

# ほがらか 新春特大号

No.162

令和8年 1月15日発行



〔ケアホーム〕

ディア・レスト三次

〒728-0012

三次市十日市中 3-6-6

TEL 0824-65-1122

広報委員会



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
清々しい初空が広がり、希望に満ちた2026年の幕開けを迎えました。入居者様、そしてご家族の皆様におかれましては、健やかに輝かしい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。日頃より当施設の運営に温かなご理解と多大なるご協力を賜り、深く御礼申し上げます。昨年を振り返りますと、皆様の笑顔に支えられ、多くの尊い時間を積み重ねることができました。日々のレクリエーションで見せてくださる真剣な表情、ふとした瞬間にこぼれる穏やかな笑い声、そして人生の大先輩として私たちに教えてくださる知恵の数々。それらすべてが、この施設に灯る温かな「光」となっています。ここが単なる生活の場であるだけでなく、お一人おひとりが「自分らしく、誇りを持って過ごせる場所」でありたいと願っています。冬の厳しい寒さの中でも、春を待つ蕾が静かにエネルギーを蓄えるように、皆様の毎日が安心と希望に満ちたものであるよう、心を込めてサポートいたします。小さな変化に気づき、寄り添い、共に手を取り合って歩んでいく。そんな「目だまり」のような温かな介護を目指し、職員一人ひとりがプロフェッショナルとしての誇りを持って邁進してまいります。

新しい一年が、皆様にとって健康で、笑い声の絶えない素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。本年も、変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。輝かしい一年の始まりに、皆様のご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

2025年は、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」の当事者となる節目の年でございました。

2024年度の報酬改定から一年が経過し、処遇改善加算の一本化や「介護サービス事業者経営情報データベース」運用開始など、制度の「完全移行」や「義務化」が相次ぎました。現場においては「育児・介護休業法」の改正、第2号被保険者の保険料(現役世代)の上昇や居住費(室料)の自己負担導入など、慢性的な人材不足への対策と、増大する社会保障費の抑制という二大課題に直面した一年となりました。

また、「制度の持続可能性」と「現場の存続」が激しくぶつかり合った一年だったと言えます。国はデータに基づいた効率化(DX)と賃上げをセットで進めようとしています。物価高騰と人件費上昇の板挟みになった介護事業者の経営は、かつてないほど厳しい局面を迎えました。今後、2027年度の次期報酬改定に向けて、「軽度者への生活援助サービスの地域支援事業移行」や「利用者負担の引き上げ」といった、さらに踏み込んだ議論が活発化すると予想されます。

日本の外国人雇用制度においては「制度の過渡期」から「実効性の強化」へと大きく舵を切った重要な年となりました。長らく議論されてきた「技能実習」に代わる新制度「育成就労」の導入準備が本格化し、既存の「特定技能」についても運用がより厳格かつ効率的にアップデートされました。単なる出稼ぎではなく、日本に根を下ろす「定住者」としての受け入れ態勢が問われ始めています。「特定技能2号」の本格活用により、これまでの「人手不足を補うための労働力」という視点から、「長期的なキャリア形成を支えるパートナー」という視点への転換が鮮明になりました。

昨年、弊社グループでは、外国人職員の在籍数が50名以上となりました。その中で、技能実習生と特定技能生が介護福祉士の国家資格を取得し、またインドネシア国立大学のインターンシップ1期生が特定技能へと進み、本年は2期生が特定技能へ、そして新たにインターンシップ3期生の受け入れと、弊社グループでは、外国人介護職員のキャリア形成が着実に進展しております。

昨年12月には、弊社の男性介護福祉士と技能実習生から介護福祉士となった女性職員(インドネシア人)が結婚しました。介護職同士の国際結婚も本当に身近になったのだと実感いたしました。余談ですが、日本の教会での結婚式に新婦の父親が本当に遠方で参列ができないので、バージンロードのエスコートという大役を父親代わりとして仰せつかりました。大変、緊張しましたがとても感動しました。たくさんの母国の仲間たちから祝福された姿を間近にし、感銘を受けました。

本年は午年です。午年は、古来より「馬九行久(うまくいく)」と言われ、九頭の馬が駆ける姿は勝負運や商売繁盛の象徴とされてきました。また、その躍動感あふれる姿から「運気が上昇する」「物事が好転する」年と言いつたされています。「天馬行空」の言葉のごとく、今年一年が自由で何事にも縛られない伸びやかな一年となり、弊社の事業が万事円滑に進みますよう、力強く前進し、職員一丸となって全力で邁進する所存です。

