

ピュアホームズNEWS

第43回 川口マラソン大会参加

12月7日、毎年恒例の川口マラソンが開催されました。第43回大会となる今年も晴天に恵まれ、川口市内のみでなく全国から沢山のランナーが参加。ピュアホームズチームも協力業者の皆様をゲストに迎え、計25名のランナーが揃いのユニフォームで力走しました。

今回は25周年イヤーということで、白地に25周年ロゴをあしらったユニフォームを制作。濃い色が多い他の参加者のユニフォームに比べ、白地は非常に目立つたようで、沿道から応援の皆様からも「ピュアホームズ頑張れ！」と多くの声援を頂きました。

今回も全員が見事に完走を果たし、記念写真の後は懇親会を開催しました。互いの健闘を称え合い、チーム上位記録者の表彰式で今年も無事に終了となりました。



ピュアホームズチームとして参加されました、協力業者の1様が、20km男子高校生、39歳以下の部にて見事5位の成績を飾り、川口市から賞状とメダルが贈呈されました！次回のご参加もお待ちしています！



福祉用具販売・レンタル フランスベッド社の商品を取り扱い開始します

2025年1月より、ピュアホームズ営業部ではフランスベッド社の福祉用具商品を取り扱い開始します。CMでもおなじみの介護ベッドのみでなく、歩行器や入浴用具等、多彩な福祉用具をご紹介します。ぜひお気軽にご相談下さい。

フランスベッド



営業部の オススメ



リフトアップチェア セバラ
背もたれとフットレストを別々に動かせるセパレート式電動チェア



離床支援 マルチポジションベッド
ベッドポジションからスタンディングポジションまで、リフトアップ機能で、立ち上がり・移乗をサポート

住マイル相談室NEWS

ピュアホームズの不動産事業部「住マイル相談室」では、本社近隣の店舗にてミニセミナーを随時開催しております。今回より終活カウンセラーの活動をされている行政書士の渡辺先生を迎え、全3回の「終活セミナー」シリーズを開催。12月11日の第1回目は「墓じまい」をテーマに、墓じまいを取り巻く状況や気を付けたいポイントなどをクイズを交え、楽しく分かりやすくお話し頂きました。



今後の開催予定：
第2回 1月15日「遺言でできること」
第3回 2月21日「知っておきたい相続」



お問い合わせ 株式会社ピュアホームズ 住マイル相談室
0800-800-1911
TEL:048-267-2148 FAX:048-267-2333

相続がテーマの第3回目は税理士の先生にも同席して頂き、相続の疑問にお答えする質問の時間も設ける予定です。お申し込みはお気軽に、右のQRコードまたはお電話にてお問い合わせください。

COLORFUL(カラフル)ふえすた
男女共同参画イベントに参加します！

住マイル相談室では、ミニセミナーの他にも様々なイベントに参加させて頂いておられます。2月14日、川口駅前フレンチエリアにて開催の、男女共同参画(すべての人が個性と能力を発揮し、喜びや責任を分かち合える社会を目指す考え方)に関心を持って頂くことを目的としたイベント、COLORFULふえすたに参加します。

ステイジイベントは、参加団体による発表やリトミック(音楽教育法)、ミニ講演会などが行われます。

住マイル相談室ブースでは、住まいに関する相談会、手すりの端材を使ったキーホルダー制作、バルーンアート等を行います。

入場無料・予約不要で、お子様と一緒に楽しめるイベントなので、是非お気軽にお越しください！



川口市イベントHP

令和7年度
カラフル
COLORFUL
ふえすた

令和8年 2/14(土)
10時30分~15時
場所 川口駅前市民ホール フレンジア

入場無料
手話通訳あり

~男女共同参画イベント~

ピュアホームズグループ 12月のイベントレポート

ぴゅあでい浪漫

2回に渡ってクリスマススイベントを開催しました。職員の手作り昼食も好評で、ボランティアのパンプキンさんによるクリスマスコンサートはお客様も一緒に歌って、ダブルアンコールまで出る盛り上がりとなりました。別の日には景品付きビンゴ大会を開催。景品は手作りのリースや来年の干支飾りなどをご用意し、見事当選されたお客様は笑顔で写真撮影に応じて下さいました。



