

Smile Make Smile

医療と介護の
啓正会

啓正会通信

Keiseikai

[広報誌]
2026.SUMMER

夏号

No.

57

人と人をつなぎ、地域に笑顔を。

応援がつなく、 地域の笑顔

CONTENTS

- 旅×介護×幸福論 P.2
- 健康寿命をのばそう!! P.3
- 施設だより（井手園） P.4
- 施設だより（琴海村松） P.5
- 長崎ヴェルカ冠試合レポート P.6
- V・ファーレン長崎 初冠試合 P.7
- 健康教室/編集後記 P.8

スポーツの力が生む感動と、
介護・福祉がつなく優しさで、
地域に元気と希望を届けます。

Smile Make Smile

笑顔が広がる、その先へ。

旅 × 介護 × 幸福論

～世界を旅して、介護の仕事から学んだこと～



世界を旅した経験と、
介護の仕事を通して出会った
人々の暮らしや価値観から、

「幸せのかたちは一つではない」
と気づきました。

旅で感じたこと、介護の現場で
学んだことを通して、

“人が自分らしく生きる”ということを
考えます。

01. 世界を旅して感じたこと

ヨーロッパの歴史ある街並み、東南アジアの
活気ある市場、雄大な自然の中で暮らす人々。
国が違えば文化も価値観も日々の暮らしも
大きく異なり、日本では当たり前だと
思っていたことが海外では全く違う
ということが多くありました。



旅をするたびに感じるのは、

「**幸せのかたちは一つではない**」ということ
便利さや物の豊かさだけではなく、家族や友人との
時間を大切にする人、地域とのつながりを大事にする人、
自分らしい生き方を大切にしている人。



02. 介護の仕事との共通点

介護の現場でも、“その人らしさ”は一人ひとり違います。
好きな食べ物、生活習慣、大切にしてきたこと、人生の歩み、
同じ支援ではなく、その人に合った関わりが必要になります。
認知症になっても、障害があっても、高齢になっても、
「自分らしく暮らしたい」という思いは、
誰もが持っているものだと思います。

**介護は、ただ生活を支えるのではなく
“その人にとっての幸せ”を一緒に考え、
支えていく仕事です。**



03. 長崎という街で人と地域をつなぐ

長崎は昔から、海外との交流を通してさまざまな文化を
受け入れてきた街です。異なる価値観や文化が交わりながら、
独自の歴史や文化を育んできた長崎に大きな魅力を感じています。
旅をすると、自分の知らない価値観や人生に出会います。
そして介護の仕事でも日々さまざまな人生に触れています。
その経験を通して感じるのは、
「人それぞれに、その人らしい幸せがある」ということです。

だからこそ、



多様性を認め合うこと

認知症になっても暮らし続けられる地域

誰もが地域の一員として生きられる社会

を大切にしていきたいと思っています。

介護は、特別な人だけのものではなく、誰にとっても身近で重要な社会の基盤です。
これからも介護という仕事を通して、一人ひとりの人生や思いに寄り添いながら、
人と地域をつなぐ存在でありたいと思っています。

モン・サン・ノールながさき 大串 和也

健康寿命をのばそう！！

～運動を習慣に～

運動を
習慣に～

健康寿命とは？

健康で日常生活を支障なく送ることができる期間のこと
腰、膝の痛みを予防して健康寿命をのばそう！！



★ 腰の痛み

国民の80%が一生に一度は腰の痛みを経験します。

1 姿勢に気をつける

〈姿勢チェック〉



前かがみや猫背の姿勢は、腰に大きな負担をかける原因になります。立つ時も座る時も背筋を伸ばし、正しい姿勢を意識することで腰痛予防につながります。

2 腰の負担を減らす

前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因になるので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