これまで理想とする企業像や企業理念を実現するために、経営者として様々な提言をしてきました。そして、私が経営者として行きついたビジョンが「AS ONE = 一致団結」です。今後、市場や政策や制度がどう変わろうとも、利用者の皆様のサービスの質の向上、質の高いかつ効率的な介護の提供を目指して、常にAS ONEであれば、成果をあげ評価もされ淘汰されることはないと思っています。

はいよろこんで！あと一歩踏み出して！出来ることなら、出来るところまで！『「しょうがない」を漢字で書くと「笑がない」。「笑がない」って諦めていたら笑いのない世の中になってしまう。でも「やってみま笑!」って笑い、楽しみながら動いたら必ず笑いがあふれる世の中になる。』皆様のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和 8年 元旦  
ディア・レストグループ  
代表 藤川 泰成





明けましておめでとうございます。  
謹んで新年のお慶びを申し上げます。

平素は弊社ディア・レストグループの運営に、皆様方の深いご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。本年4月に弊社グループのケアホーム ディア・レスト福山が、続いて10月にディア・レスト岩国が開設20周年を迎えます。これもひとえにステークホルダーの皆様方のお陰でございます。あらためて深謝申し上げます。引き続き皆様方のご理解ご協力を賜りますよう、何卒、よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年も異常気象の影響により、大船渡市の山林火災や8月の広域豪雨、12月の青森県東方沖地震など、各地で大きな自然災害が発生しました。困難な状況下にある方々も多いかと存じます。被災地の皆様の安全と、平穏な日常が一日も早く戻りますよう、心よりお祈り申し上げます。また、昨年、クマの出没が前年以上に相次ぎ、不安な日々を過ごされました地域の皆様が、安心して穏やかな毎日を過ごせますよう、重ねてお祈り申し上げます。

広島の特産品は、度重なる猛暑による海水温の上昇や、食害(ナルトビエイなど)により、非常に厳しい状況に直面しています。私たち地元民にとって、広島の特産品はただの食材ではなく、広島の誇りそのものです。生産者の方々が直面されているご苦労は計り知れませんが、これからも変わらず広島の味(ソウルフード)を応援していきたいと思っています。

他方、昨年は、全国的にインフルエンザが記録的な流行を見せました。厳しい寒さと共に、依然として感染症への予断を許さない状況が続いております。弊社グループにおきましても、より一層の体調管理を徹底してまいります。2025年は、米国トランプ政権の再始動や、国内では初の女性首相となる高市内閣の発足など、国内外で大きなリーダーシップの変化が相次いだ激動の一年でした。世界的には関税交渉や地政学リスクの再編が経済を揺るがし、まさに「変革」が形となった一年でした。(※現代は世界中の経済が密接につながっているため、一箇所で起きたトラブルが瞬時に世界中へ波及します。)

また、大阪・関西万博の開催は、私たちに「未来社会」への新たな視座を与えてくれました。同時に生成AIの社会実装がさらに進み、私たちの働き方や価値観もアップデートを迫られた年だったと感じています。

弊社グループにおきましては、昨年より全社を挙げてInstagramを中心としたSNS発信に注力してまいりました。おかげさまで、想定を上回る多くのアクセスと大反響を頂き、新たな繋がりを実感できた実り多き一年となりました。昨年は広報・広告分野へのAIツール導入という新たな一歩を踏み出した年でした。本年はさらにその活用を進化させ、より質の高い情報発信と、驚きのある体験を皆様にお届けできるよう邁進してまいります。また、グループを挙げてICT化に取り組み、各所での連携により、負担軽減と大きな成果を収めることができました。

本年はその基盤をさらに強固なものとし、ICTの活用を一段上のフェーズへと進めてまいります。グループ一丸となって、より効率的で創造的な職場環境を築いていく所存です。

どんなに環境が変わろうとも、「変化を恐れず、しなやかに適応する姿勢」が大切です。本年は、昨年蓄えた知識と経験を糧に、さらに一歩先を行くアクションを起こしてまいります。

昨年のスポーツ界を振り返ると、ドジャース・大谷選手の日本人初となる5試合連続ホームランや山本由伸投手のワールドシリーズでの快投、東京での世界陸上、デフリンピックの開催などスポーツの力に多くの勇気をもらった一年でした。

