

P.2

特集

## 心弾む 春のお出かけ準備特集

～ 歩行器・手すり・ポータブルトイレ ～

寒さも和らいで、陽差しが力強さを増すこの季節。  
縮こまっていた身体も心ものびやかに、  
ちょっと外の空気にふれてみたくありませんか。  
今号のFUNFANは、春のお出かけを  
安全快適にサポートしてくれる、  
身の回りのお助け設備をご紹介します。



P.3 旬レシピ 鱈のパン粉焼き

P.4 おしらせ 新規開設のお知らせ(プレザングラン洗足・たのしい家 太秦)

### ケア21 NEWS



### 介護の三ツ星コンシェルジュ評価で「星」を獲得しました!

このたび、当社が運営する複数の有料老人ホームが、「介護の三ツ星コンシェルジュ評価」において「一つ星」を獲得しました。ご入居者様一人ひとりの生活に寄り添う細やかなケアや、快適な住環境が評価され、今回の受賞に至りました。この成果を励みとして、より一層のサービス向上に向け努力いたします。



# 外でも家でも **安心**の支えを

ぐっとつかまって、身体を預けることができる存在——

介護者がそばにいるときは安心ですが、24時間一緒はムリ。だから代わりに、お出かけや自宅の移動で自分を支えてくれる手すりや歩行器(車)を上手に使いま

## 歩行器(車)は頼れる“相棒”です

日常の買物や気分転換の散歩でも、まずは外に出てみよう、自分で歩いてみようと思える前向きな気持ちを大切にしたいですね。そのためには安全に動ける準備をしましょう。



歩行器(車)は足腰の負担を軽くし、より長い距離を安全に移動するための配慮が施されています。疲れたら腰を下ろして休息できる座面や、大きな荷物をすっぽり運べるカートタイプがあったり、サイズや仕様もバリエーション豊富。小柄な女性から体格のよいシニア男性まで、スタイリッシュに使えるデザイン性の高いものもあります。『年寄りっぽいから…』なんてイメージだけで敬遠するのはもったいない! 自分らしくアクティブな人生を楽しむための“相棒”として、身近にどんどん活用しましょう。

ココがポイント!

歩行器(車)は高さが変えら応じて、スリム

スリム幅・ワイド幅どちらも

男女共に使いやすい  
落ち着いた上質感のあるカラー展開



ネイビー ワインレッド  
スリム幅



くらし



## 外出への第一歩をサポート。手すりで安全と安心をプラス。

玄関先や道路に出るまでのアプローチは段差が多く、お出かけしづらい気持ちになる人も。そんな時は工事不要の置き型手すりがおすすです。お出かけ時の移動をやさしく支えてくれます。

### 歩行サポート手すり



袖口が引っかけにくい  
安全対策も

介護保険  
貸与対象

手すりを設置することで移動が楽になり外出に対する不安も軽減します。安心感が、活動範囲の拡大にもつながりますね。

ケア21 福祉用具専門相談員  
ありなみ



歩行サポート手すり「スムーディ」

### ポータブルトイレ & 手すり

移動負担を軽減し、快適な排泄をサポートするポータブルトイレにも、手すりを設置してはいかがでしょうか。介護者の負担を軽くするほか、自立も促進します。

介護保険  
購入対象



転倒リスクを減らし、自分で移乗しやすい



手すりの設置・導入事例は  
◀こちらからチェック!

福祉用具の利用・販売価格に関するご相談は、担当のケアマネジャーまたは福祉用具専門相談員へご相談ください。

☎ 06-6456-1221 福祉住環境運営支援課

※通話料はご利用者様負担となります。ご了承ください。



# そばに。

しょう。

自分の身長に合わせて、持ち手の  
れます。使いたいシーンに  
幅の規格も選べます。

お弁当も  
平置きできる  
ワイド幅!



買物動作がラクに  
行える高さ

サポート歩行車「スムーディ」カウサボ

## お出かけ前の準備は 温度調節を意識

春先はまだまだ気温の変化も大き  
く、日中は汗ばむほどの暖かさだっ  
たのに、夕方には急に冷え込むこと  
も珍しくありません。お出かけ時  
には脱ぎ着しやすく、  
体温調節がしやす  
い服装を心がけて  
ください。



行きたいところへ自分の力で安全  
にたどりつける。この喜びは、ご高齢  
者の方にとって大きな自信と希望に  
つながります。ご家族から選んでさし  
あげるのはいかがでしょうか。

〈資料提供・編集協力〉  
パナソニックエイジフリー株式会社

ケア21の施設でおいしい料理を提供するシェフが、コツ付きでレシピをご紹介します!