★ 腰痛予防のための運動習慣

1 ウォーキング・ジョギング

会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。



2 ストレッチ

息を止めずに20～30秒にかけて気持ちよく感じる程度に伸ばしましょう。



3 腰部と背部の筋力トレーニング

頭上げ、お尻上げ運動を10回程度からはじめ徐々に増やしていきましょう。



★ 膝の痛み

階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いていて膝が痛い悩んでいる人は多くいます。

膝痛予防のための運動習慣！

1 もも裏ストレッチ



2 ひざのばし運動



3 ふとももあげ運動



4 膝の筋力トレーニング



5 ブリッジ運動



6 腹筋運動



運動は何歳からでも、体力に自信がない方ほど正しい方法で取り組めば効果的です！！

運動習慣で健康寿命をのばしましょう！！

参考：公益社団法人日本理学療法士協会

「理学療法ハンドブック 健康寿命」

清水病院

理学療法士

山本なつみ

何でも
相談してね！

モン・サン井手園は おかげさまで25周年を迎えます

これまで支えてくださった皆さまに心より感謝申し上げます。

これからもたくさんの笑顔と共に、安心の暮らしをお手伝いしていきます。



SINCE
2001



HIGHLIGHT 01

最高齢のご利用者様



99
歳

時代劇や映画鑑賞をよくします。
好きな俳優さんは、たくさんいますが、
誰か一人は選べません。



施設よりメッセージ

白寿おめでとうございます。
いつも、丁寧にごあいさつ
して下さいます。
おはしを使ってお食事をされる
お姿は感銘致します。

HIGHLIGHT 02

オープン当初からの軌跡



エピソード

男性が「ごめん」や「ありがとう」を
あまり口にしない時代。
九州男児らしい寡黙な男性入居者様から、
ある日突然、
「オイは何もしてやれんけど、ありがとね」
と声をかけていただいたことがありました。
その何気ないひと言は、今でも胸に
しっかりと残っています。



施設よりメッセージ

長きにわたり支えてくださった皆さまに、
心より感謝申し上げます。
これからも地域に寄り添い、
安心と笑顔を届ける施設であり続けます。

HIGHLIGHT 03

新入職員紹介



モン・サン井手園の 好きなところ

入居者様と職員が笑顔で話していて
入居者様が穏やかに過ごされている
ところです。



施設よりメッセージ

昨年、高校より施設見学に来て
くれ4月に入社となりました。
笑顔が素敵な彼女は何事にも
熱心で習得も早い！
パッと明るくなる存在です。



訪問販売



カラオケ・レクリエーション



イベント・演奏会

サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）とは？

「安心」と「自由」を両立した

高齢者向けの住まい

サ高住は、高齢者の皆様が安心して暮らせるよう
「**安否確認**」と「**生活相談**」のサービスを備えた賃貸住宅です。

サ高住の特徴



自由な暮らし

外出や面会など、
自宅に近い生活を
続けることができます。



安心のサポート

職員による安否確認や
相談対応があり、
緊急時にも安心です。



バリアフリー環境

高齢者の方が安全に
生活できる住環境が
整っています。

受けられるサービス

- ✓ 安否確認
- ✓ 生活相談
- ✓ 緊急時対応
- ✓ お食事の提供
- ✓ 介護保険サービスとの連携

※介護が必要な場合は、訪問介護やデイサービスを利用しながら生活することができます。

こんな方に
おすすめ！

✓ ひとり暮らしは不安だけど、できるだけ自由に暮らしたい

✓ 食事や安否確認の支援を受けながら安心して生活したい

そんな方に適した住まいです。

担当：内山・長井・松尾

4.8 B.LEAGUE 長崎ヴェルカ ホーム戦

ゲームパートナー 医療法人 啓正会

オレンジの輪を 広げる一日

長崎ヴェルカと共に
認知症啓発イベントを開催

認知症への理解を深め、支え合いの心を育むために。

スポーツの力で、世代や立場を超えた
つながりが生まれた1日となりました。

OFFICIAL PARTNER



約100名を

ご招待！

入居者の皆さまや保育園児

福祉系学生

医療・福祉従事者など

認知症理解ステッカーを配布



オレンジラバーバンド配布



理事長が想いを発信



4月8日B.LEAGUE・長崎ヴェルカホーム戦において、ゲームパートナーを務めさせていただきました。認知症支援のシンボルカラーである「オレンジ」をより多くの方に知っていただくため、抽選でオレンジ色のラバーバンドをプレゼントしました。