とりわけ地元広島におきましては、サンフレッチェ広島の2025年ルヴァンカップ優勝です。紫の戦士たちの最後まで諦めない姿勢に、胸が熱くなりました。そして手に汗握る熱戦の末に勝ち取った優勝カップを掲げる姿に、深い感動と勇気を頂きました。

弊社グループの創立20周年を契機に、クラブパートナーとして歩みを共にしてから、早いもので3年が経過いたしました。この2年間、新スタジアム「エディオンピースウイング広島」での興奮や、地域の方々と共にクラブを応援する喜びを通じて、私たち自身も「共鳴」し、成長させていただいたと感じております。これからも広島の街を熱く盛り上げるパートナーとして、全力でサポートし続けてまいります。広島の誇りであるサンフレッチェと共に、私たちもさらなる高みを目指して走り続けます。

2022年に日経広告賞大賞を受賞した丸紅とワンピースがコラボした「できないことはみんなでやろう」は、私自身とても感銘を受け印象に残っており、それ以来、毎年、どのような広告が大賞を受賞するのか楽しみにしております。昨年は、味の素の「音でみるレシピ SOUNDFUL RECIPE」が受賞しました。視覚障害者の方にとっての「不便の解消」に留まらず、料理のライブ感や醍醐味を伝えている「食のバリアフリー」への深い洞察を感じさせる素晴らしい取り組みと評価されました。この受賞をきっかけに、他の食品メーカーや家電メーカーでも「五感」を活用したアクセシビリティの取り組みが広がると素敵ですね。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

令和8年の輝かしい幕開けを健やかにご迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。平素はケアホーム「ディア・レスト三次」に対し、多大なるご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。当施設は昨年、おかげさまで開設20周年という大きな節目を迎えました。地域の皆様と共に歩んできた20年を糧に、本年はその信頼を礎として、さらなる未来へと踏み出す挑戦の年にしてまいります。

昨年は「2025年問題」が現実となり、介護ニーズが最大化する一方で、全国的には施設入居待機者が減少傾向にあるという大きな変化に直面した驚きの1年でもありました。高市総理率いる新内閣のもと、DX化や賃上げを柱とした介護報酬改定の議論も加速しており、私たちは今、サービスの「真の価値」が問われる転換点に立っています。こうした背景の中、当施設では先行して取り組んできたSNSでの情報発信が軌道に乗り、大きな成果を上げております。日々の活動を積極的にお伝えすることで、当施設の理念に共感してくださる方々とのご縁が広がり、新たな人材採用や新たな入居者様との出会いに結びついております。デジタルツールを通じて、ご入居者様の生き生きとした姿を可視化していくことは、離れて暮らすご家族や地域の方々へ、日々の暮らしの息遣いをそのままにお届けすることであり、それが確かな安心感へと繋がっていることを実感しております。

また、現場の運営におきましては、2023年よりICT化を積極的に取り入れ、最新機器の活用を進めてまいりました。しかし、私たちはICT機器の利便性だけに頼るのではなく、職員一人ひとりが培ってきた知識と経験に基づき、根拠を持った確かなケアを提供することを目指します。入居者様の心身の状態をプロの視点で見極め、テクノロジーによる見守りの精度を高めつつ、それによって生まれた時間を、お一人おひとりの生活に深く寄り添う対話の時間へと充ててまいります。こうした「人の手と目」による温かな関わりを深めることこそが、ご家族様が「ここに大切な家族を預けて本当に良かった」と心から思っただけの揺るぎない信頼を形作るものと確信しております。

人材面では、現在共に働く9名の外国人材を大切なパートナーとして、新たに「外国人リーダー」の積極的な擁立を進めます。多様な視点を持つリーダーが現場を牽引することで、組織に新たな活力を吹き込み、質の高いケア体制を築いてまいります。

どんなに環境が変化しても、私たちの根幹にあるのは代表が掲げる「AS ONE＝一致団結」の精神です。「やってみま笑！」という前向きな姿勢を大切に、職員一丸となって皆様に喜んでいただける施設づくりに邁進いたします。

本年は午年です。馬の力強い歩みのように、SNSを通じた繋がりを大切にしながら、専門性の高いケア、そして職員や仲間の個性を掛け合わせ、より良い方向へと加速する1年にいたします。

