

# たしよ

第130号 平成30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



## 6月行事 ハーモニカ演奏



6月20日(水) ボランティアグループ『すずらんハーモニカフレンズ』によるハーモニカ演奏がありました。《夏は来ぬ》《茶つみ》《花笠音頭》《お富さん》《ふるさと》の5曲が演奏され利用者様も曲に合わせて口ずさんだり、手拍子をしたりと「ハーモニカって懐かしいわ」「楽しかったわ」など昔を懐かしく思い出されていました。



## 看護の日 (看護学生ボランティア)



看護の日のイベントとして5月12日に附属病院の看護学生さんが奉仕活動に来ていただきました。利用者様と話しながら車椅子の清掃、日頃手の届かない窓拭き、正面玄関前の草抜きなど主な活動はお掃除でしたが、最後は2階3階の利用者様と歌や手遊びのレクリエーションで交流をしました。





# 家族介護教室

5月30日(水)『平成30年度介護報酬改定の概要』について、改定の目的、改定内容、その影響、今後の方向性など、現在の介護保険制度の課題なども含め説明会を行いました。



参加したご家族からは「わかりやすかった」「勉強になった」との感想をいただきましたが、その反面「数年後、私たちの世代が介護を受ける時には介護保険が存続しているのだろうか」「老々介護や老認介護など将来が心配になります」との不安の感想も頂きました。より良い介護保険を構築・継続するために、個人として出来る事、例えば「必要なサービスを必要な時に必要な分だけ」など、限りある資源を無駄なく効率的に活用する意識をもつことがさらに重要になってきます。また、地域支援包括支援センターから、センターの役割について紹介がありました。



## 家族介護教室のお知らせ

テーマ：『健康寿命と食生活～今話題の時間栄養学について～』

日時：平成30年8月29日(水曜日) 13:30～15:00

場所：JCHO神戸中央病院附属介護老人保健施設

講師：管理栄養士 岸野 三枝子 申し込み締め切りは 8月28日(火)

(先日、上記の内容を地域の介護予防教室で行いました。とても好評でしたので是非ご参加ください。)

\*参加の方は施設1階事務所にお申し込みください。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ください。(お帰りの際1階事務所で無料駐車券を発行致します)

## 演題発表



第3回兵庫県介護老人保健施設大会が平成30年5月11日(金)神戸ポートピアホテルで開催されました。この老健大会は老健施設で働く職員が日々の仕事を通じて得た研究・研鑽の成果を発表し、仲間の取り組みを聞くことができる場として開催しています。今回14施設から発表があり、神戸中央病院附属介護老人保健施設からも『不適切ケア予防についての取り組み』をテーマに主任介護福祉士・柳原孝至が演題発表しました。神戸市以外の施設からも、興味や関心が高く意見交換ができました。介護現場に携わる方々と他施設の発表を通して介護老人保健施設の役割を共有し、これからも職員一同、「温かく、尊厳のあるケア」の提供を目指していきたいと思っております。

## 簡単レシピ

# 冷製豆乳蒸し（4人分）



### <材料>

・豆乳	…	120g
・だし汁	…	240g
・卵	…	100g
・淡口しょうゆ	…	大さじ1強
・みりん	…	小さじ1弱
・生クリーム	…	小さじ1
・トマト	…	100g（中1個）
・オクラ	…	40g（4本）

### だし汁のクラッシュゼリー

・だし汁	…	80g
・濃い口しょうゆ	…	小さじ1強
・みりん	…	小さじ1強
・ゼラチン	…	3g

### <作り方>

- ① 豆乳、だし汁、卵、淡口しょうゆ、みりん、生クリームをボウルに入れてよく混ぜ、裏ごしする
- ② ①を器に入れて、蒸し器で約25分蒸す（中心に竹串をさし、濁った汁が出ていれば後数分蒸す）
- ③ ②は荒熱をとり冷蔵庫で冷やす
- ④ トマトはみじん切り、オクラは塩ゆでした後種を取り除き、みじん切りにする
- ⑤ ゼラチンを少量の水でふやかしておく
- ⑥ だし汁、濃い口しょうゆ、みりんを入れ火にかけ、ひと煮立ちさせ、火を止め⑤を溶かす
- ⑦ バットに⑥を流し荒熱をとり冷蔵庫で冷やし、泡立て器でクラッシュゼリーを作る
- ⑧ ③に④⑦をバランスよくのせ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やす

★冷やした茶碗蒸しに夏野菜をのせ、だし汁のクラッシュゼリーをかけることにより、見た目も涼しげな一品です。トマトにはカロテン、ビタミンCが豊富です。また、オクラのぬめりは整腸作用やコレステロールを減らす作用などもあります。



## 防災への備え

台風、大雨、地震など、日本は自然災害が多い国です。7月初旬に発生した豪雨で、神戸市北区も数箇所です砂崩れが報告されています。老健施設で大きな被害はありませんでしたが、災害に直面した時、施設職員はどう行動するべきか、地域の安心拠点として老健施設職員はどんなことが望まれるか、防災へ備えが重要となってきています。施設では、防災及び非常災害時対応マニュアルに沿い、3日分の非常食、飲料水、使い捨て食器等備蓄し「日頃の備え」と「落ち着いた行動」がとれ被害を最小限に抑えられるよう定期的に研修をおこなっています。



# 職員採用のお知らせ

平成 30 年 7 月 1 日付けで作業療法士の澤邊 成明さんが採用になりました



## お花がいっぱいの中庭

老健の2階にある中庭にたくさんのお花が咲いているのをご存知ですか？6月は色とりどりの紫陽花が満開でした。中庭はいつもボランティアさんが手入れをしてくださり、お花の植え替えもして頂きました。先日 植え替えが終わり、お花の種類も増えました。お天気の良い日には是非近くでご覧下さい。



## お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

8月/1(水) 2(木) 3(金)

6(月) 7(火)

9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

ふれあい喫茶・売店

8月/1(水) 22(水)

9月/12(水) 26(水)

行事

納涼会 8月8日(水)

2階中庭 3階食堂 13:00~15:15

敬老会 9月19日(水) 2階3階

2階3階各食堂 14:00~14:40

※デイケア：9/10(月)~9/14(金)

## 編集後記

FIFA ワールドカップが盛り上がり、サッカー観戦と暑さで寝不足の方もおられるのではないのでしょうか？その熱も冷めやまぬうちに、地震・大雨と災害が続き、あつと言う間に梅雨明けし、蒸し暑い日が続いています。気温が上がり始める初夏は、特に熱中症になりやすいと言われています。暑い夏を元気に乗り切れるよう、毎日の食事を通して栄養を摂り、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料水をこまめに補給することを忘れずにお過ごしください。

(岸野)

