

ひかり 夏祭り2026

7月25日 当施設にて「ひかり夏まつり」を開催致しました。今回の目玉は、十勝港ソー乱舞様による大迫力の演舞☆力強いパフォーマンスに皆様釘付けの様子でした。観客から鳴子の音が響き渡り、踊り子とお客様が一つになり会場は盛り上がりを見せていました。ひかり職員によるフラダンスの披露は、ゆっくりとした音楽と踊りに、会場は温かい雰囲気になりました。利用者様もリズムに合わせて手拍子したり、身振り手振りで一緒に踊ったりと、心から楽しんでいただけたようです。今年もすてきな夏の思い出が一つ増えました。



ひかり
新聞

第154号
2026/8

介護老人保健施設
ケアステーションひかり
大樹町字大樹10-8
TEL 01558-6-5566
FAX 01558-6-5567
<https://koujyukai.info>
E-mail:info-hikari
@koujyukai.org



【学習療法地域交流会開催のご案内】
10月4日（日）ケアステーションひかり
にて開催が決定しました



管理栄養士だより



「ノーマーク熱中症」に気を付けて
6～7月は例年より涼しい気温が続き、急激な気温上昇に身体が慣れていないことや、意識の油断から発症してしまう熱中症が増えています。これを「ノーマーク熱中症」と呼びます。対策として三食しっかり食べることが大切です。

夏はそうめんなどの炭水化物だけで済ませず、1品プラスしてみてください。

- ①たんぱく質（肉・魚・豆腐・納豆）
➡筋肉づくりや体力維持に効果的
- ②ビタミンB1（豚肉・うなぎ・大豆製品）
➡体のだるさや疲れ対策
- ③トマトやスイカ、きゅうりの漬物
➡水分補給

当施設でも、水分補給の声掛けやバランスの良い食事提供により、利用者様が安心して夏を過ごせるよう努めております。

ケアマネジャー募集！

居宅介護支援事業所で一緒に働きませんか？
お気軽にお問い合わせください

南十勝居宅サービス事業所つばさ
担当：柿本聡史 01558-6-5561

学習療法 地域交流会

2026

一人一人にひかりを当てる学習療法

第32回

日時：10月4日（日）
13:30～15:30

場所：ケアステーションひかり
（大樹町字大樹10番地8）



Tel:01558-6-5566
Fax:01558-6-5567

学習療法委員会

学習療法委員会です。
学習療法の会話の中で女性の利用者様から「婦人部に入ってたよ」「婦人部で旅行に行ったよ」と婦人部のお話がよく出てきます。
それでは「ひかりに婦人部を作ればいいのか」と提案。
この度「ひかり婦人部」を結成しました！部員結束にて、ひかり施設の中庭にさくらの木の植樹をしたりお茶会をしました。



通所リハビリ活動報告

ひかり通所リハビリで大運動会が行われました。真剣な眼差しで競技に挑む皆さんの素晴らしい姿が印象的でした。
「線を踏まないように」慎重にステップされる姿や「負けないぞ」と力いっぱい綱を引く姿。

通所リハビリ職員と二人三脚でゴールを目指す姿に、見ている応援側の胸も熱くなりました。
これからも、皆様が安心して笑顔で「やりたい！」に挑戦できる居場所作りに努めてまいります。



出前講座 麻友行政区

7月11日出前講座を実施し23名の地域住民の皆さまにご参加いただきました。
今回の講座テーマは、薬を使わない「認知症予防法」と題してお話をしました。

- ①運動療法
(ウォーキングやストレッチ)
- ②学習療法
(簡単な文章の音読・計算など)
- ③作業療法 (園芸や調理など)
- ④回想法 (他者との会話や交流)

この4つの予防法は、ケアステーションひかりで行えます！
ひかりは介護老人保健施設として医師や看護師の他、リハビリ職員など多職種が勤務する施設です。もちろん通所リハビリにおいても同様、これらの認知症予防が行える施設です。
講座後は、皆さまと一緒にタオル体操を行い、心地よい汗を流し終えることができました。
麻友地区の皆さまありがとうございました！！



ひかり敬老会のご案内

ひかり敬老会

日時 令和8年9月12日(土曜日)
14:30~15:30

受付開始時間 14:00~
(正面玄関にて)

出し物 祝寿様の賞状授与
ドリームコーラス様による歌の披露

表彰状

御寄附有難う御座いました

広尾町 萬亀山賀寿子様
えりも町 生田目 亮子様
えりも町 高田 秀勝様



健康セミナーのご案内

医療法人社団慈弘会
森クリニック健康セミナー
ダイエットを成功させるには
～やる気スイッチを入れよう～

なぜ太るのかを正しく理解し、正しい知識と実践方法を学び、三日坊主に終わらない、ダイエット成功術を勉強しましょう！

講師 医療法人社団慈弘会 管理栄養士 神 秀樹

日時 令和8年 8月20日(木)
※無料 14:00~15:00

場所 「大樹町経済センター」2階多目的ホール
広尾郡大樹町字大樹6-22 医療法人社団慈弘会

※お申し込みはお電話で: 01558-6-5811 森クリニック