本年も変わらぬご指導を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年 元旦

ケアホーム「ディア・レスト三次」施設長 日野 克公



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

私事で恐縮ですが、この度一月一日付をもちまして、施設長代行を拝命いたしました。今年は十二支の「午年」。私自身、年女として迎える縁起の良い一年となります。馬が勢いよく大地を駆け抜けるように、この巡り合わせを力に変え、当施設をさらなる活気に満ちた場所にしたいと考えております。

私のこれまでの歩みの中で、常に大切にしてきたテーマは「ワクワク」です。たとえ辛い時や困難な局面に立たされても、それを「楽しみだ」と捉え、前向きに挑戦してまいりました。この信念を胸に、まずは働くスタッフがワクワクできるような取り組みに挑戦し、その明るいエネルギーが入居者様へ、そしてご家族や地域の方々へと波及していく「喜びの連鎖」を創り出したいと考えております。その土台として、科学的介護の推進や生産性向上に一層注力し、現場に「心のゆとり」を生み出す環境を整えます。スタッフが楽しみながら専門性を高め、プロとして成長し続ける姿こそが、入居者様への最高のケアに繋がると確信しております。施設長代行という重責に身の引き締まる思いですが、これまでの経験を糧に、スタッフ一丸となって「安心と笑顔、そしてワクワク」を届けてまいります。

新体制となりますが、これまでと変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

令和8年 元旦

ケアホーム「ディア・レスト三次」施設長代行 山田 ひとみ



# 秋祭り

毎年恒例の「秋祭り」を開催！職員が準備している姿を見て、皆様心待ちにされていました。メガサイズの獅子舞、お神輿の登場に「わっしょい！」と力強い掛け声が響きわたります。獅子舞に頭を噛まれ、「これで1年元気に過ごせるわあ〜。」と嬉しそうにされていました。

皆様の笑顔と「楽しかった」という喜びの声が会場を包み込み、秋の温かい思い出となりました。多くの入居者様に参加いただき、大賑わいの一日となりました。



# 秋のお茶会

当施設自慢のお茶室で秋のお茶会を開催いたしました。窓から見える美しい紅葉を眺めながら、季節の和菓子とお抹茶を。とてもゆったりとした時間が流れました。お茶の先生による実演もあり、和やかな雰囲気の中で会話が弾む、心安らぐひとときとなりました。

お一人おひとりが秋の風情を感じながらリフレッシュできたお茶会となりました。



# みよし健康福祉まつり

11月23日、地域で開催された福祉フェスタへ遊びに行きました。職員からの誘いに「早く支度をします」と楽しみにされ、会場では焼き饅頭を召し上がり「美味しかった」と、お食事を楽しんで頂けました。また、葉牡丹の苗を複数購入されるなど、買い物やフェスタの雰囲気を楽しみました。最も印象的だったのは、偶然知人と出会い、感動の再会がありました。日常とは違う空間での交流や体験は、皆様の大きな活力となりました。



## 創立記念祭

当施設は12月1日に開設20周年を迎えました。皆様方のご理解ご協力あってこそその20周年と、感謝の念に堪えません。感謝の気持ちを込めて、開設記念日に創立記念祭を開催しました。

たくさんのお入居者様に集まりいただき、賑やかな雰囲気の中で特別メニューの焼き立てお好み焼きをお召し上がりいただきました。この日はノンアルコールビールもご用意♪「久々に飲んで美味しかった！」と喜ばれる方や、普段より食事がすすむなど、楽しんでいただきました。

次の節目もこうして皆様とお祝いができるよう、職員一丸となり皆様の生活のサポートをさせていただきます。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



# 紅葉ドライブ

天気予報とにらめっこしている間に紅葉はピークを過ぎ…わずかな望みをかけて君田方面へ紅葉ドライブへ出かけました。ドライブ中はそれぞれに車窓の景色を楽しめました。「ここはどこかね？」と質問され、目的地である「君田」の地名を告げると、「どこがどこやらわからないわ」と冗談交じりの楽しい会話も弾みました。君田温泉の外にあるパン屋さんと産直市へ。「野菜なんて買うものない」と言われながらも、お店に入ると美味しそうなお菓子などを購入され「とっても楽しかった！」と満面の笑みを見せてくださいました。紅葉は散っているところもありましたが、帰りの車の中で、「行って帰ってきた間に散ったね」と、楽しい雰囲気となりました。



