

たいよう

第 132 号 平成 30 年 11 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



福祉交流会



DVD 観賞



甲緑小学校の皆様



お手玉



だるまおとし



ダンス



近隣の小学校 4 年生が慰問し交流会を行いました。まずは施設の役割を説明、実際に車椅子や歩行器を使い体験していただきました。またコミュニケーションをとる上で大切なことを学んでいただき、高齢者とふれあい交流を図りました。利用者様と一緒に回想ライブラリーの DVD 観賞をしたり、お手玉、だるま落としなどの昔遊び、歌やダンスを披露されました。学校行事の音楽会に向け練習した合唱はとても上手で利用者様も大変喜んでおられました。

折り紙

車椅子体験

桜/宮小学校の皆様

すごろく

紙飛行機

合唱

敬老会



レファの花



9月19日 敬老会の表彰を行いました。今年も14名が表彰され100歳や101歳と年齢を感じさせないくらい元気に表彰状を受け取られていました。

お祝いにボランティアグループ「レファの花」の方々に来ていただきウクレレ・ギター演奏とフラダンスの披露をしていただきました。皆様リズムにあわせ活動的に手を波のように動かし、和やかな時間を過ごす事ができました。

ハーモニカ演奏会



10月17日ボランティアグループ『須磨トレモロクラブ』によるハーモニカ演奏がありました。【赤とんぼ】【夕焼け小焼け】など季節の歌や【瀬戸の花嫁】など懐かしい歌やハーモニカの音に合わせて一緒に歌いました。皆様いつもより大きな声で口ずさみ、最後は『星影のワルツ』の演奏に涙ぐむ方もおられました。

再会



ピアノを寄贈していただいた松原様



コーラス甲緑



数年前にピアノ講師をしていた女性から、高齢で体が不自由となりピアノを引き取って頂ける施設を探していると施設に一本の電話が入りました。その後、グランドピアノは当施設に運ばれ、行事やレクリエーションの度に素敵な音を奏でていました。

それから数年後、当施設でショートステイを毎月利用していた女性の娘様から、母が亡くなり縁もあったことから、日頃練習しているコーラスグループ（コーラス甲緑）で演奏を披露したいと連絡がありました。その日もいつものようにコーラス演奏のためピアノを確認していただいたその時、「母のピアノだわ」と一言。それは、小学生の頃ピアノの上に乗って遊んで叱られた思い出のあるピアノでした。鍵盤に書いてある文字と傷を見て「見つけたー」と思わず心の中で叫んだそうです。ピアノを寄贈してくださった方の娘さんでした。一台のピアノが引き合わせてくれた再会になりました。

ボランティア交流会



今年も多くの個人・団体のボランティアの方々に活動していただきました。受け入れ総数は約 300 組に昇り、演芸、サークル、傾聴などボランティアの内容は様々となっています。ボランティアの方には利用者様に対し、施設スタッフのみでは充足できないニーズに応えていただいています。こうしたボランティアの方々を対象に 10 月 31 日（水）ボランティア交流会を開催しました。普段から施設に足を運んで頂いていることもあり、終始和やかな雰囲気で見聞交換や講義を行うことができました。意見の中には、「利用者様に話を聞かせてもらって私が勉強になっている」など活動を通して貴重な意見をいただきました。



トライやるウィーク

11 月 5 日から 1 週間、職場体験、福祉体験を目的に小部中学校・鈴蘭台中学校から 4 名の生徒が参加されました。利用者様たちと一緒に話をしながら手作業やレクリエーションに参加し秋の壁面を作成しました。生徒さんは初日こそ緊張していたものの徐々に慣れたのか、笑顔で利用者様に話しかける姿も見受けられました。利用者様は孫と話をするように、学校のことや日常のことなど笑顔で談笑されていました。



施設玄関前に 1 本のかりんが今年もたくさん実りました。実を薄くスライスして蜂蜜を容器に注ぎ込みふたをし 1 ヶ月以上経過すれば出来上がり。お湯割りにして飲むと咳や喉の痛みにも効果絶大だそうです。今年のかりんは職員（岡里美様）のお母様が漬けられました。

かりん





★クリスマスメニュー★チキンのクリームソースかけ

軟らかい鶏肉の料理で、高齢者の方にも召しあがりやすくなっています



<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉 (ミンチ) …160 g
- ・玉葱…160 g (小1個分)
- ・やまいも粉 (小麦粉) …8 g
- ・卵白 (Mサイズ) …1個分
- ・塩 …1つまみ ・こしょう…少々
- ・水…大さじ1



<ソース>

- ・小麦粉…大さじ1 ・マーガリン…大さじ1
- ・牛乳…80 cc ・水 …80 cc ・塩…少々
- ・スープの素 (コンソメ等) …小さじ1/2

<付け合わせ>

- ・南瓜…120 g ・ブロッコリー …100 g
- ・人参…40 g ・マヨネーズ …適量
- ・塩…少々

《作り方》

- ①玉葱はみじん切りにする。
- ②鶏ミンチに①と卵白、塩、こしょうを混ぜ、やまいも粉を加え、少しずつ混ぜてよくこねる。
- ③②を一口大に丸め、オーブンで蒸し焼きにする。
- ④南瓜は皮をむき、2cm角に切る。
- ⑤④を湯がき、よく水気を切り、マヨネーズで和える。
- ⑥ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、湯がき軽く塩をふる。
- ⑦小麦粉とマーガリンをフライパンで焦がさないように炒め、少量ずつ牛乳、水を加え、ホワイトソースを作る。仕上げに、スープの素、塩を加え、味を調える。
- ⑧人参は星型に切り、湯がいておく。
- ⑨③に⑦をかけ、⑤⑥を添え、⑧を飾る。

<お詫び> 前回 (9月) 発行しました「たいよう」のレシピに誤りがありました。

訂正箇所: 「鶏肉とさつま芋のおろし煮」の卵の分量が240g⇒24g (約1/2コ) です。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

12月/3 (月) 4 (火) 5 (水)

6 (木) 7 (金)

翌年1月/4 (金) 7 (月) 8 (火)

9 (水) 910 (木)

*申し込み締切日: 前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

12月/12 (水) 26 (水)

1月/9 (水) 23 (水)

行事

お餅つき 12月26日 (水)

インフルエンザ予防 接種日

11/26 (火) ~11/29 (木) の期間に施設入所されている方を対象に実施致します。詳細は施設までご連絡ください。(ショートステイ除く)



編集後記



みなさん、健康は気にしていますか?

私、気がになりました。いつの間にか40歳を過ぎ、なんとなく以前より体の衰えを感じている今日この頃…。

そんなこともあり、近頃ストレッチやウォーキングなどするようにしました。

そこで感じるの、続けることの難しさです。昔から『三日坊主』とか言いますが、まさしくその通り。やり始めて1日2日はやる気も十分で取り組んでいますが、ちょっと慣れてくると「忙しいから…」「仕事で疲れたから…」等いろいろな言い訳をつけてサボってしまいます。続けている時は長く感じますが、サボっていると日々はあっという間に過ぎてしまいます。

『継続は力なり』この言葉を胸に頑張っていきたいと思えます。

(長友)