彩の郷〜ぴゅあ〜

クリスマススイベントはスタッフによるマツケンサンバのダンスからスタート。松平健さんのお面を付けたスタッフのダンスにはお客様から大きな拍手が続いてハンドベルの演奏会を実施。お客様にもハンドベルをお渡しし、演奏に参加して頂きました。おやつにはスタッフ手作りのガトーショコラケーキをご提供し、皆様にお楽しみ頂きました。



ピュアリーフ浦和

昼食はクリスマスランチとして、大好物のお寿司をお取り寄せ。午後からはお待ちかねのイベントを開催しました。サンタに扮したスタッフに負けじとお客様もトナカイの衣装を着て皆で歌を歌いました。普段はあまり歌わないお客様もマイクを持って熱唱。拍手をしながら皆様が一になったひとときでした。



看多機しんあい・看多機ぴゅあたいむ

看多機しんあいでは、介護事業本部2階のスタッフも加わり、クリスマスパーティーを開催しました。ボールダーツゲーム大会で皆様賞品をゲットした後はセルフテコレーションのカップケーキをご堪能。スタッフによるウクレレ演奏会ではお客様も歌詞カードを片手に一緒に合唱され、賑やかなパーティーとなりました。看多機ぴゅあたいむでは、スタッフ手作りのクリスマスケーキをメインにイベントを開催。ケーキは皆様から「美味しい！美味しい！」と大好評を頂きました。



ぴゅあきつず上青木

※お子様の写真掲載許可は頂いております

クリスマスソングやダンスを披露したり、ロールケーキを飾り付けてケーキ作りも行いました。サンタクロースの登場に驚きや緊張の表情も見られましたが、プレゼントを貰うと、とても嬉しそうに受け取りお礼も伝えることが出来ました。



ぴゅあデイリゾートOHANA

サンタとトナカイに扮したスタッフを司会に、クリスマスビンゴ大会を開催しました。ビンゴが揃った際に「ビンゴー」と笑顔で順番に景品を選んで頂きました。



グループホーム ピュアリス

各グループホームの利用者様へ、ピュアリスノア職員から手作りのスノードームがプレゼントされました。セントラルパークではクリスマス会を開催し、豪華な食事で盛り上がりしました。ノアからのスノードームのプレゼントも好評で、今後はグループホーム間で互いにプレゼントを贈り合いたく思っています。



ハッピーテラスわらび駅東口教室

2日間に渡ってクリスマス会を開催。3チームに分かれてゲームとビンゴで盛り上がった後はスポンジケーキに生クリームや好きなフルーツを盛り付けてオリジナルケーキを作成。サンタさんからのプレゼントも披露し、楽しいクリスマス会となりました。



就労継続支援 ピュアハーモニー

イベント昼食として、ローストチキン、フランクフルト、焼きベーコン、ポテトサラダ、チキンナゲット、ビーフシチューを作りました。おかわりされる方も多く、ローストチキンがとても美味しかったとの感想を多くいただきました。午後はレクリエーションとして希望の多かったビンゴ大会を行いました。



第8回 転倒予防について



NPO法人ひびき
理学療法士
五十嵐 登夢

ご高齢の方のなかには、以前転んだ経験があり、その恐怖感から外出が出来なくなってしまう方や、段差も何もない所で躓いたことがある方、もしくはそのような話を耳にしたことがある。という方も多くいらっしゃると思います。

そのため今回は、**転倒についての解説と、転倒リスクのチェック方法、予防トレーニング**について簡単にお話ししていきます。

はじめに、日本では**65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒する**と言われています。さらに、転倒した3人に2人は打撲や骨折など何らかのケガを負うことが分かっています。

