頂きました。ゲームコーナーは大人気で、何度も挑戦して全種クリアを目指すお子様も、少人数スタツフでの開催でしたが、2日とも盛況で終了となりました。



夏のイベントレポートは3ページ目に続きます

# フレイルとは？ その原因と対策



NPO法人ひびき  
理学療法士  
五十嵐 登夢

フレイルとは、医学用語である「Frailty（フレイルティ）」の日本語訳で、病気ではないけれど、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいい、**健康と要介護の間の状態**といえます。



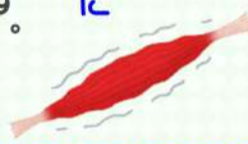
フレイルには、筋力低下などの身体的要素である「**身体的フレイル**」、認知症やうつなど精神的・心理的要素の「**認知的フレイル**」、独居や経済的困窮などの社会的要素「**社会的フレイル**」の3つで構成されます。つまりフレイルの進行を予防するためには、これらの3つの側面から総合的にみて対応する必要があります。フレイルとは「**適切な対処で改善が可能である**」ことをまずはご承知おきください。今回はこのうち、身体的フレイルについて解説します。

## 原因と対策

身体的フレイルの大きな原因は、筋量の低下（**サルコペニア**）と**栄養障害**（栄養摂取が非効率な状態であること）が挙げられます。

**サルコペニア**・主に加齢により全身の筋肉量や筋力が減少し、身体機能が低下した状態をいいます。

体重が減少してきた。わけも無く疲れた気がする。青信号のうちに横断歩道を渡り切れなくなった。などの場合は**要注意!**筋力低下のうちにバランス能力が失われ、転倒の危険が増大します。そうなる前に運動を習慣的に行うようにしましょう。ウォーキングやストレッチも良いですが、筋肉に負担をかける運動（**レジスタンス運動**）が効果的です。左写真参照。



**栄養障害**・体が必要とする栄養素と摂取する栄養素のバランスが悪い状態をいいます。（低栄養のみでなく、栄養過多も含まれます）運動時のエネルギーとなる**たんぱく質**を多く含む食品（豆腐・納豆・卵・チーズなど）を積極的に摂るようにしましょう。食欲が無く1日2食になっていたりの方も多いかと思いますが、**欠食は低栄養の大きな原因**です。食事が少ない場合には、間食に普段食べない**乳製品や果物**を摂るようになると、栄養障害への対策につながります。



## サルコペニアを予防！ おすすめレジスタンス運動

座った状態の運動

立った状態の運動



**もも上げ**  
背中をまっすぐ！  
ゆっくり上げる！

**膝伸ばし**  
背中をまっすぐ！  
最後まで伸ばす！

**かかと上げ**  
ゆっくりと上げる！  
膝は伸ばしたまま！

## 秋の各種イベント参加予告

秋はイベントが盛りだくさん。社内開催のイベントの他にも、地域主催のイベントに出展・参加します！お近くの方は是非遊びに来てください！

### NPO法人ひびき

#### 第20回岩槻やまぶきまつり出展



**10月20日(日) 9:30~**

岩槻文化公園にて  
住所：さいたま市岩槻区村国229

### ピュアヴィレッジ

#### 第10回浦和美園まつり & 花火大会出展



**10月27日(日) 10:00~**

埼玉高速鉄道浦和美園駅および  
車両基地・歩行者専用道路にて  
住所：さいたま市緑区美園4-12

写真は全て昨年開催時のものです

## 臨時コラム

### 南海トラフ地震発生？ その脅威に迫る

8月8日宮崎県南部で最大震度6弱の地震が発生し、気象庁は同日「南海トラフ地震」が発生する可能性が平常時より高まっているとして、南海トラフ地震臨時情報「**巨大地震**」を出しました。臨時情報の制度ができた2017年以来初の「注意」となり、1週間後の15日に呼びかけは終了となりました。今回はこの「南海トラフ地震」について解説します。

#### トラフとは？

英語で「Trough」と記載され、直訳すると「窪み（くぼみ）」で、**深海底の溝状の地形**をいいます。水深6キロメートル以上のものを通常「海溝（かいこう）」と呼びますが、海溝に比べ浅く、幅が広いものを、トラフ（別名「舟状海盆：しゅうじょうかいぼん」と呼びます。静岡県南「駿河湾」から愛知県の遠州灘（えんしゅうなだ）、三重県の熊野灘（くまのなだ）、紀伊半島の南側の海域及び高知県の土佐湾を経て宮崎県東部沖合の日向灘（ひゅうがなだ）沖までの**フィリピン海プレート及びユーラシアプレートが接する海底の区域を「南海トラフ」といいます。**