## クッキングレク

料理がお好きな入居者様4名と一緒に、すき焼きと豚汁を作りました。和やかで楽しい会話をされながら、一生懸命調理されました。久しぶりのすき焼きも大好評！「涙が出る程おいしい」と涙ぐみながら食べられる方もおられました。

作っていただいた豚汁は職員の昼食に♡美味しくいただきました。



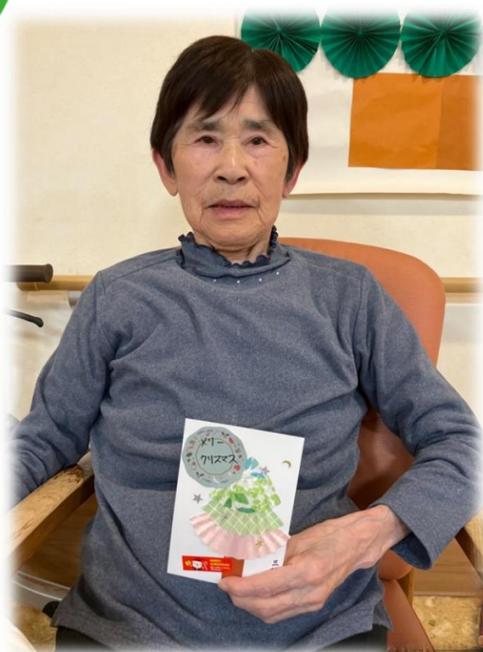
# 忘年会

2025年の笑い納め！忘年会を開催いたしました。皆さんお待ちかねの「お寿司」が振舞われ、会場は一気に華やかな雰囲気。「どれから食べようか」と目を輝かせる方や、ノンアルコールビールで威勢よく乾杯される方など、職人の味を心ゆくまで堪能されていました。

ディア・レスト三次 紅白歌合戦も行いました。スタッフが艶やかな衣装で登場！その姿に「着付けをしてあげたかったわ」と会場は大盛り上がり。皆様もペンライトを手に『北国の春』や『高校三年生』の合唱してくださいました。歌声に合わせて涙ぐむ方や、笑顔でリズムに乗る方の姿がとても印象的でした。お寿司の喜びと音楽の感動が重なり、皆様の輝く笑顔が溢れ、一年の締めくくりに相応しい一日となりました。



## クリスマスカード作り



# MERRY CHRISTMAS

## キッズコンサート



職員の子供たちによる「クリスマス・キッズコンサート」にはたくさんの入居者様が参加されました。開催前から「今日は何があるの?」と心待ちにされる方が多く、お気に入りの服を着て準備万端で会場へ向かわれる姿も見られました。

可愛らしいキッズサンタが登場すると、会場は一気に華やかな雰囲気になりました。演奏が始まると、皆様身を乗り出して聞き入ったり、手拍子を合わせたりと大盛り上がり。中には感動で涙を流しながら「来てくれてありがとう」と子供たちの手を握る方や、一緒に歌を口ずさむ方もおられ、温かな交流が生まれました。純粋な子供たちのパワーに、皆様「元気がもらえた」と満面の笑みを浮かべた特別な一日となりました。

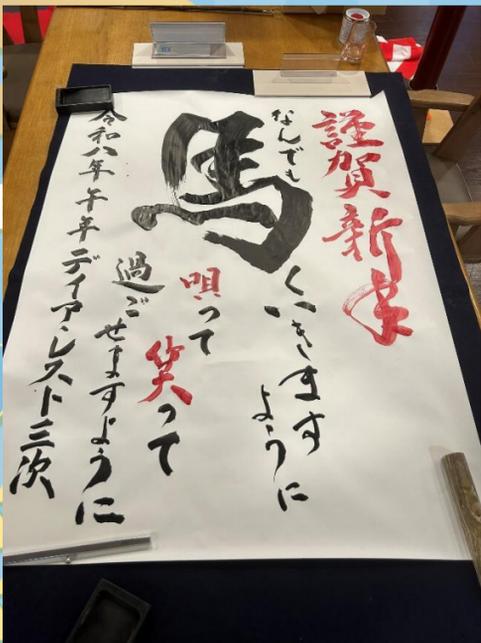


この日の午後は職員サンタがクリスマスプレゼントを配って歩きました。「待ったよ〜!」と拍手で迎え入れてくださった皆様。職員サンタもご機嫌です(笑)入居者様にもサンタの衣装を身に付けていただき撮影タイム♪皆様ノリノリでサンタクローズになってくださいました。

