

たのびよう



第 107 号

平成 26 年 9 月 発行

独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設



7月行事 七夕会

願い事が叶います
ように……。

演奏、上手やね～。
拍手、拍手！
パチパチ……。

ダンスや歌等、
盛りあげてくれ
てありがとう。



マジック、上手！
すごい、すごい！





懐かしい昭和の写真展

生のサクソ演奏は
心に響きますね！

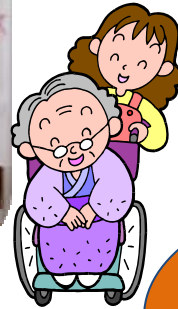
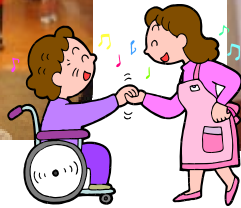


魚釣りゲーム、楽しかったよ！

8月行事 納涼会



悠遊クラブの方と
一緒に盆踊り！



鈴蘭台高校「をとこ組」
による和太鼓、迫力すごかったね～。



昼食はお好み焼き・
ところてん・デザート
には水饅頭！！
ごちそうさまでした！



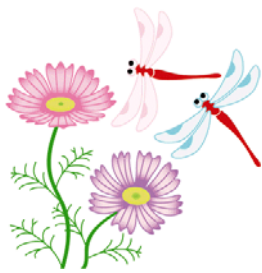
家族介護教室



平成26年8月27日（水）『健康寿命と食生活』～サルコペニアにならないための食生活～というテーマで開催されました。食事に関するテーマで興味を待たれる方が多く19名の方々の参加がありました。

『サルコペニア』という言葉はご存知でしょうか？サルコペニアとは、加齢に伴う筋力の低下および筋肉量の減少した状態です。筋力の低下や筋肉量が減少すると、転倒や骨折の原因となり、寝たきりとなるケースもあります。

その為の予防として、運動や栄養が重要になります。少し難しいお話でしたが、参加者の皆様からは、筋力をつけるのは運動すればよいと思っていましたが、食事の大切さを学びました。早速実施してみます。等のご意見をいただきました。有難うございました。



交通安全教室



8月28日（木）北警察署交通課より、交通安全や振りこめ詐欺についてご指導がありました。交通安全に関しては、夜間お出掛けの時に自分の存在を知らせるグッズとして蛍光反射テープや自転車などに貼り付けるシールの効果を説明していただきました。片手でも簡単に腕や足に装着できるテープを実際に装着して利用者様からは「便利やね！」という声も上がっていました。また、腹話術のケンちゃん人形と婦警さんが登場し交通安全についての講話をしていただきました。

兵庫県警察では高齢者向けの交通安全教室を行っています。次回も交通事故に遭わないためのポイントをわかりやすく説明していただく教室を企画していますので是非ご参加ください。



お知らせ

理容 (散髪 2000 円／顔剃り 1500 円)

10 月／1 (水) 2 (木) 3 (金)
6 (月) 7 (火)

11 月／4 (火) 5 (水) 6 (木)
7 (金) 10 (月)

*申し込み締切日：前の月の 25 日まで

喫茶・売店

10 月／8 (水) 22 (水)

11 月／12 (水) 26 (水)

行事

10 月 15 日 (水) 交流会
14：00～14：40

11 月 19 日 (水) 文化祭
14：00～14：40

家族介護教室

テーマ

『地域の中の高齢者介護施設』

講師 支援相談員

日時：10 月 22 日 (水)
13：30～15：00

場所：老健 4 階会議室

施設職員とご家族との意見交換の場でも
あります。どうぞ皆様ご参加ください。

申し込み締切日：10 月 21 日 (火)
提出先：1 階事務所

高齢者インフルエンザ

予防接種について

10 月中旬より高齢者インフルエンザの
予防接種が開始となります。

予防接種は接種後、1 ヶ月が経過した後
に効果が出ます。

重症化を予防するためにも、早めに
接種しましょう。

詳しくは区役所の保健福祉部または
保健所予防衛生課にお問い合わせ下さい

編集後記

最近台風や風水害、先月は広島県の
土砂災害など災害という言葉を目にする
事が増えてきたように思います。その時
に大きな力を発揮しているのが『ボラン
ティア』ですが、当施設でも多くのボラ
ンティアの方々に活動をしていただい
ています。行事、クラブ活動、喫茶や利用
者様との話相手など施設で活動してい
ただくことにより利用者様のサービス向上
に繋がっています。

施設にとっては大きな力となっている
ボランティアさんに「ありがとう」の感
謝の気持ちをお伝えしたいと思います。

(坂根)



独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町 2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717