#### なぜ巨大地震注意が出されたのか？

南海トラフ沿いでは、1854年「安政東海地震」が発生した**32時間後**に「安政南海地震」が発生するなど、わずかな間隔を置いて巨大地震が発生した事例があります。南海トラフ地震は、概ね**100〜150年間隔で繰り返し発生**しており、前回の南海トラフ地震、昭和東南海地震（1944年）及び昭和南海地震（1946年）が発生してから約**80年**が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生の可能性が高まっており、今回の宮崎県の地震の後、**連続して大地震が発生することを懸念し、注意が発令されました。**

#### なぜ南海トラフ地震は危険なのか？

大地震も脅威ですが、それに続く**津波**はそれ以上に甚大な被害をもたらします。日本人であれば東日本大震災の津波被害を忘れることはできません。東日本大震災の時は、東北の沿岸に津波が到達したのは、地震発生から約30分後でした。これは震源域が陸地から約130キロ離れた沖合だったためですが、南海トラフは震源域がほぼ陸の真下にあるため、もし大地震が発生した場合、津波が襲ってくるのが非常に早く、高知県東部の東洋町や室戸市では、**最短3分での津波到達が予測**されています。3分といえどもまだ避難も終わっていない、または精神的なパニックから回復できていない状態と思われるので、一番危険な時期に津波がやってくることとなります。

8月末現在、スーパーから米が完売するなど非常時に備える方も増えています。もし地震が発生したとしても慌てず冷静に対処できるように、避難場所のチェックや備蓄などを整えておきましょう。



## びゅあでい浪漫

先月実施しました、浪漫オリジナルのサマージャンボ宝くじ。いよいよ当選番号発表の日となり、皆様ご自身の宝くじの番号を見つめ、ドキドキの様子の中、発表となりました。発表の瞬間、金メダルを獲ったかのように大きな声で「キキキ当った！」と叫ばれるお客様もおられ、大盛り上がりとなりました。年末ジャンボ宝くじも開催して欲しいとの声も頂き、今後定番化しそうな程の盛況となりました。



別の日には施設長による屋台グルメをご提供！

## びゅあガーデンみどりの郷

夏祭りイベントとして、職員手作りの夏野菜カレーやバーベキューを行い、焼きたてのフランクフルトや焼き鳥を召し上がって頂きました。レクはヨーヨー釣りやじゃんけん大会を行い、最後はみどりの郷名物のお神輿がフロアを巡回。職員と一緒にお神輿を担がれるお客様もいらっしゃいました。



スイカ割り大会も開催！

## びゅあは紅葉庵

紅葉庵でも夏祭りイベントを実施しました。輪投げや的当てといったゲームの他に、午前のお客様には職員手作りの焼きそばやたこ焼き、じゃがバターをご提供。午後のお客様にはかき氷等を楽しんでいただきました。職員もハッピー姿でゲームをサポートし、賑やかな一日となりました。



## 次号予告



完成予想図

ピュアホームズグループの新施設が川口市内にて建設中です。来月号ではこの新施設を特集します。一体どんな施設なのか？次号をお楽しみに！

## 看多機しんあい



夏祭りイベント実施。パンケーキ、かき氷、わたあめなどご提供

## ピュアハーモニー桜ガーデン



ランチ会とレクリエーション

## ピュアリーフ浦和



たこ焼きイベント開催。感染対策しながら、久しぶりの合唱会も実施しました！

## びゅあテイリゾート OHANA



お祭り飾りをイメージした制作レク

## ピュアテラス東川口 吉番館



避難訓練・消火訓練実施

## ハッピーテラス わらび駅東口教室



ピュアヴィレッジで蕎麦打ち体験！

他の事業所からも様々なイベントレポートが届いています。写真とコメントでお伝えします。

## 各施設空き状況のご連絡

(2024年8月末現在)

