



## いつまでも健康で働けるように 名張育成会が取り組む働き方改革「健康経営」

「だれもが 人として大切にされ地域で自分らしく  
生きる…」という言葉で始まる名張育成会の基本理  
念。その中でも「職員も大切にしたい…」という思いに  
法人としてできることは何か、その答えを探る上で今回

「健康経営」に着目し、思いを果たしていこうと推進して  
いくことになりました。ただ取り組みは緒についたばかり  
、これから少しずつ前に進め、職員の健康を長くサ  
ポートしていきます。

政府が推進する働き方改革で今、「健康経営」が注目されています。本来は、従業員の健康を大切にすることが生産性を高め、企業の成長につながるという経営戦略の一つなのですが、名張育成会では、何より職員一人ひとりが「健康」であることは大切と、「健康経営」をキーワードとした施策を進めることになりました。



健康診断はカラダの状態を知る良いチャンス！

### 健康意識の向上と疾病予防

- ・健康診断結果後必要に応じて面談を行い、働き方への配慮に役立てます。
- ・定期的に、健康に関するアンケートを実施し、取り組み内容や意識の変化をデータ化することで、健康意識向上を図る一助とします。
- ・既に実施している産業医面談、メンタルヘルスサポートの他に、インフルエンザ予防接種全額補助などにも取り組んでいます。

### カラダ作りのサポート

名張市内のスポーツクラブと法人契約を結び、職員のカラダ作りをサポートします。雇用形態や職種を問わず、職員は誰でも無料で施設が利用でき、気軽に汗を流すことができます。

(※但し、同時に利用できる職員数に限りがあります。)



定期的な運動でフィットネス効果を高めましょう！

総会の様子  
を、MIRAI  
ブログでご覧  
になれます。



6月末に行われた名張育成会親睦会総会で、  
「サークル活動助成金支給規則」が可決されました。

### サークル活動への助成

職員の主体的な組織「名張育成会親睦会」を通じて、職員の趣味や特技を活かした自主的なサークル活動に助成※を行います。  
現在、市内のボルダリングジムで活動している職員たちが、サークル設立の準備を進めています。

※「名張育成会親睦会、サークル活動助成金支給規則」に則って助成されます。

健康情報、健康レシピで、私たち  
も皆さんの健康を応援します！！



「誰もが健康でイキイキしている！」職員自身やご家族はもちろんのこと、何より利用者さんにも素晴らしいことだし、福祉に対する印象や信頼にも繋がるのだと思います。今回の「健康経営」という取り組みは、単に病気を予防するということだけではなく、「60歳、70歳と、本当にいつまでも健康で長く働いてほしい」といった願いが込められ、そしてそれが職員の幸せと、地域福祉の充実に結ぶのだと感じました。

# 名張育成会の活動、ひとつずつ!

各施設の様子をお伝える「MiRAiレポートブログ」から  
選り抜きの話題をご紹介します。

はてなブログ MiRAiレポート

検索

## 入所生活支援〈成美〉

## 四日市スポレク大会

「四日市スポーツレクリエーション大会」に参加してきました。会場の四日市ドームはたくさんの参加者でいっぱい!四日市のゆるキャラ「こにゅうどうくん」も応援に掛け付けてくれました!!

参加者全員でしっかり準備運動をして、いよいよ開始です。まず午前中に、玉入れや、パン食い競争が行われました!

しっかり口に加えて、パクッ!!?上手く出来たかな??

午後からはサイコロ投げで遊んだり、ゆるキャラ「こにゅうどうくん」と一緒に写真を撮ったりして、最後まで楽しく過ごしました!

皆さん、1日お疲れ様でした!来年も楽しみにして下さいね!



## 通所活動支援〈ききょうの家〉

## 七夕



ききょうの家でも七夕に向け、皆さんで短冊に願い事を書きました。「ケーキが食べたい」「〇〇のCDが欲しい」「元気でありますように」など、短冊に願い事の一つずつ書きましたが、中には一つの短冊にたくさんの願い事を書いている方も!そして、笹に短冊をくくりつけて準備完了です。

皆さんの願い事が叶いますように!!

## 高齢者グループホーム〈ひかり〉

## 七夕の行事

七夕会の様子です。まず皆さんで作った短冊に、どんな願い事を書いたか思い出してもらいました。「健康で過ごせますように!」など願い事がいっぱい!それぞれ叶うといいですね(▽▽)/

次に『七夕』『うみ』『われは海の子』など、なつかしい唄を歌ったあとに

「星釣りゲーム」をしました。1分間でどれだけたくさん星を釣れるか競争です!釣り糸を垂らして〜…ようい、スタート!!「なかなかむずかしいな〜」と苦戦する方が多い中、優勝者は「大漁や〜(▽▽)/」となんと15個の星を釣り上げました。

残念ながら雨模様の七夕で、織姫と彦星は会えなかったかもしれませんが、楽しく七夕の一日を過ごしました。



!!!  
名張育成会の看護師によるマメ知識

## 季節の健康情報



ロリッちゃん  
健康と美容に  
興味しんしんの女子

## 夏バテに負けない体を作る!

「夏バテ」の季節がやってきました。そのままにしておくと抵抗力が低下し、夏風邪の原因や心臓病・生活習慣病へのリスクを高めます。そこで1日3食、いつも以上に栄養バランスに気を使い、夏バテに負けない体を作りましょう。

### 疲労回復

**ビタミンB1**:糖質をエネルギーに変え、疲れにくくする。(うなぎ、豚肉、とうもろこし、枝豆など)

**アリシン**:ビタミンB1の吸収を高める。(ニンニク、ニラ、玉ねぎなどニオイの成分に含まれる)

### 免疫力アップ

**β-カロチン**:免疫力の低下を防ぎ、皮膚や粘膜を健康に保つ。(ニンジン、トマト、ほうれん草、かぼちゃ)

**ビタミンC**:ミネラル成分の鉄分吸収を促進する。(ゴーヤ、ピーマン、大葉など)

### 食欲増進

**クエン酸**:胃腸の働きを活発にする。(レモン、カボス、梅など)

中でも、疲労に最も効果的なのはビタミンB群です。うなぎにはビタミンA・B群が豊富に含まれており、夏バテに効果的!。また、きゅうりやトマト等の夏野菜は水分が多く、ほてった体を冷やす作用があります。



名張育成会は本年60周年を迎えます