そして、転倒により以前紹介した「**廃用症候群**」（本誌2025年8月号参照）に繋がる可能性が高くなります。

転倒は様々な要因から引き起こされています。

バランス能力 筋力 環境 栄養 認知機能 各種疾患 などは是非、ご自身の転倒リスクはどの程度か、一度チェックをお勧めします。また、転倒予防に向けての簡単なトレーニングについてご紹介します。

へ転倒リスクのチェック方法

○**椅子からの立ち上がり運動**：下肢、体幹、バランス能力を総合的に評価します。※椅子を固定し、転倒には十分に気を付けた状態で行ってください。

- ①腕を胸の前に組み、背中を預けて椅子に座ります。
- ②腕を組んだまま、スタートの合図で出来るだけ速く5回立ち座りを行います。
- ③5回目の着座で計測終了。

約**12秒以上**かかる場合は**転倒リスクがあると報告されています。**

○**歩く速さ**：快適な速さで歩いている際の速さで転倒リスクを評価します

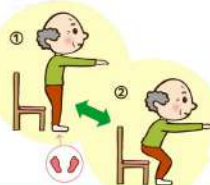
- ①スタート位置から10mの距離を測ります。
- ②早足にならないよう、ご自身の快適な速度で10mを歩いてください。

10mを12.5秒以内に歩き切る事が出来ないと**屋外での転倒リスクが高くなる**と言われています。

へ転倒予防に向けてのトレーニング

○椅子からの立ち座り運動

立ち座りを繰り返すことで下肢の筋力強化！なるべくゆっくりと動作を行うようにすると、さらに負荷アップ。まずは**1日10回×2セット**を！



○片足立ち運動

机や椅子の背もたれなどでバランスを取りながら行いましょう。片足ずつ**1分間**、なるべく背中を真っすぐ伸ばしながら！



キッチン通信

by
キッチン、ぴゅあ



アンチエイジングにおすすめな冬の果物と魚介類
肌乾燥が気になる冬、季節特性に合ったスキンケアやエイジングケアはもちろん大切ですが、健康のためには食べ物も大切です。前回の野菜編に続き、今回は冬に摂ると効果的な果物と魚介類をご紹介します。

●おすすめの果物

毎、リンゴ、洋ナシ、ブドウ、温州ミカン、キンカン、伊予柑、ポンカン、向日夏（ひゅうがなつ）など



○苺（イチゴ）



苺は7粒程度で1日に必要な**ビタミンC**を取ることができます。苺の赤い色素成分である**アントシアニン**はポリフェノールの一種で眼精疲労や視力低下の予防効果が期待でき、活性酸素を減らすので酸化を防ぎ生活習慣病や肌老化の予防に役立ちます。

○キンカン



キンカンは古くから咳止めやのどの痛みを抑えるため民間療法でも使われてきました。キンカンの皮には**ビタミンC**が豊富ですので皮ごと食べるのを勧めます。**ヘスペリジン**が豊富で毛細血管を強くする働きやコレステロールを調整する働き、血行の改善、抗アレルギー作用などの効果が期待できます。また**ビタミンE**や**カルシウム**も豊富です。

●おすすめの魚介類

アカガイ、アカムツ、アンコウ、白魚、ヒラメ、クエ、真鯖、真鰯、鯛、フグ、ニシン、ワカサギ など



○アカガイ



アカガイは**ビタミンB12**が豊富なことが特徴です。ビタミンB12は悪性貧血の予防や神経細胞内の核酸やたんぱく質を合成、修復を助けます。ビタミンB12の1つである**シアノコバラミン**は、医薬品や化粧品としても応用されています。鉄分も豊富なので女性におすすめです。

○アンコウ



コラーゲンが豊富なことでも知られる冬が旬の魚といえばアンコウですが、コラーゲンの他にもアカガイと同じく**ビタミンB12**や脂質や糖質を分解する**ナイアシン**が多く含まれます。コラーゲンは皮・ヒレの部位に多く含まれ、肌にハリと弾力をもたらす効果のほかにも関節痛の緩和や骨を丈夫にする効果があります。あん肝と呼ばれる**肝には栄養が凝縮**されていますが、脂質が多く高カロリーのため食べ過ぎに注意しましょう。