「子どもが小さい頃はクリスマスに色んなことしよかったけど、大人になってからサンタさんにプレゼントもらうとは思わなかったよ、ありがとうね〜」と皆様喜んでくださいました♪



# お正月準備



# HAPPY BIRTHDAY!



12月1月生まれの皆さん、おめでとうございます♪

## ～看護・介護の現場から：冬を元気に過ごすための五つの約束～



冬は寒さや乾燥により、高齢者の体には大きな負担がかかります。  
以下の「五箇条」を意識して、元気に毎日を送りましょう。

### 一、【血圧】熱ショックから命を守る

「暖かい部屋から寒い場所へ」の移動をなくしましょう。

温度差を減らす：脱衣所やトイレに小さな暖房器具を置き、周囲温度差を減らします。

入浴の工夫：お湯の温度は41度以下。湯船に浸かる前に、必ず足先から「かけ湯」をして体を慣らしましょう。

いきなり動かない：浴槽から立ち上がる時は、手すりを持ってゆっくりと。



### 二、【水分】冬こそ「こまめな水分補給」

喉が渇いてなくても、コップ1杯の習慣を。

脱水防止：冬は乾燥で水分が奪われます。1日1,000ml～1,200mlを目安に。

おすすめの飲み方：体を冷やさない「白湯（さゆ）」や、生姜を入れた温かい飲み物が最適です。



### 三、【防菌】口腔ケアで感染症をブロック

お口を清潔に守ることが、ウイルス対策の始まりです。

歯磨き＋うがい：お口の細菌を減らし、ウイルスの侵入を防ぐ力が強くなります。

湿度は50～60%：ウイルスは乾燥を好みます。加湿器や濡れタオルを使い、喉の粘膜を乾燥から守りましょう。



### 四、【運動】固まった体をほぐして転倒防止

寒さで筋肉が固まると、思わぬ転倒事故につながります。

室内ストレッチ：椅子に座って、足首を回したり膝を伸ばしたりするだけでも筋力維持に効果的です。

日照時間の活用：日当たりの良い時間に少し体を動かすと、骨を強くするビタミンDも生成されます。



### 五、【栄養】「温活」食事で体温を上げる

「体の中で熱を作る」ためのエネルギーをしっかり摂りましょう。

根菜の力：大根、人参、ごぼうなどの根菜は、体を内側から温める効果があります。

タンパク質を忘れない：筋肉の材料となる「肉・魚・卵・製品」を毎食1品は取り入れましょう。



看護師・スタッフからのメッセージ

「なんか元気がない」「いつもより眠そうだ」みたいな、熱が出ない小さな変化こそが冬の体調不良のサインです。ご自身で我慢せず、またご家族様も「いつもと違うな？」と感じたら、迷わずスタッフまでお声がけください。

# お知らせ

## ◎インフルエンザ警報発令中

現在、広島県全域においてインフルエンザ警報が発令されています。三次市においても年明けから再度感染者が増加していると情報が入っております。

感染対策の観点から、ご面会前の手指消毒、面会時のマスク着用にご協力ください。ご面会時の飲食は原則禁止とさせていただきますのでご了承ください。また風邪症状のある方はご面会をお控えくださいますようお願いいたします。

新型コロナウイルス同様、施設内での感染が確認されましたら面会禁止などの措置を講じることがございますので、その際はご了承ください。

## ◎入居者様への差し入れについて

生ものの差し入れをお持ちになる際には1回で食べきれぬ量をお持ちください。また、賞味期限の近いものをお持ちの際には職員へお声掛けいただけますと幸いです。賞味期限の切れた食料品は原則施設側からの提供は致しかねますのでご了承ください。



## 2月3月行事予定



状況によっては中止、変更をする場合もございますのでご了承ください。



編集後記  
今号は新春特大号として、盛りだくさんの内容をお届けいたしました。振り返り、年末の行事や日々の写真を見返して、笑顔や、真剣に物事に取り組む姿、凛とした表情ばかりでした。介護施設という新しい場所、単に生活を共に暮らすだけでなく、人生の新しいページを共に刻む場所である、私たちの新しい考え、お祝い、感謝、理解、温かい支え、心より感謝申し上げます。今年も、ご入居いただき、心より感謝申し上げます。本年も、ご入居いただき、心より感謝申し上げます。本年も、ご入居いただき、心より感謝申し上げます。