



感謝



淀川食品株式会社様
オープンキッチンから毎日美味しい食事を
提供してくださる厨房スタッフさんたち。
明るい笑顔も素敵♪いつもありがとうございます！

レリーサポプラ質面船場
2020年5月10日(日)
～母の日ディナー～

おいしさはもちろん、彩りも鮮やかに。
母の日に感謝をこめたごちそうです。



この春の人事異動に伴い、サービス提供責任者からサービス付き高齢者向け住宅「シュールメゾンポプラ千里園」の施設管理者に抜擢された入社7年目の武本さん。
柔和な雰囲気そのまま、プライベートでは和装も嗜むとのこと！
一方仕事では、レリーサ質面船場のオープン立ち上げにも携わり、ポプラで初の”快眠コンシェルジュ”の資格も取得するという、経験も目標意識もあるしっかりした努力家です。
早速、共有部の家具のリニューアルや選択制ランチの導入など、精力的に取り組んでいます。

新
管理者



シュールメゾンポプラ千里園
管理者 武本華居
女性ならではの目線で新しいことも取り入れ、皆さまが快適にお過ごしいただけるようお手伝いさせていただきます！

新
社長



株式会社ポプラコーポレーション
代表取締役社長 志和さつき
家庭をもちながら登録ヘルパーとして猛進した8年間で現在の介護職の糧になっています。持前の決断力・行動力でこれからも邁進してまいります。



池田市東山町「彩りの郷」は今、新緑の美しい季節。
夏が近づくにつれ緑のグラデーションが濃くなっていきます。
ポプラ植栽チームの手により
特養裏手の散歩道「こもれび坂」にテラスが完成しました！



ポスラグループ 女性活躍プロジェクト

管理職クラスによる

Team F.L.W

リーダークラスによる

Team W

この春、ポプラグループの女性活躍のシンボリックな人事がもうひとつ。株式会社ポプラコーポレーションの志和さつきが代表取締役役に就任いたしました。
早速立ち上げたのが”女性活躍プロジェクト”！
今、世界中の色々なシーンで多様性が重視されています。ポプラでは早くから女性管理職の登用やE.P.A.・留学生の

受け入れ・外国籍の職員採用などに積極的に取り組んできました。更にグループの職場環境向上を図ること、立場や役職の違いにより課題も変わることをふまえ、2つのチームを結成。今後もより具体的な課題に取り組んでまいります。

～いまできること～ ① 手作りマスク (Team F.L.W)

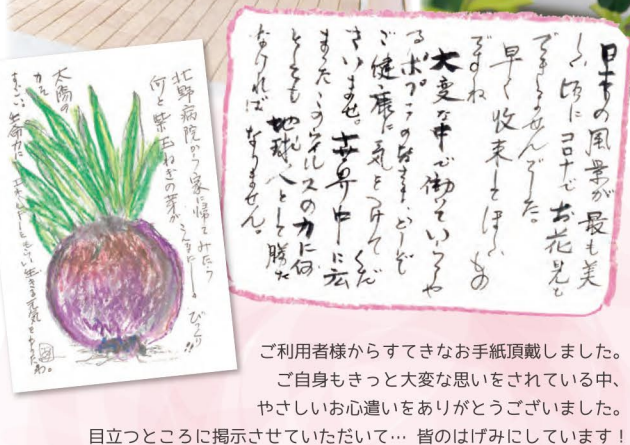
介護現場でもマスク不足が課題になっています。
「自分たちの職場環境は自分達で作り上げる！」そのような気概をもち、手先の器用な女性職員達の協力を得て、たくさん手作りマスクを製作中です！少しでも明るい気持ちになっていただけるよう、カラフルな柄でお作りしました。お手元に届いた方はぜひお使いください！



ポプラマーク入りバージョンもあります♪

～いまできること～ ② TV 電話面会 (Team W)

顔を見て声を聞いて安心していただきたいという想いから、アプリを使ったTV電話にて利用者様とご家族様の面会を承っております。
今のところシュールメゾンとレリーサのサービス付き高齢者向け住宅のみの対応となります。ご予約制となっておりますので、ご利用中の施設へどうぞお気軽にお問い合わせ・お申込みください。お待ちしております。



ご利用者様からすてきなお手紙頂戴しました。
ご自身もきっと大変な思いをされている中、やさしいお心遣いをありがとうございました。
目立つところに掲示させていただいて… 皆のはげみにしています！

訪問介護ステーションポプラ池田

介護のポプラ お客様相談窓口

ご相談・見学の予約、資料請求の問い合わせは…

0120-914-810

編集責任者：菅 徹哉
発行所：社会福祉法人 池田さつき会 <http://www.satsuki-kai.com/>
〒563-0012 大阪府池田市東山町 555-1 (代) TEL.072-754-0705
ポプラグループサイト <https://poplar-group.jp/>



デイサービスセンターポプラ東山
デイサービスセンターポプラ神田
デイサービスセンターポプラ神田南
デイサービスセンターポプラ豊中
デイサービスセンターポプラ鉢塚
デイサービスセンターポプラ質面半町
デイサービスセンターポプラ夫婦池
デイサービスセンターポプラ力根山
シニアスクールポプラ服部天神

社会福祉法人池田さつき会
㈱ライフサポートクラブ

シニアカレッジポプラ質面船場
デイサービスセンターポプラ光風台
ケアプランセンターポプラ池田
ケアプランセンターポプラ北摂
ケアプランセンターポプラ質面
ケアプランセンターポプラ力根山
ケアプランセンターポプラ豊中
ケアプランセンターポプラ豊中庄内
訪問介護ステーションポプラ池田