● 満・満室、満員 ○ 空きあり △ 空きわずか、要相談

サービス施設名	月	火	水	木	金	土	日
びゅあテイリゾートOHANA	満	○	○	○	満	○	○
びゅあガーデンみどりの郷(全日)	△	△	△	△	△	△	○
びゅあガーデンみどりの郷(半日AM)	△	○	△	△	○	休	休
びゅあガーデンみどりの郷(半日PM)	満	満	△	△	満	休	休
彩の郷～びゅあ～	○	○	○	○	○	○	○
びゅあでい浪漫	○	○	△	○	△	○	○
びゅあは紅葉庵(半日AM)	○	○	△	○	○	○	○
びゅあは紅葉庵(半日PM)	△	○	○	満	○	○	○

## サービス付き高齢者向け住宅

- ピュアテラス川口青木 ● 満
- ピュアテラス東川口 吉番館 ● 満
- ピュアライフ川口芝公園 ● △
- ピュアリーフ川口 ● △
- ピュアリーフ浦和 ● △
- ピュアリーフ大宮 ● △



かき氷機が大活躍！



## 障がい者グループホーム

- ピュアリス リバーテラス ● 男性棟: 満・女性棟: 満
- ピュアリス ウィステリア ● 男性棟: 満・女性棟: 満
- ピュアリス ノア ● 男性棟: △・女性棟: △

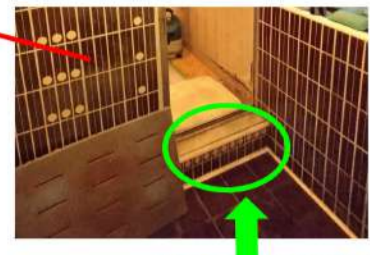
詳細な空き状況は各施設にお問い合わせください。

施工前 お客様状況

浴室入口に約7.5センチの段差があり、手すりも無く危険な状態となっている。脱衣所とトイレ横に洗面台が2台あり、洗濯機が外にある。ほか、トイレが和式でしゃがむのが困難な状態になっているので、快適に生活できるように改善して欲しい。



