

# たひよう



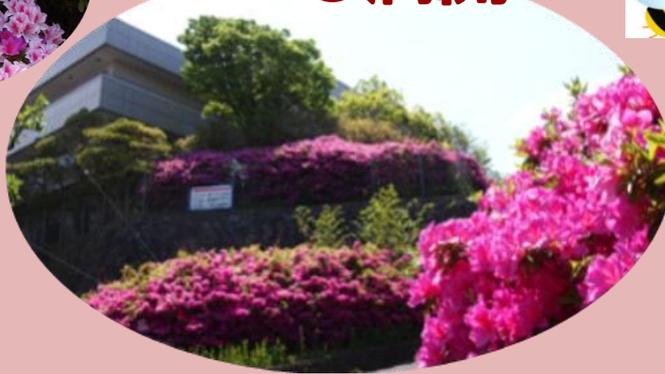
第 111 号

平成 27 年 5 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



## 施設周辺 つつじ満開!



綺麗に花が咲き、  
ミツバチ達も集まっています



## 消防訓練



火の元、発見!  
消火開始!

3月18日(水)4階会議室からの出火を想定し消防訓練を行いました。4階ではデイケアをご利用の方々がおられ、数名の方は屋上への避難をしていただきました。ご協力ありがとうございました。

屋上に避難して下さい!



## 採用・異動職員

### 【採用】

介護士 明石 栄子 (平成 27 年 4 月 1 日付)

### 【異動】

栄養士 岸野 三枝子 神戸中央病院から  
(平成 27 年 4 月 1 日付)



# 家族介護教室



4月22日(水)《介護報酬改定について》をテーマに家族介護教室を開催しました。  
 平成27年4月からの改定では『地域包括ケアシステム』の構築の実現をめざしています。特に  
 デイケアに関しては大幅な改定内容となっており、職員も新しい制度の変更になかなかついて  
 いけないのが現状ですがみんなで勉強中です。参加された方々からは、「少しは理解できたが具  
 体的な内容についてまた教室を開いてほしい」「家族が集まって意見や苦勞を話し合う機会がほ  
 しい」「今後勉強していきたい」などの意見をいただきました。今後も御家族が集まり意見交換  
 できる場を提供していきたいと思ひます。

\*次回開催日：7月29日(水) テーマ：リハビリに関することを予定しています



## 川柳クラブの方の作品 第150回 川柳とあそぶ旬会

テーマ <梅 又は 自由>

もうそこに 心うきうき春をまつ	なみ
かれかけた梅のぼんさい花一輪	々
小鳥たちどこえ帰るか寒い空	々
梅の花 誰がつけたか梅干バーサン	々
庭の隅 梅りんとして清清し	百合
蠟梅の香り楽しむ父との旅	々
母の作った日の丸弁当なつかしい	々
名物の駅弁 梅の香りにいやされる	々
梅見でも屋台の方へ目がうごく	すみ子
おひなさま部屋の奥より梅見する	々
干し梅でお茶する三人の笑顔	々



月1回 川柳クラブを開催しています。素敵な川柳ができていますね。

## JCHO神戸中央病院 第4回 市民医療セミナー

### 「認知症とパーキンソン病：病気と介護の話」

(物忘れと手のふるえは年齢のせい?)

日時:平成27年6月13日(土) 13:00~16:30

会場:すずらんホール 神戸市北区鈴蘭台西町1丁目26-1

入場:無料(申し込み不要)

お問い合わせ先:JCHO神戸中央病院 TEL (078)594-2605(総務課)

ご家族、ご近所の皆様お誘い合わせの上、多数ご来場下さいますようお願い申し上げます。

# 食中毒を予防しよう！！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう

## point 1

### 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

## point 2

### 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

## point 3

### 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

## point 4

### 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

## point 5

### 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

## point 6

### 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

## ≪豚肉の梅蒸し レシピ≫

梅雨の時期、食欲を増すさっぱりとした一品です！

材料 (3~4人分)

豚スライス肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
梅干し(種なし) ★梅肉でも可	30~40g
青しそ	4~5枚
濃口しょうゆ	大さじ2~2.5杯
みりん	小さじ2
ごま油	少々
こしょう	少々



作り方

- ① 梅干しは種を取り、すり鉢ですりおろし。しょうゆ・みりん・ごま油・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ② 豚肉に上記の半分程度のたれをからめ電子レンジ用の皿にのせラップをかけて2分~3分(火が通るまで)かける。
- ③ 豚肉をほぐし粗熱がとれたら残りのたれに細切りにした青しそをよくからめる。

器に盛りつけ、つけ合わせに湯がいたキャベツやホウレンソウなどを添えて召し上がって下さい。

## お知らせ

**理美容** (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

6月/1(月) 2(火) 3(水) 4(木) 5(金)

7月/1(水) 2(木) 3(金) 6(月) 7(火)

申し込み締切日：前月の25日まで

**喫茶・売店**

6月/10(水) 24(水)

7月/8(水) 22(水)

**行事**

5月20日(水) 14:00~14:35

オカリナ演奏 (2階・3階食堂)

## 編集後記

ゆく春の惜しまれる今日

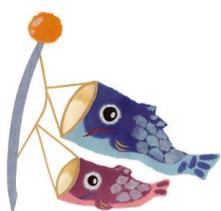
この頃、今年も裏の駐車場  
にツバメがきてくれました。



ツバメには帰巢本能があるといわれていますが、今年きたツバメたちは去年巣立っていったツバメたちかな？

ツバメが巣をつくると縁起がよいと子どもの頃に聞いたことがあります。うれしいことですよね。面会の折りに見てください。かわいいですよ。私も無事に巣だっていくまで見守りたいと思います。

(藤原)



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