## ケア21 シェフの 旬レシピ

# さくら 鯖のパン粉焼き



### 材料 〈1人分〉

鯖 …………… 1切れ (約70g)  
塩・こしょう …………… 適量  
マヨネーズ …………… 大さじ1/2

パン粉 …………… 大さじ3  
おろしにんにく …… 小さじ 1/2  
A オリーブオイル …… 小さじ2  
パセリ …………… 適量

菜の花 …………… 2本 (約30g)  
新玉ねぎ …………… 1/8 (約30g)  
バター …………… 小さじ1 (約4g)  
塩・こしょう …………… 適量  
ミニトマト …………… 2個

① 鯖に軽く塩(分量外)をふり、10分ほど  
おいたら水気を拭き取り、塩・こしょうを  
ふってマヨネーズを塗る。

② Aを混ぜ合わせ、①の鯖の両面につける。

③ アルミホイルに②を乗せ、上からアルミホ  
イルをかぶせてトースターで約15分焼  
く。中まで火が通ったら上のアルミホイル  
をはずし、焼き色がつくまで約3分焼く。

④ 菜の花は3cm幅、新玉ねぎは5mm幅に  
切る。

⑤ 鍋に水と塩少量(分量外)を入れて沸騰  
させ、④の菜の花を2分ほど茹でる。  
茹であがったら冷水にさらす。

⑥ フライパンにバターを入れて熱し、④の  
新玉ねぎと⑤の菜の花を炒め、塩こ  
しょうで味をととのえる。

⑦ ③に⑥と洗ったミニトマト  
を添える。

マヨネーズのまろやかなコクと  
香ばしいパン粉が、鯖の旨味を引き立てます。

骨取りの切り身を使用すれば、  
シニアや小さいお子様も  
安心して食べられますよ。



レシピ提供：ケア21グループ 株式会社美味しい料理 管理栄養士 うらかみ



他にもケア21  
シェフのレシピを  
動画で配信中です

ケア21は、東京・大阪を中心に約60棟の有料老人ホームを運営



施設でのすべての食事サービスは、ケア21グループの  
「美味しい料理」が担っています!

自社厨房で食事を提供し、柔軟なメニュー対応、  
食事の品質管理・向上など、ご利用者様一人おひ  
とりに満足いただける「ごはんの時間」の充実に取  
り組んでいます。

株式会社  
美味しい料理

新規開設のお知らせ

2025  
2月1日  
開設

## 介護付有料老人ホーム プレザングラン洗足



充実の医療体制と経験豊富なケアチームで安心の暮らしを提供

(プレザングラン洗足 完成予想図)



レストラン(完成イメージ)



デッキ(完成イメージ)

歴史ある田園都市に、ケア21の新たな住まいが誕生します。

内覧会  
のお知らせ

2025年2月

15	16	17	22	23	24
土	日	月	土	日	月祝

詳細は  
こちら



2025  
2月1日  
開設

## 認知症グループホーム たのしい家 太秦

「触れる」ことで広がる、豊かな暮らし



(完成イメージ)

当ホームでは『触れる』をテーマに、地域・動物・新しいモノに触れることのできる環境を整え、ご入居者様に心豊かで充実した日々を送っていただけるようサポートします。近隣には「映画村」などの名所があり、地域文化や自然に触れる機会もたくさんご用意しています。

詳細は  
こちら



資料請求・ご見学のお問合せ

ケア21受付センター (9:00~18:00)

フリーダイヤル

0120-944-821

### 総合顧客満足度調査 3年連続90%超!

当社が提供するサービスのうち、訪問介護、有料老人ホーム、グループホーム、居宅介護支援、デイサービス、小規模多機能型居宅介護、福祉住環境、訪問看護の事業において2021年から3年連続して90%を超える評価をいただきました。



詳細はこちら

福祉事業参入25周年  
25th  
Anniversary

ケア21 グループ

東証スタンダード上場 未来を創造する総合福祉企業

PRmagazine 発行 2025年2月 株式会社ケア21 大阪府北区堂島2丁目2番2号 近鉄堂島ビル10階

FUN FAN! とは、たのしいことが好きな人々が、たのしいで繋がり、集うこと。「たのしい」という明るい気持ち相互を支え合い、優しい社会を築いていくのだと、ケア21は考えます。皆様の暮らしがよりよく、たのしくなるようなお役立ち情報をお届けします。

ケア21の最新情報は  
webサイトをご覧ください



https://care21.co.jp