

# たいよう

第 151 号 令和 4 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



施設長 松本 圭吾

新年あけましておめでとうございます。

この冬は久しぶりの厳しい寒波襲来との予報もありますが、如何お過ごしでしょうか。

「お天気は・・・」の代わりに挨拶になりつつある「コロナは・・・」ですが、新型コロナ感染については、我が国では同様の社会体制の国々と比べると低い感染者数と死亡者数に抑えられています。これも我々が手にしたワクチン、中和抗体などの医薬品とともにマスク、手洗いをはじめとした根気強い感染対策の順守により達成されたものと考えられます。

コロナ禍になり、2 回目の冬を迎えておりますが、医療介護施設のなかで家族との面会制限がもっとも厳しく感じられるのはここ老健ではないかと思われま。いくら IT 機器が進歩し、オンライン面会が容易になったとは言え、家族との直接の面会による時間・空間の共有に勝るものはありません。新たな年度には、ウィズコロナのなかで感染対策をしつつ更なる緩和の方向になればと思っています。

2022年の干支「壬寅（みずのえとら）」は、「陽氣を孕み、春の胎動を助く」の意で、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれることを表しているとされます。

当施設も地域の医療介護の砦として春の胎動とともに歩んでまいります。本年も引き続きご協力・ご支援をよろしくお願いいたします。

## ✿花壇の植え替えを行いました✿

園芸ボランティアの方々のご協力もあり、中庭・正面玄関・正面玄関の道路側の花壇を植え替えを行いました。華やかですね。



## 癒しのゆず湯



12/20～12/24 の一週間、ゆず風呂を堪能して頂きました。

今年も一年、風邪を引かず、お元気に過ごせますように…。



## ♪クリスマスカード♪

利用者様から家族様へクリスマスカードを作成し、送付させて頂きました。



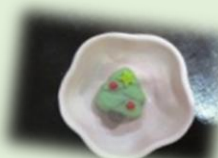
※作成時期により対象外の方もおられます。ご了承ください。

## 聖ミカエル幼稚園からの贈り物

今年もかわいい壁飾りを頂きました。一生懸命に「メリークリスマス」と書いてある文字がとても可愛らしく、前を通る利用者様達も「わあーかわいいねえ」と微笑んでおられました。



## ♪クリスマス会♪



12/24 (金) にクリスマス会を行いました。今年も JCHO 神戸中央病院附属看護専門学校生徒さんが、ハンドベルの演奏や、音楽に合わせて行う体操を動画にしてくださいました。クリスマスカードも頂き、皆で観賞しながら、利用者様からは、「すてきね」「かわいいね」「頑張れ！」などのお声が聞かれ、楽しんで頂きました。左の写真は当日の昼食です。かわいらしいですね。







# 餅つき会



遠くの方にはオンライン配信を！！

まだ早いな～



12/22 (水) に餅つき会を行いました。ついたおもちを鏡餅にし、各階や施設の玄関に飾りました。

職員が杵で餅をつくると、利用者様からは「よいしょ！よいしょ！」と合いの手が入り、「昔懐かしくていいねえ」と喜んで頂きました。

※職員は翌日筋肉痛になったそうです…。



## 老健のお正月



元旦は、お正月の由来、小正月や年神様のお話をしました。今年も皆様にとって良い一年でありますように。



12/31 は年越しそば



1/1～3 までのおせちのメニューの一例です

## 日常生活の風景



### リハビリ中



### ある日の昼食



頑張るから綺麗に撮ってよ ♪ (笑)



片麻痺などで、お皿を持つことが困難な方には、自具を使用して自立を支援します。



# 和風ポトフ



## <材料4人分>

・豚肉赤身スライス	160 g
・こしょう	少々
・まいたけ	40 g
・大根	240 g
・里芋 (生)	240 g
・ほうれん草	60 g
・サラダ油	適量
・土生姜	適量
・だし汁	適量
・濃口醤油	大さじ 2
・砂糖	大さじ 1
・みりん	大さじ 1
・塩	小さじ 1/4

## <作り方>

- ①大根、里芋は、皮をむき食べやすい大きさに切り、それぞれ下茹でしておく。
- ②人参は、皮をむき乱切りにする。
- ③まいたけは、小房に分けておく。
- ④ほうれん草は、下茹でし約 2cm の長さに切る。
- ⑤土生姜は、皮をむきすり卸しておく。
- ⑥鍋にサラダ油を引き⑤、豚肉を炒める。
- ⑦⑥の豚肉に火が通ったら大根、人参、だし汁、砂糖、みりんを加え煮る。
- ⑧⑦が沸騰してきたら、里芋、まいたけ、濃口醤油、塩を加え、軟らかくなるまで煮込む。
- ⑨⑧の出来上がる直前に、④のほうれん草を加え、味を調える。
- ⑩⑨は、器に彩良く盛り付ける。

☆里芋の特有のぬめりには、ガラクトタンと糖たんぱくのムチンが含まれています。ガラクトタンは、血圧を下げたり、コレステロールを減少する効果があります。ムチンは、胃や腸の潰瘍予防や肝臓の強化に役立つといわれています。また、土生姜には身体を温める効果が高いため、料理に上手く利用し、寒い冬を乗り切りましょう！



## お知らせ



理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月 / 1 (火) 2 (水) 3 (木) 4 (金)  
7 (月)

3月 / 1 (火) 2 (水) 3 (木) 4 (金)  
7 (月)

\*申し込み締切日：前月の 25 日まで

### 行事予定

1月・2月は感染対策のため集団での行事はお休みします。

利用者様の手作り張り子です。



## 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2回目の寒波でとても寒く、皆様は体調を崩されていないでしょうか？私は体が寒さにまだ対応できていないようでいつもより寒く感じました。年々寒さに弱くなるのは歳のせいでしょうか？雪国育ちとしては情けないです。

さて今年も1番心配なことはコロナウイルスです。少し落ち着いてきて世間の空気は緩んできているように感じますが、気を引き締め自分ができる感染症対策を徹底していきたいと思います。皆様も体調管理と合わせ感染症対策を宜しく願います。(藤原し)