

たいよう

第123号 平成29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
〒651-1145
神戸市北区惣山町2-1-9
TEL 078-595-2323
FAX 078-595-2717



軽音楽



3月29日(水) 軽音楽クラブの演奏会がありました。クラリネットやサクソなどの生演奏で迫力がありよかったですと利用者様からはとても好評でした。「春の小川」などの童謡をまじえながら、ジャズの演奏もあり皆さん楽しまれました。

中庭の春



園芸ボランティアさんがいつも中庭の手入れをしてくださり、今色々な種類のお花が満開です。是非ご覧ください。



お肉を味方に老化を予防！

老化を遅らせるには、骨や筋肉を減らさないようにすることが大切です。そのためには肉類に含まれる動物性たんぱく質が欠かせない栄養素になります。お肉を食べると太り、生活習慣病が心配という方に推奨する、健康寿命を延ばす正しいお肉の食べ方を学びましょう！

(ポイント)

- ① 毎日、お肉を 80 グラム食べる。
- ② 多様性（性質の異なる）のある食品を食べる。



お肉の種類は問いませんが、脂肪分が少ない鶏肉の『むね肉・ささみ・もも肉』を選びましょう！定番料理に唐揚げがありますが、揚げてから時間を置いたものは体に悪い過酸化脂質が増えています。野菜と一緒に、蒸す、茹でる、グリルで焼くなどにすると余分な脂が落ち、脳に良い栄養を摂れる低カロリーのメニューに仕上がります。

食生活の改善は勿論、老化予防には運動も必要です。筋肉を落とさず歩行能力を維持できるよう、普段の生活の中で、エレベーターを使わず階段を使ったり、近距離はバスを使わず歩くなど日常生活の中で意識して過ごすことも大切です。また、何気ない友人や家族との会話でも「あれ」「それ」「これ」の指示代名詞で話をせず、それをいちいち「単語」に置き換えて脳の記憶を引き出す脳を鍛える簡単な方法も実践してみてもいいでしょうか。

みんなで脳を鍛えましょう！

- ① 70~90 のうち 4 つ 足りない数字を見つけましょう



78 76 82 73 85

86 70 90 80 71 81

83 87 75 77 74 89

- ② コタエ ガ 9 ニナルヨ
ウニ □ニ スウジヲイレナ
サイ

(1) $12 - \square = 9$

(2) $18 - \square = 9$

(3) $21 - \square = 9$

(4) $12 - 1 - \square = 9$

(5) $30 - 10 - \square = 9$

(6) $40 - 22 - \square = 9$

*月間デイより

答えは最後のページにあります



「健診を上手に使って病気を先制」

(～健診のデータを有効活用していますか?～)

日時:平成29年6月10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。



職員異動・採用のお知らせ

《異動》平成29年4月1日付

石橋 昌代 (看護師長)

JCHO 神戸中央病院へ

疋田 美雪 (看護師長)

JCHO 神戸中央病院より

《採用》平成29年4月1日付

宮原 明日未 (介護福祉士)

北本 嘉輝 (介護福祉士)

中畷 知美 (事務員)



【異動の挨拶】 老健には4年間お世話になりました。夏には納涼会、秋には敬老会、冬には獅子舞、そして春になるとお雛様を出し、皆様と季節を感じながら過ごすことが出来ました。皆さんの笑顔が私の心の栄養になりました。病院へ異動となりましたが老健での経験を大切にして頑張りたいと思います。皆様もリハビリを頑張って健やかに過ごして下さい。(石橋昌代)

【着任の挨拶】 この度、石橋師長からバトンを受けて、4月より病院から老健に異動してまいりました『疋田』と申します。これまで整形外科、耳鼻科、泌尿器科、内科、外科、人工透析での経験があります。老健で働かせていただくのは初めてですが、お役に立てるよう、わからない事を皆さんにお尋ねしながら頑張ってお参ります。地域の方が安心して過ごせる居心地の良い環境が作れるよう努力していきたいと思っておりますので、どうぞよろしく申し上げます。(疋田美雪)

★オレンジゼリー



<4人分>

・オレンジ	1個	・オレンジジュース	70cc
・砂糖	大さじ2	・粉ゼラチン	小さじ1強
・レモン汁	小さじ1弱	・オレンジキュラソー	少々
・パセリ	適量		

<作り方>

- ①オレンジは、ヘタを上にして縦半分に切り、果肉をレモン絞り器で絞り、うらごし器で濾す。皮は、キレイに掃除して、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②鍋に①の果汁とオレンジジュースを入れて火にかけ、温かくなってきたら砂糖を加えて溶かし、更に粉ゼラチンを加えて煮溶かす。
- ③②の粗熱を取り、レモン汁、オレンジキュラソーを加え、少しトロミが出る程度まで冷水で冷まし、①のオレンジの皮に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③を包丁で写真のように半分に切り、器に盛り付け、パセリを添える。

☆ オレンジには、ビタミンB1、B2、C等が多く含まれています。収穫時期は、5～9月で、まさに今が旬で、最近ではアメリカ産が多く出回っています。

今回は、フレッシュオレンジでゼリーを作りました。酸味が苦手な方にも食べやすい一品になっています。

これから、夏に向けて暑くなる日が多くなりますので、冷やして食べると更においしく召し上がれます。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

6月/1(木) 2(金) 5(月)

6(火) 7(水)

7月/3(月) 4(火) 5(水)

6(木) 7(金)

*申し込み締切日：前月の25日まで

喫茶・売店

6月/14(水) 28(水)

7月/12(水) 26(水)

お茶会

6月/13(火) 27(火)

7月/11(火) 25(火)

行事

6月21日(水) ハーモニカ演奏

2階3階各食堂 14:00～14:40

5月17日(水) 銭太鼓

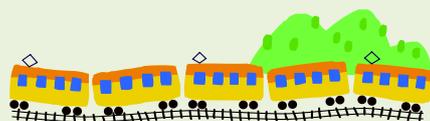
2階3階各食堂 14:00～14:40

編集後記

街には色とりどりの花が咲き、気持ちの良い季節になりました。皆様5月の大型連休はどこかへ出かけられましたか？私は姉が住む長崎県に観光も兼ね行ってきました。九州は一足早く夏を感じさせる暑さでしたが、せっかくなので熱いチャンポン麺もご当地味覚にいただきました。

ここ北区でもそろそろ夏がやってきます。その前に食事が一番気を使う梅雨の季節を乗り越えて食中毒を予防し、体調を崩すことなく、夏を迎えられたらいいですね。

(岸野)



クイズの答え

① 72 と 79 と 84 と 88

② (1) 3 (2) 9 (3) 12 (4) 2 (5) 11 (6) 9