

たいよう

第 127 号 平成 30 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。

昨年末の政府の皇室会議で平成の年号は今年一年間存続することが決まっているようですが、平成の 30 年間は長いようで短かったというのが入所者の皆さんの大半のご感想ではないかと存じます。時間感覚は年齢と共に変化することは実感としてありますが、このことは、19 世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネが発案した考え方でジャネーの法則と言います。簡単に言えば生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例するというものです。この考え方で年月の受け止め方を計算すると例えば 30 歳の方にとっては 30 年でも 90 歳の入所者の皆さんにとっては 10 年ということになります。逆に 30 歳の方がこれから新たに 30 年を実感するためには 90 年かかりますから、120 歳まで生きなければ無理ということになりますね。平均年齢を考えると、記憶としての人生は 20 歳くらいで半分は終わっていることになります。正月から少し寂しい話になりましたがものは考えようです。記憶が大事なんじゃなく経験が大切だと割り切って人生を大いに楽しみましょう。

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

餅つき会



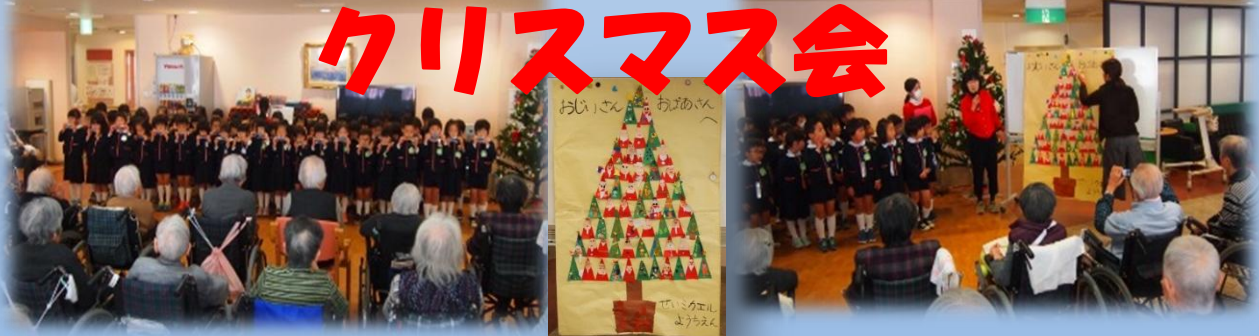
昨年末 12 月 27 日お餅つきを行いました。ボランティアさん協力の下、大友施設長や利用者様が杵を手に「よいしょ！よいしょ！」の掛け声で大きな鏡餅を作りました。

リコーダー&ギター演奏

リコーダー・ギターの音に合わせ『ソーラン節』『瀬戸の花嫁』など曲が流れると「懐かしいな...この曲、知ってるわ…」と手拍子しながら、口ずさんでいました。またとても小さなリコーダーや大きく曲がったリコーダーなどの珍しい楽器を紹介され聴き入っていました。



クリスマス会



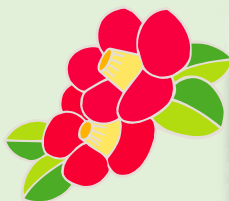
聖ミカエル幼稚園園児さんが12月18日に来訪され歌やハーモニカ演奏を披露してくださいました。サンタさんの顔で大きなツリーのプレゼントをいただきました。



12月13日 クリスマスには少しはやいですが、サンタさんとトナカイさん（神戸中央病院附属看護専門学校の生徒さん）がやってきて、素敵なクリスマスソングとカードの贈り物をいただきました。夕食前のひと時を皆さんほっこり過ごされました。



家族介護教室



11月22日健康寿命をのぼそう！をテーマに家族介護教室を開催しました。最近よく耳にするコグニサイズという運動を療法士に講義してもらいました。参加者からは「簡単な体操がなかなか出来ないようになってきていることを思い知らされ驚きました」とご意見いただきました。介護する側が健康であってこそその在宅介護！自身の健康について考える機会となり、役立てていただければと思います。

ボランティア交流会



11月29日ボランティア交流会を開催し、1年間の活動報告や意見交換会を行いました。「活動がマンネリ化していないか」「利用者さんが少しでも笑顔が増えるようにがんばりたい」と様々な声が上がりました。また、今年度は2名の方の10年永続活動表彰もさせていただきました。交流会を通して参加者は有意義な時間を過ごすことができ、新たな気持ちでこれからも活動を継続していきたいと意欲をみせられていました。



ゆず風呂



12月21日から3日間、冬至を前にゆず風呂入浴をしました。ゆず風呂に入ると風邪を引かない、邪気を払ってくれるという意味があります。入った方からは季節を感じる事ができたと喜ばれていました。

簡単レシピ

数の子マヨ柚和え



『お節で残った数の子。同じ味では飽きてしまって…。』そんな方に必見です。
数の子をリメイクしてみてもいかがでしょうか？お酒にも御飯にも合いますので、是非お試しください。

<1人分>

- ・数の子 50g (一口サイズ6切)
- ・マヨネーズ 15g (大さじ1杯)
- ・柚子胡椒 お好みで (気持ち多めが美味しいです)
- ・柚子の皮 適量

※皮は黄色い部分のみを使用して下さい。綿の部分は苦味があります。

★作り方★

- ①数の子は、一口サイズに切り、軽く出し汁を切っておく
- ②柚子の皮は、みじん切りにする
- ③ボールにマヨネーズ、②、柚子胡椒を入れて混ぜておく
- ④③のボールに①の数の子を入れて和える



お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/1(木) 2(金) 5(月)
6(火) 7(水)

3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

ふれあい喫茶・売店

2月/14(水) 28(水)

3月/14(水) 28(水)

行事

演奏会

3月7日(水)

2階3階各食堂 14:00~14:40



編集後記

年末年始の慌ただしさもひと段落し、ほっとしたところですが、皆さんお正月はどう過ごされましたか？
私は初めて里帰りせずに自宅で家族と過ごしました。『寝正月』と言いたいところですが、主婦業は大変なもので、朝昼晩と毎食のメニューを考えるだけでも時間があつという間で、気がつけば台所に立っている時間の方が長かったように思います。それでも、家族団らん食事を囲みながら会話し、「お腹いっぱい〜」と子供たちが、お腹に手を当てゴロゴロする姿を見て、自分の子供の頃を思い出しました。きっとこれは受け継がれて行くお正月の光景なのかとほくそ笑んでいました。(坂根)