介護のしごと魅力伝道師」にもご参加いただき、認知症への理解促進や介護の仕事の魅力発信を行いました。

また、来場者全員へ認知症理解ステッカーを配布。ステッカーには、選手の背番号を反転させたデザインを採用し、

「いつもとは違う見え方・感じ方」を体験することで、認知症の方が抱える戸惑いや不安への気づきにつながり、

相手の立場に立って考えるきっかけになればという想いを込めています。ハーフタイムには、医療法人啓正会

理事長の清水啓宗より、地域で支え合う共生社会の実現、そして医療・福祉従事者の地位向上に向けた想いをお伝えしました。

今後も長崎ヴェルカと連携しながら地方創生と地域共生社会の実現に取り組んでまいります。



5月30日開催!

啓正会DAY

V・ファーレン長崎 開催しました!

5月30日、V・ファーレン長崎ホームゲームにおいて、医療法人啓正会がゲームパートナーを務める「啓正会DAY」を開催しました。

当日は多くのサポーターの皆さまにご来場いただき、スタジアムは熱気と笑顔に包まれました。



認知症啓発のオレンジラバーバンドを配布!

啓正会ブースでは、認知症啓発活動の一環として、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のラバーバンドを配布しました。

V・ファーレン長崎の選手名入り
オリジナルラバーバンドは大変好評で、
多くの方にお受け取りいただきました!



認知症への理解と関心を深めるキッカケに

認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、地域の皆さまへ認知症への理解と関心を深めていただく機会となりました。



サッカーを通じて、地域が繋がる

サッカーを通じて地域がつながり、支え合う共生社会の実現に向けて、今後も啓正会は地域貢献活動に取り組んでまいります。



ご来場いただいた皆さま、V・ファーレン長崎関係者の皆さま、
そして運営にご協力いただいたすべての皆さまに心より感謝申し上げます。

Thank You!

これからも啓正会は、「地域とともに、笑顔あふれる未来へ。」を合言葉に、
誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指してまいります。



第38回

健康教室を開催しました



浜田4地区公民館にて、第38回健康教室を開催しました。

今回は「AEDを触ってみよう！」をテーマに、清水病院の看護師が担当し、倒れている人を見かけた際の初期対応や心臓マッサージの方法、AEDの使い方について、実践を交えながらお話ししました。参加者の皆さまは興味津々で、実際にAEDに触れたり心臓マッサージを体験したりしながら学ばれていました。「結構力のいるとね〜」「難しい」といった声も聞かれ、救命処置の大切さを実感していただけたようでした。

看護師からは「自分でできなくても、周りの方達に協力をお願いしたり交代でしたりして対応しましょう」との話もあり、いざという時の心構えについて考える良い機会となりました。これからも地域の皆さまの健康増進のお手伝いができるよう活動を続けてまいります。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。（清水病院 地域医療福祉連携室 林田友姫）

編集後記

スタジアムシティのピーススタジアムで開催されたパートナー企業による親睦サッカー大会に、啓正会職員3名で参加しました！

私はサッカー未経験で、若い頃に職員同士でフットサルを少しやっていた程度。それでも「せっかくなら決勝進出！」を目標に挑みました。

結果は1勝1敗で予選敗退となり、決勝進出の夢は叶わず…。

しかし、なんと個人的には1ゴールを決めることができました！

まさか自分がピーススタジアムのピッチで得点する日が来るとは思わず、思わずガッツポーズ（笑）。

決勝戦では、スタジアムMCの初村さんがプロ選手のように名前を呼んで選手紹介をするサプライズ演出もあり、「あそこに立ちたかったなあ…」と少し悔しい気持ちに。でも、普段は絶対に入れないピッチで楽しくプレーでき、最高の思い出になりました。次回は決勝進出、そして名前を呼ばれることを目標にリベンジします。（企画課 N）



〒851-2102
長崎県西彼杵郡時津町浜田郷572
TEL:095-894-7070 / FAX:095-894-7060



最新情報は、ホームページ・SNSで更新中！ぜひフォローして、チェックください！

