

たいよう

第 133 号 平成 31 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。

本院がこの北区にやって来たのは平成の始まる 2 年前でした。またこの附属の老人保健施設が開設されたのは平成 6 年ですから、我々は平成とともにこの地で活動してきたと言えるでしょう。30 年前を振り返れば、現在入所いただいておりますの方々のほぼ半数は 50 代の現役で、まだ若い者には負けない活躍をされていた方も多かったと思います。しかしやがて日本ではバブルが崩壊し、リーマンショックといった金融危機から世界的な不況もありご苦労なされた方もおられると思います。世界の国々の経済の立ち上がりは急峻であったのに比べ、日本では首相が 18 人も交代したのに象徴されるように政治経済とも鳴かず飛ばずで、今やアメリカには離される、中国には抜かされるという状態です。現役時代に精一杯働き、あるいはご主人を支えてこられたであろう、皆さん方には申し訳ない気持ちでいっぱいなのは私だけではないでしょう。ナンバーワンにならなくてもオンリーワンになればいいという生き方は、日本人が心からそう願った道だったのでしょ。トランプ大統領には悪評も聞こえてきますが、何がなんでもトップは守るぞという力強さは伝わってきます。

今年から始まる次の時代はどんな時代になるのか、私もご入所中の皆さんにあやかって、老健の窓から世の中を眺めることができるほど健康長寿で過ごせることを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 施設長 大友敏行



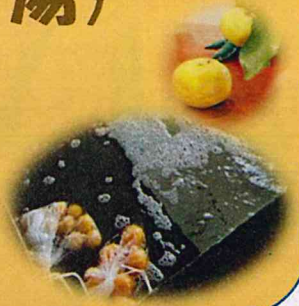
兵庫県音楽療法士によるコンサート



兵庫県音楽療法士会より秋をテーマに通所リハビリテーション利用者様を対象にコンサートが開催されました。秋についての話をしながら音楽に合わせて体を動かしたり、手話をしながら歌ったり、ピアノでの曲あてクイズなど大盛況でした。利用者の皆様にマイクを向けると素敵な歌声が聞こえ楽しいひと時が過ごせていました。

ゆず風呂 (邪気を払うゆず湯)

「冬至」と「湯治」・「ゆず」と「融通が利く」の語呂合わせにちなみ、冬至の日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ると、風邪をひかないとされています。当施設でも12月21日から5日間ゆずを入れて入浴していただきました。ゆず湯は肩こり解消、疲労回復、リラックス効果があるとされており皆様に喜んでいただきました。



聖ミカエル幼稚園

聖ミカエル幼稚園5歳児クラス57名の園児さんがバスに乗って来訪されました。園児さんたちは小さな手にハーモニカをしっかりと握り、「きよしこの夜」などクリスマスソングを演奏してくれました。「手をつなごう」という曲では園児が一人一人手をつなぎ、ゆらゆらと手を振りながら元気に歌を披露してくれました。そして最後には園児さん手づくりのクリスマスツリーをいただき、廊下の壁に飾らせていただきました。最後に男性利用者様が園児さんに「元気いっぱい、もりもりもらいました」と涙ながらに挨拶されました。



クリスマス会



「クリスマス12月25日」はキリスト教の祭礼の一つで、イエス・キリストの誕生を祝う日です。明治時代に銀座の「明治屋」が商業用のディスプレイとしてはじめてクリスマスツリーを店頭飾り大きな話題を呼んだことで、一般的に広く知られるようになったようです。今ではクリスマスツリーを飾り、プレゼントを交換し、ケーキを食べて過ごす行事として定着しています。施設でも毎年看護学校の学生さんが歌とカードのプレゼントをしてくださり楽しいひと時を過ごされました。



神戸中央病院附属看護専門学校

餅つき会



もち米の香りが漂う中、各階で餅つき会が盛大に行なわれました。利用者様のほとんどが、「昔は正月の餅は家について、丸餅作ってくれたなあー」と回想され涙ぐまれる方もおられました。今年には多くの利用者様が実際に杵をもってくださり昨年同様盛大に開催できました。



演奏会



「瀬戸の花嫁」「しあわせの一番星」「ふるさと」「明日があるさ」「星影のワルツ」など昭和の名曲をギター演奏して頂きました。演奏者の渋谷様は実は施設の建物の設備管理で普段業務しており、この日は休みを利用しボランティアとして演奏していただきました。

利用者様も知っている曲を口ずさみながら最後はリクエストに答えてくださりみんなの知っている秋の歌を歌いました。ギターの生演奏を間近で聴き、楽しいひと時を過ごせました。



家族介護教室

11月28日(水) 家族介護教室を開催しました。今回は「健康な毎日を送るために出来ること～“フレイル予防をご存じですか？”～」というテーマで、運動に関する内容を中心にお伝えしました。フレイルについての知識を共有し、DVDをみながら座ってできる体操をしました。簡単そうに見えて意外と上手くできない手指の体操では、間違えながらも楽しく頭と身体の運動ができ盛り上がりました。介護する側、される側、すべての人が健康でいつまでも過ごすことができるといいですね。ご参加いただきました方ありがとうございました。



★かぶらの鶏味噌かけ★



<材料> (4人分)

- ・かぶら…160g
- ・鶏ミンチ (ムネ) …80g
- ・赤出しみそ…大さじ2
- ・練りごま…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・昆布…適量
- ・木の芽…少々

《作り方》

- ①かぶらは、皮をむき食べやすい大きさに切り昆布だしで煮る。
- ②鶏ミンチは、ダマにならないように火を通し赤出しみそ、練りごま、砂糖、みりんを鍋に入れてかき混ぜ出し汁を少量ずつ加え硬さを調整し、みそを練り上げる。
- ③①に②をかけ木の芽を飾る。

★かぶらは、春の七草の“すずな”のことです。

とても軟らかく、高齢者にも食べやすい食材です。また鶏肉は、蛋白質が豊富です。かぶらの代わりに大根や、里芋等に鶏みそをかけても美味しく召し上がって頂けますので是非お試しください。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/1 (金) 4 (月) 5 (火)

6 (水) 7 (木)

3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

2月/13 (水) 27 (水)

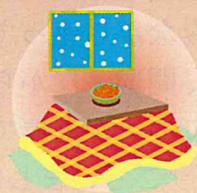
3月/13 (水) 27 (水)

行事

手話ソング

3月20日 (水)

2階3階各食堂 14:00~14:40



編集後記

新年明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり過ごされましたか。私は家族で初詣に行きました。とても寒かったですが昨年12月に生まれた次女も加わりにはぎやかな初詣になりました。皆さまは今年の目標など考えられましたか。昨年の反省を生かし新しい目標を立て日々を送る、と言うのは簡単ですがとても難しい事ですよ。昨年の目標ですら覚えていない・・・この機会に考えようと思います。私の目標は、ずばり『ダイエット!』子供が増え健康に気を付けていこうと思います。具体的には[-5kg]です。結果は年末の私を見て下さい。皆さまもこの機会に目標を立て、私と一緒に頑張りましょう。

(藤原)