㈱ポプラコーポレーション
フォレストクラブ

ショートステイポプラ東山
ショートステイポプラ夫婦池
グループホームポプラ東山
グループホームポプラ神田
グループホームポプラ豊中
シュールメゾンポプラ東山
シュールメゾンポプラ東とくわ台
シュールメゾンポプラ鉢塚
シュールメゾンポプラ神田

医療法人 秋澤会
●フォレストクラブはポプラグループの理念に賛同する有志の皆様によって支えられています

シュールメゾンポプラ北豊島
レリーサポプラ質面船場
レリーサポプラ春日
シュールメゾンポプラ千里園
シュールメゾンポプラ三和町
介護付有料老人ホームレリーサポプラ
特別介護老人ホームポプラ

ポプラ訪問看護ステーション(㈱)
フォレストクラブはポプラグループの理念に賛同する有志の皆様によって支えられています



「ポプラ健康教室」講師

ポプラフィットネス部門 健康運動指導士
NHK「きょうの健康」出演講師

健康運動指導士
管理栄養士

橋本 智子 × 秋山 雅美

「ポプラ健康教室」などで地域の健康維持・増進に努めてこられた先生達
長引くSTAY HOME、高齢の方々の健康管理で心配なことはありませんか？

「心配、心配！めっちゃ心配！」
「筋力・体力が低下してるんじゃないかと。認知症のことも少し心配ですね。」
「健康教室の生徒さんは平均 80 歳くらいだと、皆さますごく活発で、教室以外でも趣味や集まりに忙しく動き回っておられたから…。行くところがなくなってしまって身体がなまってきてるんじゃないかなあ（泣）って。」
「おしゃべりも大好きだし、寂しい思いもしてると思う。」
「お家でストレッチや椅子ヨガやってくれてと思うんだけど…。」

「私自身も自宅マンションの階段、5 階分を 6～7 往復していい汗かいてます！プラス、ストレッチ・筋トレ・筋膜リリース・寝る前の体ほぐしも毎日。体固まっちゃうから。」（す…すごい。）
「今はみんなで我慢する時だからこの状況は仕方ない。でも閉じこもって全然動かない、なんてことになりませんように…！」
徐々に健康教室などの開催も可能になっていきますが、感染予防対策に気を抜かず、家でできる運動を考えることも大切ですね！



健康教室では皆様で自分のペースで楽しく運動

下半身 3
両足揃えて
ひざ下あげおろし
(5 回 × ③ セット)



下半身 2
かかとあげおろし
(20 回)



下半身 1
つま先あげおろし
(20 回)



下半身 4
座ったまま
ウォーキング
(40 回)

きも
しっかり
振りましょ

※運動はご自身の体調や体の可動域などを考慮し、無理のない範囲でおこなってください。
※現在この感染症については説明されていないことも多く、今後の予測も難しい状況です。
最新の正しい情報に注視しながら、ご自身と周囲の感染予防・健康管理に努めることで一緒に乗り越えていきましょう。

気軽に外出できない今…

閉じこもりによる 活力低下・機能低下を防ぎましょう！

緊急事態宣言が出されてから、皆様もできるだけ外出を控えてこられたと思います。しかし、自宅にこもることによって感染のリスクは低減する半面、心身の活力が低下する「フレイル」が懸念されていることをご存じでしょうか。



フレイルにならないために！

しっかり毎日の食事で「栄養」を！
そして日常生活に「運動習慣」を取り入れましょう。
運動はテレビを見ながらでも OK！
毎日続けられることから始めましょう。

橋本先生の ゆる筋トレ



鮭の味噌マヨ蒸し焼き

タンパク質とビタミン D が豊富な鮭。筋肉をつくりカルシウムの吸収を高める動きがあります。発酵食品であるみそと合わせて免疫力もアップ！お味噌のソースで白ご飯がすすみます！

材料 (1 人分)

生鮭	1 切
キャベツ (カット野菜でも OK)	大 1 枚 (80 g)
A: 味噌	大さじ 1/2
A: マヨネーズ	大さじ 1
A: ニンニク	チューブ 1 cm
お好みで こしょう少々 付け合せにトマト・ブロッコリーなど添えて…	

【作り方】

- ① フライパンに食べやすい大きさに切ったキャベツをのせる。
- ② A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ キャベツの上に鮭をのせ、混ぜ合わせた A の調味料を塗る。
- ④ 大さじ 3 の水を加え、中火で蓋をして約 10 分蒸し焼き。

時短！下ごしらえ 3 分未満クッキング

日々バランスの良い食事を心がける事で免疫力をアップし、コロナウイルスにも負けない身体をつくりましょう！
免疫力アップには、腸内環境を整える発酵食品（ヨーグルト・味噌・納豆・白酒など）が役立ってくれますよ。

健康運動指導士
管理栄養士 秋山 雅美



長く続く新型コロナ感染防止対策で、皆様それぞれが大変な思いをされてこられたと思います。私達ポプラグループでも、ご家族様との面会をご遠慮いただいたり、ポプラ健康教室やポプラカルチャーの開催中止、ケアマネジャーのご自宅への訪問自粛など、多岐にわたりご迷惑とご心配をおかけいたしました。長期戦になりそうなこの感染症とうまく折り合っていくためにどうすれば良いか…未だ模索中のところもありますが、今できることを精一杯させていただきますながら、職員一同良い方向に進むため前向きに頑張っております。どうかこれからもご理解とお力添えのほどお願い申し上げます。

※ポプラグループ