

# たいよう

第124号 平成29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  
〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

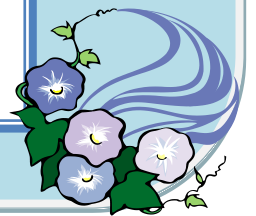
FAX 078-595-2717



## 銭太鼓



5月17日(水) 銭太鼓同好会の方々による銭太鼓の演技を披露していただきました。演技で使う竹筒の中には5円玉が12枚入っており、『12』という数字は1年を意味し「一年間の幸せをもたらす」と言い伝えがあります。バチや鳴子の楽器を入所者も一緒に合わせ、『東京大音頭』『花笠音頭』などの明るい曲に「楽しかったわー」という声と共に笑顔もみられ、幸せな気分を味わうことができました。

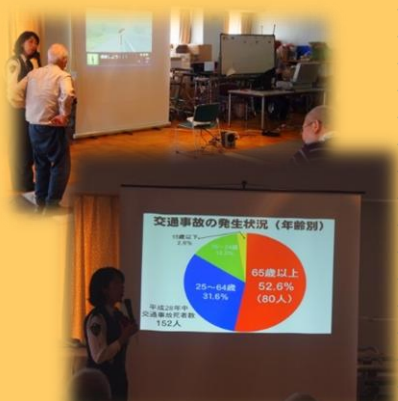
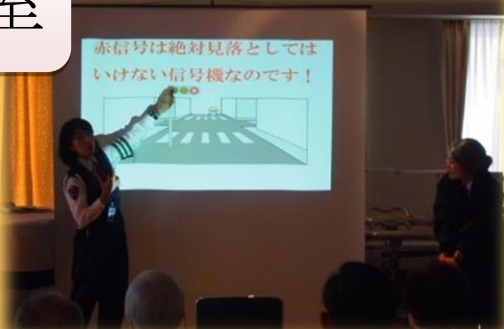


## ハーモニカ演奏



6月21日(水) すずらんハーモニカの方々による演奏『あの丘越えて』『花笠道中』『君恋し』『鐘の鳴る丘』など6曲を演奏して頂きました。ハーモニカの種類も様々で幅広い音域から奏でる演奏に入所者も耳を傾け一緒に口ずさみ懐かしく感じていました。

# 交通安全教室



5月15日(月)神戸北警察署の協力の下、事故に遭わないためのポイントを踏まえ交通安全教室を開催しました。今回はデイケア参加者やご家族様を対象に、実際に道路を渡る時に起こりうる状況をシミュレーションの映像を使いながら、道路を横断する速度と車のスピードの目測を実体験していただきました。道路を横断する時に、車が遠くに見えても実際には、車のスピードの目測を誤っていたりすることがあります。加齢とともに訪れる、身体機能の変化を知ること、交通事故に遭わない事が大切だと講義され参加者もしっかり話しを聞かれました。近年、兵庫県内において交通死亡事故の65歳以上の占める割合が半数近くになっており、特に歩行中が最も多くなっているそうです。日頃から、交通安全に対する意識を高めるためにも、定期的に交通安全教室を開催していきたいと思っております。

6月22日(木)桜の宮小学校4年生の皆さんが高齢者の方々と交流を深め、ユニバーサルデザインを学ぶことを目的に来訪されました。まずは、足が不自由な方にとって移動手段の一つとなる車いすや歩行器がどういうものか実際に体験していただき、感じていただきました。その後、デイケア利用者の方とふれあい、歌や演技を披露され最後は一緒に紙飛行機を作り、交流を図りました。ひ孫ほど年齢が離れ、会話をするとってもどう声をかけていいのかわかりにくく接していましたが、「野に咲く花のように」の曲を手作りの歌詞カードを見ながら一緒に歌うことで、言葉がなくても歌で通じあうことができ、どこか心温まる時間となりました。

## 福祉体験





## 家族介護教室



5月24日(水)「在宅生活を支える地域資源」をテーマに家族介護教室を開催しました。高齢化の進展に伴い、要介護高齢者の増加、介護期間の長期化など、介護ニーズはますます増大してきています。そのため、高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして『介護保険』が創設されました。平成12年4月から始まり、現在は当施設のような入所・通所系サービス、さらには訪問系サービスなど種類も様々となり、専門職でも全てを把握することが難しくなっています。こうした資源を含め、具体的な事例を元に一般の方でも、わかりやすく講義をしました。

参加者からは、いろいろな介護サービスがあり、組み合わせで利用することができるということを知ることができ参加してよかった等、意見をいただきました。

平成30年4月には、介護保険制度改定があります。住み慣れた地域で生活していただくために制度を学び活用できるよう、これからも施設として役割を果たしていきたいと思っております。

## 家族介護教室



テーマ：『健康寿命と食生活』

日時：平成29年8月23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：管理栄養士 岸野 三枝子

\*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。

## 七夕飾り



今年も七夕飾りを各階に飾り、色とりどりの飾りや願い事を短冊に書きました。それぞれの願い事が心を明るく照らしてくれるようでした。



# ★冬瓜のそぼろかけ



<4人分>

- ・冬瓜 240 g
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・かつおだし 500 cc
- ・鶏ミンチ 60 g
- ・かつおだし 200 cc
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・木の芽 少々

<作り方>

- ①冬瓜は、皮をむき種を取り除いて、食べやすい大きさに切る。
- ②①をだし汁、淡口醤油、みりんで煮る。
- ③鶏ミンチは、冷めただし汁の中に入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④③に淡口醤油を加え味を整え、水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑤②の冬瓜に④のあんをかけ、木の芽を飾る。

冬瓜は、うり科で、夏に収穫しますが、貯蔵がきくため冬にも利用できることからこの名前が付けました。ほとんどが水分で、果肉は白くてやわらかく、味も香りも蛋白です。今回は鶏肉のミンチを使用しましたが、豚肉やえび等のあんでも美味しいですよ。また、煮物やあんかけが代表的な調理法ですが、酢の物、蒸し物、汁物の具に使用してもとてもよく合います。

暑い夏には、こんなあっさりとした食材が食べやすいですね。是非、ご家庭でもお試しください！

## お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

8月／1(火) 2(水) 3(木)

4(金) 7(月)

9月／1(金) 4(月) 5(火)

6(水) 7(木)

\*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

8月／9(水) 23(水)

9月／13(水) 27(水)

行事

8月16日(水) 納涼会

2階中庭 3階食堂 14:00~15:15

9月20日(水) 敬老会

2階 3階各食堂 14:00~14:40



## 編集後記

九州北部で発生した記録的大雨で甚大な被害が発生しました。近年、異常気象と言われるように、30度を越える日が連日のようにあり、天候不順をもたらしています。そして注意が必要なのが、熱中症です。梅雨のこの季節、湿度が高いと汗が乾きにくく、体の体温が下がりにくいと言われていきます。先日、昼間に自宅で窓を開け過ごしていると、外から戻ってきた、子供たちが「この部屋蒸し暑っ！」と言い入るなり、自分がそんな室内で過ごしていることに気づけなかったことがありました。めまいや立ちくらみが出た時はすでに初期症状です。こまめな水分摂取と温度管理に気をつけ暑い夏を乗り切りましょ

(坂根)