肌のうるおいやハリを保つために、欠かせない成分が**セラミド**です。誰の肌にもある成分ですが、年齢を重ねるにつれて減少するため、何に対策しないままですと、特に冬の時期は乾燥肌を起こしやすくなります。セラミドが含まれている食材を積極的に摂り、**体の内側からセラミドを補う**ようにしましょう。

セラミドを豊富に含んでいるのが、**生芋こんにやく**です。一般的なこんにやくは、こんにやくを乾燥させて粉状にしてから作っているため、製造過程でセラミドが失われてしまっています。しかし、生芋こんにやくは**こんにやく芋をそのまますりつぶして**作るため、こんにやく本来の風味と弾力のある食感が強く、セラミドが豊富なまま残っています。その新鮮な風味を活かしてそのまま刺身で食べるのがおすすめです。普通のこんにやくと同じく煮物、炒め物など様々な調理方で楽しむのも良いでしょう。



秋～冬が旬の生芋こんにやく

各施設空き状況のご連絡

(2025年12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
ぴゅあテイリゾートOHANA	△	△	△	△	△	△	満
ぴゅあガーデンみどりの郷(全日)	△	○	○	○	○	○	○
ぴゅあガーデンみどりの郷(半日AM)	○	○	○	○	○	休	休
ぴゅあガーデンみどりの郷(半日PM)	○	△	△	△	○	休	休
彩の郷～ぴゅあ～(全日)	○	○	○	○	○	○	△
彩の郷～ぴゅあ～(半日AM)	○	△	○	△	○	△	○
彩の郷～ぴゅあ～(半日PM)	○	△	○	△	○	△	○
ぴゅあでい浪漫	○	○	△	○	△	○	○
ぴゅありは紅葉庵(半日AM)	△	△	△	△	△	○	休
ぴゅありは紅葉庵(半日PM)	○	○	○	○	○	○	休

サービス付き高齢者向け住宅

ピュアテラス川口青木 ..△
ピュアテラス東川口 壱番館 ..満
ピュアライフ川口芝公園 ..満
ピュアリーフ川口 ..満
ピュアリーフ浦和 ..△
ピュアリーフ大宮 ..△



ぴゅあでい浪漫
新年干支壁画



テラス川口青木
クリスマス映画会
ポスター

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：△・女性棟：△
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：△
ピュアリス セントラルパーク ..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。

※弊社以外の高齢者住宅の紹介も承ります。ピュアホームズ住マイル相談室：048-267-2148

営業部 リフォーム報告 板橋区 K様 施工内容紹介

今回は介護リフォームではなく、店舗兼住居にて使用されていたお住まいの施工事例をご紹介します。現在は住宅付きテナントとして入居募集中！ お問い合わせください。

施工前 お客様状況

店舗付き住宅の物件を親から受け継いだ、店舗部分は取り壊しを行ったときのままの状態、住居部分は過去発生した上階からの漏水事故による跡がそのまま残っている。店舗部分も含めてリフォームを行い、物件として何か活用できたら良いと思っている。昔からピュアホームズとは付き合いがあるので、今回も予算内で綺麗に仕上げて欲しい。



施工後

こだわりのご提案ポイント

お客様担当
本社営業部CS課 中野 航汰



テナント部分の床は長尺シート（人が土足で歩く場所に使用されているシート状床材）が貼られていたが、経年劣化のためか、既存の床に凹凸があるのが気になったので、長尺シートを剥がし、左官屋さんに「ベレー施工（セルフレベルング）」と呼ばれる流動性の高いセメント材料を床面に流し込み、自然に水平で平滑な下地を形成する施工を実施して頂き、均一な床面を作った後、改めて長尺シートを貼り直した。和室天井の漏水の跡については、天井を貼り替えることと予算と時間が掛かるため、天井にベニヤ材を上貼りし、その上から壁紙を貼ることで「時間と費用を軽減」することができました。



