

# たいよう

第140号 令和2年3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



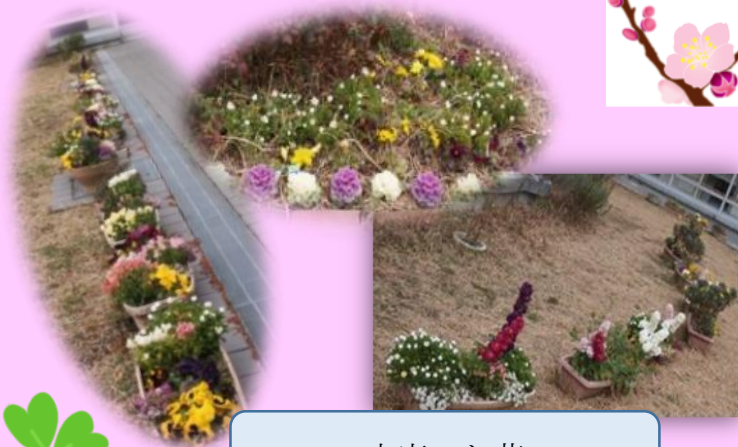
## 春を見つけよう!



お雛さま  
(エントランス)



週替わり生花  
(1階エレベーター横)



中庭のお花



老健で春を探してみました。1階エレベーター前の生花は、週代わりで職員が季節のお花を生けています。中庭のお花は定期的にボランティアの方が花の植え替えや水やりを行い、利用者様に季節を感じていただいています。





# 家族介護教室

(感染を予防する方法を身につけよう)



令和2年2月3日(月)は惣山町自治会館、2月26日(水)当施設にて、介護予防教室を行いました。  
 テーマは「感染を予防する方法を身につけよう!!」とし、今回のコロナウイルスに関しても報道があるように手洗いが重要とされていますので、目で確認してみました。  
 方法は、参加者皆さんの手洗いの前後を手洗いチェッカーで確認し、十分洗えなかった箇所を1人ひとり説明しました。

## 洗い残しやすい部分



左の図にあるように、洗い残しやすい部分に参加者皆さんにも多少見られ、手洗い方法を説明しました。その後手洗いを行うと、随分洗い残しがなくなっていることを皆さんで共有しました。「しわが多いから無理やわ」「手の甲は洗う習慣ないもんね」などと話しながら、2回目の手洗いできれいになるのを見ると「良かったあ〜」「これから気をつけるわ」と会話の声明るく感じられました。



左の図にあるようにマスクの着用方法についても、参加者の皆さんと実際に着用し学びました。報道等で皆さん知識がありますが、「マスクの捨て方難しい」「マスクの外側は触らない理由は？」という意見があり、その理由について看護師から説明をさせて頂きました。

他のご意見として、「自分では知っているつもりですが、勉強になった」「今までと違って手洗いをよくしようと思った」「手洗いの大切さがよく分かりました」など、沢山頂きました。

現在流行しているコロナウイルスは、飛沫感染(咳やくしゃみ、会話などで感染する。床に落下し空中を浮遊し続けることはない)・接触感染(指手、食品、器具を介して感染する)とされています。

ご利用者・ご家族の方々も感染予防に取り組み、健康に留意ください。

## 防災訓練(夜間想定)



1月29日に夜間を想定した消防訓練を実施しました。今回は3階の居室を火元と想定し各部署が連携を図りながらマニュアルに沿って行いました。出火直後、火元の確認に時間を要し、それと同時に慣れない手付きで消火器具を扱いながら避難誘導を行いました。ある程度シミュレーションはしていても訓練とはいえ多々混乱がみられました。さらに夜間となると実際は手元が見えにくい中での対応が予想されました。

訓練を繰り返すことで利用者様が安心安全な生活が送れるようこれからも職員一同取り組んでいきたいと思っております。

## ★祝日の通所リハビリテーション休止のお知らせ★

令和2年4月1日より祝日の通所リハビリテーションを休止いたします。皆様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解いただきますよう宜しくお願い致します。

## 川柳クラブ作品

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| ・思い出の 道を通して 墓参り     | すみこ |
| ・おひなさま かくれて食べた 幼い頃  | なみ  |
| ・真弓さん 大事にしてね 雛人形    | 百合  |
| ・聞かれたら 気だけは若い と答えます | 美沙  |
| ・靴みがく 妻にはいつも 感謝する   | みのる |



月1回 ボランティアさんと一緒に楽しく川柳をつくっています。

# ほたるいかの酢みそかけ(4人分)



## <材料>

ほたるいか(茹) …60g  
ブロッコリー… 120g (約1/2株)  
白みそ … 45g (小さじ3)  
穀物酢 … 10g (小さじ2)  
砂糖 … 10g 小さじ2  
練り辛子 … 1.5g



## <作り方>

- ①ほたるいかは目を取り除き、蒸し器で温める。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ③白みそ、砂糖、辛子を混ぜ合わせる。
- ④①②を器に盛りつけ。③をかける。

★ほたるいかは、体表の数百の発光器から青白い光を発するため、この名がついたと言われています。内蔵ごと食べるため、栄養を豊富に摂ることができます。ビタミン類では脂溶性ビタミンのA、E、水溶性ビタミンB12が多く含まれます。

富山湾での漁が始まる3月から4月が最も身入りも良く、美味しい旬の時期です。

栄養管理室一同



## お知らせ



理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

4月/1(水) 2(木) 3(金)  
6(月) 7(火)

5月/7(木) 8(金) 11(月)  
12(火) 13(水)

\*申し込み締切日: 前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

4月/8(水) 22(水)  
5月/13(水) 27(水)



行事

4月15日(水)  
2階3階各食堂 14:00~14:40

(全ての行事等はコロナウイルスの拡大防止の為、中止変更する場合があります)



## 編集後記



2020年、オリンピックイヤーが始まり、日本での開催を楽しみにしていた矢先、コロナウイルス感染症の拡大で、学校もお休みになり、日常生活ができなくなり不安ばかりが募りますね。マスクも売り切れ、トイレットペーパーやティッシュペーパーもお店の棚からなくなり、びっくりしています。予定していた旅行もキャンセルせざるをえなくなり残念です。

平穏な日々の有り難さを感じる今日この頃ですが、春の訪れとともに、一日も早く事態が収束し無事にオリンピックが開催される事を願いたいですね。それまで皆様も外出を控え手洗い・うがいをしっかり行い、十分な睡眠と食事をとり体調崩さないよう気をつけてくださいね。(梅田)

