

2026
3月1日
開設予定

一人ひとりの可能性を信じ、未来を支える。

ケア21新サービスのご案内

個別療育支援「リールスプラス西宮北口」

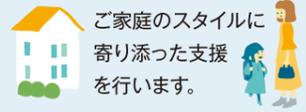
ケア21ではこれまで、放課後等デイサービスやショートステイ、生活支援などの障がい者(児)支援サービスを「リールス」ブランドとして展開してきました。「リールスプラス」は、その歩みの中から新たに生まれたサービスです。



(イメージ)

お子様の成長について、「成長で気になるところはあるけれど、どこに相談すればいいのかわからない」とそんな声を耳にする中で、療育手帳の有無にかかわらず、安心して相談できる場をつくるのが、私たちにできる大切な役割だと感じました。その思いをかたちにしたのが、未就学児を対象とした個別療育プログラム「リールスプラス」です。お子様一人ひとりのペースを大切に、ご家族とともに成長を見守る支援を目指しています。また、ご家族にもお子様との関わり方を学んでいただけるプログラムを用意し、ともに成長していく機会を大切にしています。

通学と訪問のどちらにも対応



ご家庭のスタイルに
寄り添った支援
を行います。



個別療育等支援サービス

リールスプラス西宮北口
RiRus Plus Nishinomiya Kitaguchi

リールスプラス西宮北口 施設のWebページはこちら▶

資料請求・ご見学
のお問い合わせ

フリーダイヤル
0120-944-821



2026
5月1日
開設予定

プレザングラン 京都下鴨

きょうと しもがも

新規開設のお知らせ

ケア21の有料老人ホームブランド「プレザングラン」シリーズに、新たな拠点が誕生します。



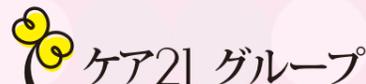
(完成予想図)

有料老人ホームプレザングランは、きめ細やかな介護とコンシェルジュによる個別対応を特長とし、お一人おひとりの人生に寄り添う上質な住まいを提供してきました。このたび、そのプレザングランが京都・下鴨の地に新たに誕生します。「人生に誇れる、この優雅さを。」をコンセプトに掲げる当施設では、個別性と自由度を大切に暮らすを実現。自立した生活を送る方から、重度の介護が必要な方まで、それぞれの人生のステージに寄り添いながら、切れ目のないケアとともに、豊かで自分らしい毎日を支えていきます。

資料請求・
ご見学の
お問い合わせ

ケア21受付センター(月~日/9:00~18:00)
フリーダイヤル
0120-944-821

プレザングラン京都下鴨
専用Webサイト



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 2026年2月 株式会社ケア21 大阪市北区堂島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がいを
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.jp

FUN FAN!

たのしいでつながる

ファンファン

春号
vol.22

2026.2

暮らしに役立つケア21の情報誌

P.2 特集

春の転倒リスクを知って 健やかに歩こう



あたたかくなり、外の空気が心地よい春。外出の機会が増える方も多いのではないのでしょうか。

しかしこの季節、冬の運動不足や寒暖差、花粉症などの影響で、からだのバランスを崩しやすい時期でもあります。楽しいおでかけを安心して続けるために、春に気をつけたい転倒予防のポイントを分かりやすくまとめました。

P.3 旬レシピ 新玉ねぎの丸ごとミルクスープ

P.4 おしらせ ケア21新サービス「リールスプラス」 / 新規開設のお知らせ(プレザングラン京都下鴨)

ケア21 NEWS

ケア21有料老人ホーム「プレザングラン小金井」が全国58,000を超える施設の中からMVPとして表彰されました!

日々の暮らしに寄り添う丁寧なケアへの、スタッフ一人ひとりの取り組みが評価された結果だと考えています。また、日頃より支えてくださっているご入居者様、ご家族の皆様、関係者の皆様に心より感謝申し上げます。この受賞を励みに、今後もよりよい施設づくりに努めてまいります。



春はなぜ転びやすい？

季節の変わり目に起こる、からだの変化

春の訪れとともに、散歩や買い物など外出の機会が少しずつ増えてきます。一方で、冬の間に出外や運動の機会が減ると、筋肉や関節は気づかないうちに硬くなり、動き始めの一步でバランスを崩しやすくなる場合があります。さらに春は、気温や気圧の変化が大きく、だるさやふらつきを感じやすい季節でもあります。転倒予防のポイントを確認して、春のおでかけを安心・安全に楽しみましょう。



