

たいよう

第 118 号

平成 28 年 7 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



オカリナ演奏 (5月) 『おもちゃ箱』



オカリナは小さな「ガチョウ」という意味で、156 年前イタリアで発祥した楽器で、穴の大きさの違いでいろいろな音ができるようです。皆さん知ってましたか？

5/18 『おもちゃ箱』によるオカリナ演奏が行われました。『みかんの花』『青い山脈』『蝶々』など童謡を中心に演奏していただき、口ずさむ方も多く楽しい時間を過ごしました。



楽器演奏 (6月) 『ト音記号』



『高原列車は行く』『ほたる』『瀬戸の花嫁』『ずんどこ節』などエレキギターの音楽に合わせて利用者様と歌いました。





七夕会 (7月)

『ミュージックセラピーコスモス』

7月8日(金) 『七夕』『浜辺の歌』『見上げてごらん夜の星を』など七夕の季節に合う曲を鳴子や鈴を使って、皆様と一緒に歌いました。ピアノの横には大きな笹に願い事の短冊が飾られました。束の間でしたがリズムに合わせて体を動かし楽しい会となりました。願い事が叶うといいですね。



ナイチンゲール生誕記念

5月12日は『看護の日』ナイチンゲールの誕生日でした。神戸中央病院附属看護専門学校の1年生の皆さんが、奉仕活動にきてくださいました。利用者とお話をしながら車椅子の掃除や、窓拭き・エアコンの掃除など、普段なかなか手の届かない場所まで一生懸命掃除して下さったので、ピカピカになりました。最後はレクリエーションに参加し利用者の皆様と楽しいひと時を過ごしました。



退職のご挨拶



平成10年より老健に勤め始めて約18年間、永くお世話になりましたが、このたび6月30日をもって退職しました。思い返せば、ここまで永く勤めてこられたのも利用者様、家族様、職員の皆様の優しい声かけや、笑顔があったからだと思い感謝しています。ありがとうございました。

お世話になった皆様には直接ご挨拶が出来ず、申し訳ありません。

またいつか出会える日があればいいなと思っています。

皆様もいつまでも笑顔を忘れずお元気でいてくださいね。

看護師 世良 弘子

家族介護教室

テーマ：介護者のストレス対処方法

平成 28 年 5 月 25 日（水）20 名の入所・通所利用者のご家族が集まりストレス対処法についての意見交換をしました。ご家族の介護体験や思いを話され、苦労や様々な悩みを抱えている現状を聞き共感される方も多々ありました。介護している方々は独自のストレス解消方法を持っているものの、そんな気分になれない方もあり、同じ立場の方々が集まり意見交換する機会は、有意義な時間になったとのご意見をたくさんいただきました。

ストレスを全くなくすことは難しいと思います。自分なりのストレス解消方法を見つけることが大切だと思います。その中で施設としてできる限りの支援をしていきたいと思っておりますので、些細なことでも職員に相談していただければと思います。今後もこのような機会をつくって行きたいと思っております。是非ご参加ください。



家族介護教室開催のお知らせ

テーマ：『頭をつかって体を動かそう！』

日時：平成 28 年 8 月 31 日（水） 13:30～15:00

場所：JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 4 階会議室

講師：作業療法士 長友 洋一郎



中庭のお花



6 月に園芸ボランティアさんが、中庭の花の植え替えをしてくださいました。きれいなお花がたくさん咲いています。皆さんも中庭を覗いてみてください。癒されますよ。

ボランティアさん！暑い中いつもありがとうございます。



★豚肉の辛みソースかけ（4人分）

<材料>

豚赤身スライス	200g	
（しゃぶしゃぶ用）		
キャベツ	120g	
トマト	120g	
ねぎ	8g	
A	濃口しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ1弱
	酢	大さじ1
	豆板醤	少々
	パセリ	適量

<作り方>

- ① 豚肉は熱湯に入れボイルする。
- ②①を氷水でよく冷やし、ザルにあげておく。
- ③ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせソースを作る。
- ④キャベツは短冊切りにしボイルする。
- ⑤トマトはさいの目に切っておく。
- ⑥ねぎは小口切りにして③のソースに入れる。
- ⑦器に④と⑤を添え野菜にし、②を盛り付け最後に⑥をかけ、パセリを添える。



☆豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
また、豆板醤のピリ辛は食欲増進にもつながり、夏バテ予防にも効果的です。

お知らせ

理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

【8月】1（月）2（火）3（水）4（木）5（金）

【9月】1（木）2（金）5（月）6（火）7（水）

*申し込み締切日：前月の25日まで

喫茶・売店

【8月】10（水）24（水）

【9月】14（水）28（水）

お茶会

【8月】9（火）23（火）

【9月】13（火）27（火）

行事

8月17日（水）納涼会

14：00～15：15



編集後記

今年も施設の裏の駐車場にかわいいヒナが誕生しました。それも5つの巣に・・・満員御礼です。掃除も大変ですが、お父さん、お母さんが一生懸命えさを運んでいる姿をみて応援したくなります。皆様も施設に来られた時は、一度のぞいてみてはいかがでしょうか？かわいいヒナが顔を出しているところが見られるかもしれませんよ。

（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