

たいよう



第 119 号

平成 28 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



学生ボランティアの
皆さんありがとうございました。



今回はじめて KSC 軽音楽ク
ラブに参加して頂き、ジャズ
演奏を行いました。利用者様
にも好評でした。



納涼祭

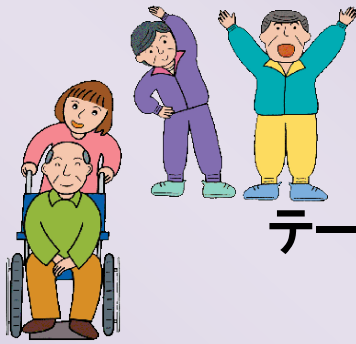
悠遊クラブと鈴蘭台高
校生の皆さんと一緒に
盆踊りを行い、盛り上が
りました。



中庭の太鼓演奏は迫力
があり、盛大なものにな
りました。



2016 年 8 月 17 日
納涼祭



家族介護教室

テーマ:頭を使って体を動かそう!



～コグニサイズの実施～

平成 28 年 8 月 31 日(水)に本年度第 2 回家族介護教室を開催しました。まだまだ残暑厳しい中にも関わらず 18 名と多数の方にご参加いただきました。

「平均寿命」は良く聞く言葉ですが、最近は「健康寿命」の言葉も聞かれるようになりました。自分で行きたいところに行く、自分のしたいことをするなどいつまでも元気でイキイキと住み慣れた我が家や地域で生活を送って頂きたいと思います。その中で運動を通して元気な体づくりはもちろん大切ですが、最近のトピックスである「認知症」の予防にもつなげようと今回の教室のテーマとなりました。認知機能の低下により、記憶力の障害や判断力・理解力の障害、意欲の減退などがあります。

実際の運動の内容は写真のように 4～5 名のグループになり椅子に座り手振り、足踏みをしながら①数字を順番に数えていく、②数字を逆順に数えていく、③3 の倍数で手をたたくなどを行いました。簡単そうに思えますが、実際にやってみると意外にみなさん苦勞されている様子が多く見られました。体を動かしながら頭で別のことを考えるのは意外に難しいです。また、毎日続けて実施することが大切です。ぜひ皆さんも一度やってみてください!!なお、頭で考えなくても出来るようになったら別の課題に変更してください。頭で考えることが大切です!



ワークキャンプ

8 月、夏休みを利用し神戸市社会福祉協議会の『福祉体験学習』で神戸市立小部中学校から 3 名の生徒さんが来られました。

『明るく・楽しく・元気よく、そして仲良く』をモットーに活動できました。

3 日間の活動で、最初は緊張していましたが 2 日目には利用者と笑顔で話す様子がみられました。

また、利用者の方と一緒に、脳トレーニングや体操に参加し皆さんの熱心な頑張りに感心していました。利用者の皆さんから貴重なお話をお聞きすることで 『思いやりの心』の大切さを知り、よい体験が出来たようでした。



芸術の秋！

利用者様の作品特集



パッチワークで作った
かばんやポーチ

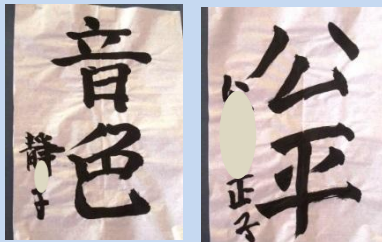


手作業として行う塗り絵の作品です

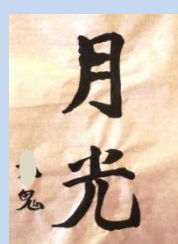
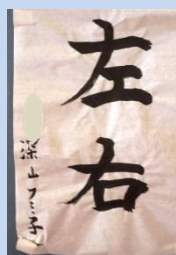
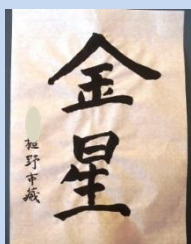
折り紙クラブ



書道クラブ



2階の利用者さんが看護学生と
一緒に作った作品です



★さんまの塩焼きと芋ごはん★

<1人分>

★さんまの塩焼き

- ・さんま（3枚卸し） 50g
- ・大根 40g
- ・青しそ 1枚

<作り方>

- ①洗米した米を水きりする。
- ②さつまいもはさいの目に切る。
- ③①の上に②を散らし、水を加え炊飯する。
- ④炊き上がったら、若芽ふりかけを混ぜる。



★芋ごはん



- ・米 1合
- ・さつまいも 90g
- ・若芽ふりかけ 5g

<作り方>

- ①さんまは三枚に卸し、ふり塩をしてしばらく置く。
- ②魚焼きグリルで皮を上にして焼く。
- ③大根はおろしておく。
- ④青しそを下に敷き、②を盛り付け、③を添える。



☆秋の味覚と言える「さんま」は、脂肪分も豊富で美味しいだけでなく、ビタミンB2、D等が豊富で美肌効果が期待されます。またEPAやDHAを多く含んでいるため血液をサラサラにし、動脈硬化や心筋梗塞の予防にも効果的と言われています。



お知らせ

理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

【10月】3（月）4（火）5（水）6（木）7（金）

【11月】1（火）2（水）4（金）7（月）10（木）

*申し込み締切日：前月の25日まで

喫茶・売店

【10月】12（水）26（水）

【11月】9（水）30（水）

お茶会

【10月】11（火）25（火）

【11月】8（火）22（火）

行事

9月28日（水）敬老会 14：00～14：35

10月20日（木）交流会 14：00～14：30

編集後記

リオオリンピックも終わり、朝夕めっきり涼しくなり一年で一番過ごしやすいいわゆる季節がやってきました。「秋」といえば食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋と色々ありますが、皆様は何を思い浮かべますか？私はまず「食欲の秋」です。栗、さつまいも、さんま、松茸などの、秋の味覚を楽しみながら、体調を壊さないようお過ごしください。

（岸野）

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