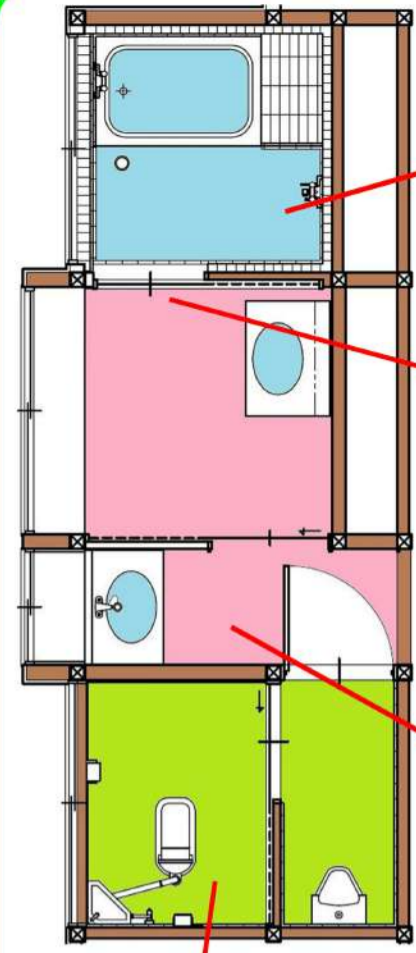
施工前浴室全景



浴室入口には約7.5センチの段差が。



廊下部分にも段差があり、奥には洗面台がある。トイレには外開きのドアから入る。



便器は和式で使いにくい

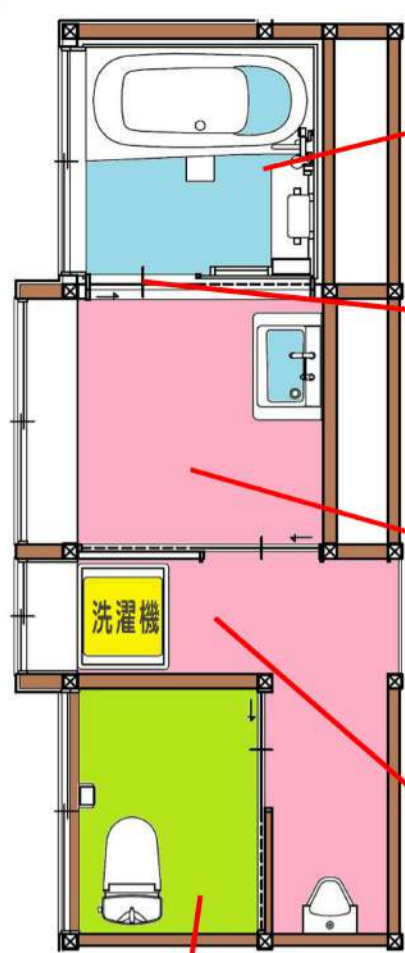
施工後

ユニットバス交換を行い、浴室の床上げを行うことで、入口段差を解消すると共に、脱衣場から洗面所までの床材変更を行い、床全面をフラットにしました。2つあった洗面台は1つを洗濯機スペースに変更し、洗濯機を屋内に。スペースを有効活用しています。便器も共に交換し、和式から洋式に変更することで負担も軽減。手すりも設置しましたのでより安全にお過ごし頂けます。

本社営業部 常川沙希子



お客様担当



浴室の床上げにより、段差を解消しました。



壁紙・床材など、お任せ頂けたので、職員で選定しました。



外開きドアを撤去。全面フラットになりました。



洗面台があった場所を洗濯機置き場に。



便器を共に交換しました

「お掃除は気温が暖かいうちに」の巻

今年も猛暑により連日暑い日が続き、窓を閉め切った部屋でエアコンや換気扇など電気製品が大活躍だったかと思えます。暑さも一段落したこの時期こそ、本格的な冬が始まる前に今一度お家の掃除・クリーニングをしませんか？

なぜこの時期にホームクリーニングを？  
 大きな掃除は年末の冬にやるもの。という考えをお持ちの方も多いたが、考えてみると換気をするのも水を使うのも冬場は困難な場合が多いです。換気しながら暖房を使ったり、掃除の為に湯を用意したりすると、その分の光熱費が掛かります。また、寒い快適な気温であれば、私たちが自身が動きやすいというメリットもあります。



掃除のポイント  
 気温や水温が高いと、油が固まらず液状化しているため、油汚れを落とすやすくなります。油汚れがたまりやすいのは、油を使うキッチン周辺。コンロの周りだけでなく、キッチンの壁や天井、冷蔵庫や食器棚の周りなども、油がついていますので、重点的に掃除をするようにしましょう。

掃除の際に水を多く使用する場所、外回りや浴室なども少し濡れても気にならない今の時期に行った方が良いでしょう。特に夏は風呂場にカビが発生しやすいので、浴室のカビ取りは早めに行ってください。浴室のカビ取りは一般的に市販の塩素系カビ取り剤をスプレーすることが多いと思いますが、塩素系は目に入ると大変危険なので、必ず目線より下の部分のみスプレーするようにして下さい。目線より高い場所は消毒用エタノールをスプレーするか、ウエス(雑巾など)にエタノールを染み込ませて壁に塗るようにして下さい。

気温が暖かいうちの掃除はこのようにメリットが多いですが、あまり無理せず、短い時間で数日にかけて取り組むのが得策です。朝夕に掃除をし、暑い時間帯にはやらない。というのが良いでしょう。暑い時間帯には体管理に十分注意し、汚れを落とすすっきりした気持ちでこれからの季節をお過ごし下さい。

また、この機会に人感センサー付きの照明や高効率の電気製品などに交換しませんか？  
 お気軽に弊社までご相談ください。

取付費用別途かかります。商品のみ販売も可能です。

- ESL-311SL 販売価格 9,300円(税)
- ESL-312SL 販売価格 10,300円(税)
- ESL-313SL 販売価格 13,300円(税)

株式会社PYC各施設 サービス管理責任者募集!

就労継続支援 川口市青木5-9-14  
 ピュアハーモニー&ピュアハーモニー桜ガーデン 月給281,000円～  
 グループホーム ピュアリス ノア 川口市戸塚3-13-32 月給301,000円～  
 グループホーム ピュアリス ノア 川口市東領家2-8-4

看多機しんあい スタッフ募集!

○看護師・正社員 月給：320,000円～ 勤務時間：シフト制  
 ○看護師・パート 時給：2,000円～ 勤務時間応相談・週2日からOK!  
 ○夜勤専従介護・パート 1夜勤：21,000円～ 17:00～翌9:00(休憩2時間) 週1日からOK! 介護資格が必要です

「ぴゅあ通信見た」とお伝えください。  
 求人受付専用：048-485-1815 担当：舘田(たてだ)

サービス管理責任者必須・ブランク可・年齢不問・学歴不問 詳細はお問い合わせ下さい