

たいよう

第121号 平成29年 1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
〒651-1145
神戸市北区惣山町2-1-9
TEL 078-595-2323
FAX 078-595-2717



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
今冬は例年より寒いとの長期予報もあり身構えていましたが、正月を過ぎた北鈴蘭台ではまだ雪の心配さえ感じない穏やかな天候が続いています。報道でも感染症の流行ではなく、米国の新大統領の関連の政治や経済がらみの情報があふれています。一方、入所者の皆様方はどういう暮らしをされているのかと観察すると、新しい情報を受け入れておられる方はごく少数です。どうやら情報をより分ける努力をする中から不安や喜び悲しみが生まれてくるのがわかります。地域包括ケアシステムの一つである当介護老人保健施設では、入所者の皆様ができるだけ早期にご自宅（住まい）にお帰りになれるよう、日常生活動作の低下を防いで生活の質を上げることを目指していますが、これは介護者の目線からの目標かもしれません。とはいえ、北区では既に在宅復帰施設である老健が多い中、当施設も引き続き努力してゆく所存です。ご協力よろしくお願ひ申し上げます。
本年が皆様方にとり、幸多い一年となりますようお祈り申し上げ、年明けのご挨拶とさせていただきます。

JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 施設長 大友敏行



まだまだ！よいしょ！

もちつき



よいしょ！よいしょ！



そろそろいいかな～



クリスマス慰問行事

12月19日（月）聖ミカエル幼稚園の園児さんが入所者との交流の場として、クリスマスソングやハーモニカ演奏などを披露されました。「私の夢は…大きくなったら…」と朗読する、あどけない子供たちの一生懸命な姿に涙される方もあり、心の通う演奏会となりました。



クリスマス会



12月14日（水）のクリスマスには少し早いこの日の夕方、老健にサンタクロースとトナカイ・その仲間たち（神戸中央病院附属看護専門学校の学生）がやってきて利用者の皆さんにクリスマスカードと歌のプレゼントとをしてくれました。また、居室を順番にまわり居室で過ごしている利用者さんにもカードを配ってくれました。みんな笑顔で楽しいひと時を過ごせました。



書道展



神戸市シルバーカレッジ書道部主催の書道展が平成28年11月29日から1週間、しあわせの村で開催されました。当施設利用者様も11名、出展され書道クラブで培った成果を披露できると、御家族揃って観に行かれ「うれしかった」と多数の方からお声をいただきました。



退職のあいさつ

あんしんすこやかセンターで6年、老健の看護師として8年半、お世話になりました。たくさんの方々との出会いは私の宝物となりました。ありがとうございました。

看護師 一木 美由紀

ボランティア交流会



平成28年11月30日(水) ボランティア交流会を行いました。今年を受け入れ総延数はイベント・傾聴ボランティア合わせるとすでに約350組を超えており、たくさんの方に支えられています。また10年目以上の方も昨年に続き2組あり、表彰式を行いました。

今回はボランティアの方々にこれからも継続して楽しく活動していただけるよう『健康体操で冬支度』をテーマに理学療法士が講義を行い楽しい会となりました。今後も施設職員との交流、意見交換を行うことでボランティアの方が活動しやすい環境作りを目指していきたいと思えます。



和風ポトフ



<材料4人分>

- ・豚肉赤身スライス 160g
- ・こしょう 少々
- ・まいたけ 40g
- ・大根 240g
- ・里芋(生) 240g
- ・ほうれん草 60g
- ・サラダ油 適量
- ・土生姜 適量

A

- ・だし汁 適量
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4

<作り方>

- ①大根、里芋は、皮をむき食べやすい大きさに切り、それぞれ下茹でしておく。
- ②人参は、皮をむき乱切りにする。
- ③まいたけは、小房に分けておく。
- ④ほうれん草は、下茹でし約2cmの長さに切る。
- ⑤土生姜は、皮をむきすり卸しておく。
- ⑥鍋にサラダ油を引き⑤、豚肉を炒める。
- ⑦⑥の豚肉に火が通ったら大根、人参、だし汁、砂糖、みりんを加え煮る。
- ⑧⑦が沸騰してきたら、里芋、まいたけ、濃口醤油、塩を加え、軟らかくなるまで煮込む。
- ⑨⑧の出来上がる直前に、④のほうれん草を加え、味を調える。
- ⑩⑨は、器に彩良く盛り付ける。

☆里芋の特有のぬめりには、ガラクトタンと糖たんぱくのムチンが含まれています。ガラクトタンは、血圧を下げたり、コレステロールを減少する効果があります。ムチンは、胃や腸の潰瘍予防や肝臓の強化に役立つといわれています。また、土生姜には身体を温める効果が高いため、料理に上手く利用し、寒い冬を乗り切りましょう！

神戸市シェイクアウト訓練

1月17日(火)10時

阪神淡路大震災から22年を迎えます。地震が発生した時の安全行動などを市民の皆さん一人一人に考えるきっかけにしているための神戸市の取り組みです。当施設でも同時間実施致します。

訓練の内容は、時間になったら自分のいる場所または近くの安全な場所で「3つの行動」(まず低く、頭を守り、動かない)をとるといふものです。

参加の意思さえあればどこでも誰でも気軽に参加することができます。皆さんも参加し、いざという時のために備えましょう。

家族介護教室

テーマ：『認知症高齢者への接し方』予定

日時：平成29年2月22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：JCHO 神戸中央病院附属
介護老人保健施設
主任介護福祉士 柳原 孝至

*参加の方は施設1階事務所にお申し込み下さい。また、お車でお越しの方は神戸中央病院外来駐車場をご利用下さい。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/1(水) 2(木) 3(金)
6(月) 7(火)

3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

2月/8(水) 22(水)
3月/8(水) 22(水)

お茶会

2月/14(火) 28(火)
3月/14(火) 28(火)

行事

2月15日(水) 演奏会

14:00~14:40

編集後記

遠方の家族が集まり「昔はあんなことあったね～」なんて会話をしながらお正月を過ごされた方も多かったのではないのでしょうか？

私も久しぶりに岡山の実家に家族揃って帰郷をしました。会う度に台所に立つ母の背中を小さく感じつつも、その横で家族の近況報告なんかを食卓を囲みながら夜遅くまで話込んでいました。今はインターネットの普及で遠くにいても簡単に連絡を取り合うことは可能ですが、家族が直接顔を合わせて会話をするということが何よりも大事で、日本のお正月の良い文化だとつくづく感じました。

(坂根)