こんな時に注意 ⚠



寒暖差を感じる日

身体がこわばり、動きがぎこちなくなることも。



花や新緑に目を奪われているとき

つい周りを見ながら歩いてしまい、足元への意識が薄れがち。



荷物を持って歩き始めるとき

視線や重心が変わり、足が出にくくなることも。

花粉症の薬を飲んでいる時

ぼんやりしたり、眠気を感じたりすることがあります。

無理なくできる

転倒予防のヒント

春のおでかけを安心して楽しむために、日常の中で意識したい、ちょっとした工夫をご紹介します。どれも今日から取り入れやすいポイントです。



✓ 最初の一步は、ゆっくり

立ち上がったたり歩き出したりするときは、一呼吸おいてから動くのがおすすめです。最初の一步をゆっくり踏み出すだけでも、ふらつきを感じにくくなります。

✓ 出かける前の「ひと確認」

靴や靴下を履く前に、床に物が落ちていないかを確認する習慣も大切です。身の回りを整えることが、安心な一歩につながります。

✓ 外出前に、足首を少し動かす

家を出る前に、足首を回したり、かかとの上げ下げを数回行ってみましょう。短い動きでも、からだは歩く準備をしやすくなります。

✓ 足元に、少しだけ注意を

花や新緑が楽しめる春は、目線が上がりがち。ときどき足元にも目を向けることで、段差やちょっとした凹凸に気づきやすくなり、つまずきを防ぐことにつながります。

疲れる前に、ひとやすみ。

春は動きやすく感じる一方で、冬の間生活リズムや運動量の影響が残り、からだは思った以上に疲れやすいことがあります。疲れをためないことが、注意力を保つポイントにつながるの、「まだ大丈夫」と感じるときにこそ、少し早めに休憩をとるお声かけを心がけています。



ケア21 介護福祉士

日々の歩きを、支えるアイテム

日々の小さな心がけに加えて、歩く動きを助けてくれるアイテムを取り入れるのも、一つの方法です。

転倒予防靴下 どんどんウォーク

フィット感 抜群



¥1,980(税込)

※表示価格は商品代金のみです。別途送料が発生いたします。

ソフトな 履き口



¥1,980(税込)



動画もチェック

つま先の蹴り上げをサポートする靴下「転倒予防靴下」「どんどんウォーク」は、つま先が自然に上がる独自の縫製で、歩くときの安心感をそっと支えてくれます。春先は足元が冷えやすい季節でもあるため、靴下で足元を整えることは、快適に過ごすための大切なポイントの一つです。

広島県立安芸津大学大学院との共同開発により生まれた、歩きやすさに配慮した靴下です。甲の部分に伸びにくい素材を採用し、歩行時につま先が引きあがりやすいよう工夫されています。日常の歩行を、よりスムーズに感じられるよう配慮されています。



〈商品情報提供〉株式会社ケアファッション

歩行の不安は、ちょっとしたつまずきから始まることもあります。

「どんどんウォーク」はつま先の動きを助けることで、普段の歩きやすさを支えてくれる靴下。靴や歩行器と併せて使いやすい点も、ご案内しやすいポイントです。生地が厚手なので、春先の冷え対策としても取り入れやすいですね。



ケア21グループ 福祉用具専門相談員 ありなみ

商品に関するご質問やお問い合わせは、お気軽に下記までお寄せください。

〈ケア21グループ〉株式会社ケア21ライフプラス 通販事業部

☎06-6456-5921

※通話料はご利用者様負担となります。ご了承ください。

ケア21 シェフの旬レシピ

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！



新玉ねぎの丸ごとミルクスープ

材料 (1人分)

| | | | |
|-----------|-------------|----------|--------------|
| 新玉ねぎ | 1個(約170g) | コンソメ(顆粒) | 小さじ1 |
| ベーコン(ハーフ) | 2枚(約15g) | 牛乳 | 1/4カップ(50cc) |
| しめじ | 15g | 塩 | 適量 |
| バター | 5g | 黒こしょう | 適量 |
| 水 | 1カップ(200cc) | パセリ | 適量 |

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下に十字に切り込みを入れる。
- ②①をラップに包んで電子レンジ600Wで3分加熱する。ねぎがやわらかくなるまで、様子を見ながら30秒ずつ加熱時間を追加する。
- ③しめじは石づき部分を切り落とし、1本ずつばらしておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋にバターを入れて中火で溶かし、③を入れてバターがなじむまで炒める。
- ⑤④に②、水、コンソメを加え、煮立ったら蓋をして10分ほど煮込む。
- ⑥⑤に牛乳を加え、塩、黒こしょうで味をととのえる。
- ⑦器に盛り付け、パセリを振る。

新玉ねぎは丸ごと使うことで、栄養やうまみを余すことなく味わえます。電子レンジ調理なら栄養の流出を抑えつつ、調理時間も短縮でき、手軽にからだに優しいスープが完成します。



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