現在こちらの物件は「住宅付きテナント」として入居者を募集中です！また、入居者が見つかるまでは民泊として春から運営を開始する予定があるそうです。どちらもお気軽にお問い合わせください！

物件名：apartment4910 (1F) 東京都板橋区弥生町
最寄り駅：東武東上線 中板橋駅 徒歩4分
駐輪場：4～5台可能 家賃：30万円/月（管理費込）
連絡先：080-2371-0302 「びゅあ通信を見た」とお伝えください

住まいのドクター通信

by 本社工事部

蛍光灯の2027年問題とは？の巻

年末大掃除で蛍光灯を買いに行ったら、以前よりもずっと値段が高くなっていることに驚いた。物価高騰のせいなのか？と思われたかもしれないが、蛍光灯の高騰は「蛍光灯の生産が2027年末までに終了してしまう」、「蛍光灯の2027年問題」が原因です。



水銀を規制する国際条約「水俣条約」の制定により、国連主導で水銀使用製品の段階的廃止が決定されました。そのため、2028年1月以降はすべての一般照明用蛍光灯の製造・輸出入禁止となります。多くのメーカーがすでに生産終了を進めているため、蛍光灯が品薄になっており、高騰が始まっているのです。

このような事態のため、早めのLED照明導入をお勧めします。LED照明の変更に際しては、LEDへの交換についてご説明します。

蛍光灯をLEDに変えるには、安全性を重視することをお勧めしますが、手軽に交換したいのであれば、まずは現在ご使用の蛍光灯の品番やグローランプの品番を確認して下さい。

ご自宅の蛍光灯がグロー式（グローランプが付いている。品番がFから始まる、丸型であればFCLで始まる。）であれば、型式・ワット数が同じであれば「グロー式・工事不要タイプ」のLED管を購入して取り付けるだけでOKです。※LED照明はグローランプを使用しないので、取り付け後は必ず「グローランプを外してから照明のスイッチを入れて下さい。」

グローランプを使用しないインバーター式（品番FHFから始まる）である場合、照明器具の内にある「安定器」をバイパス（迂回）する工事が必要となります。ですので、弊社にご連絡下さい。

長期に使用している照明器具の場合、器具自体が劣化していることがあるため、器具ごとLED交換工事をした方が安心です。今後は蛍光灯の駆け込み需要による更なる値上げと品不足が予想されると共に、LED工事の需要の高まりにより、2027年末に工事を希望されても、すぐには受け付けられない事態も予想されます。

お早目の対応をお勧めします。LEDを使用している場合は、LED交換工事の依頼をお願いいたします。今後のため、LEDを使用している場合は、LED交換工事の依頼をお願いいたします。

お見積りは無料です。お気軽にご相談ください！



グローランプとグロー式蛍光灯の一例

看多機2施設 正看護師募集！

2025年12月再オープン！
看多機ぴゅあたいむ

川口市石神1708



看多機しんあい

川口市芝3-15-10



正社員 正看護師

普通自動車運転免許必須

月給

350,000円～

試用期間（3ヶ月）中は月給マイナス10,000円

パート 正看護師

普通自動車運転免許必須

時給

2,000円～

試用期間（3ヶ月）中は時給1,800円

交通費 支給（上限/月22,000円）

勤務時間 シフト制（休憩1時間）
7:00～16:00
9:00～18:00

休日 4週9休制（希望休2日あり）

手当 <土日（1日あたり）>
土曜祝日：2,000円
日曜：3,000円

交通費 支給（上限/日1,000円）

勤務時間 9:00～18:00（休憩1時間）
勤務時間、日数は相談に応じます

休日 シフト制

手当 <土日（1日あたり）>
土曜祝日：200円/日曜：300円



求人受付専用：048-485-1815 採用担当まで