

# たいよう

第 155 号 令和 4 年 9 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



## 8 月行事 フラダンス観賞



8 月 17 日 フラダンスの観賞会がありました。今回は「KSC アロハハワイアンズ」の皆様が、リモートですばらしいダンスを披露して下さいました。

フラダンスは手話の動きも取り入れており、高齢者でもゆっくりと動きを真似できる振付になっていました。利用者様の中には職員と手をゆらゆらと動かして下さいる方や、趣味で楽しまれていたのか、昔を懐かしむかのような表情で見ている方もおられ、マイクを向けると

「楽しかったよ！」と感想を伝えて下さいました。

演者の方たちも「楽しんで頂けていたのがこちらからも見えて、嬉しかったです」とお互いに楽しい時間が過ごせたようです。

コロナ前の 8 月行事は「納涼会」を行っていましたが、来年こそはフラダンスも目の前で見たり、もっと一緒に参加できる行事ができればいいですね。

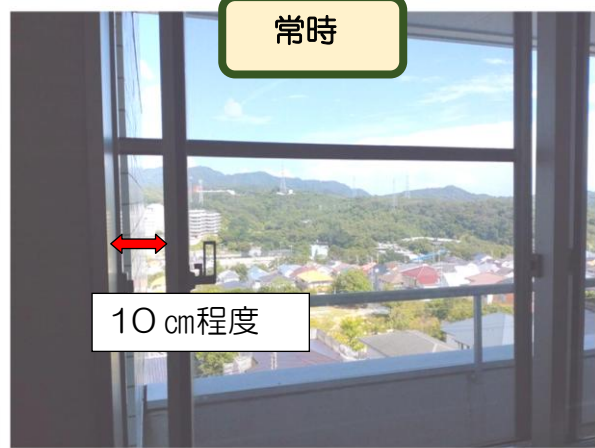


# 新型コロナウイルス感染対策について

新型コロナウイルスが未だなお猛威をふるう中、今回の第7波においては換気が重要であると言われています。皆様のご自宅ではどのように行っていますか？

老健では神戸中央病院の感染対策室と情報を共有し、換気を徹底できるように方法を統一しています。

常時

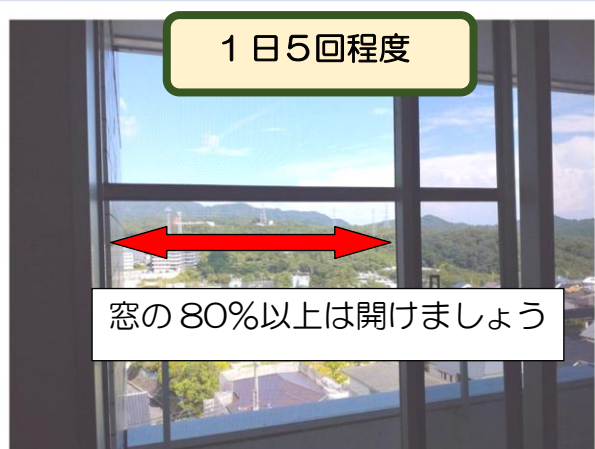


10 cm程度

- ・常時、10 cm程度窓を開けています。(夜間も)
- ・エアコンも常時つけており、室温の調節も行います。
- ・利用者様の安全が守れる範囲での換気を行っています。
- ・お部屋の中で、長時間のケアを行う際は窓を大きく開けて換気を行います。寒暖によって利用者様に不快感や苦痛がないように配慮しています。



1日5回程度



窓の80%以上は開けましょう

1日5回程度、換気時間を決め、窓を全開(または80%程度)約5分間解放します。その後はまた10 cm程度にもどしています。平均室温は26℃~28℃となっています。

## コロナワクチン接種について

デイケア利用者様のワクチン接種は終了しました。引き続き手洗い等の感染対策は行っていきましょう。

入所の利用者様の接種は人数がそろい次第、随時行っていきます。



## 熱中症予防も忘れずに！

夏は、高齢者だけでなく若者でも水分不足による脱水症状が起こりやすくなります。

暑い夏を乗り切る為に、毎朝1杯、スポーツドリンクを提供しています。





# 日常生活の風景



ある日の  
リハビリ



まずはストレッチから！



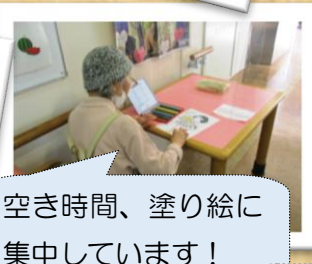
ちょっと疲れました…(^\_^)  
まだあと1分あるのかあ…



ん～！押しあいっこ！



足を一步だして戻す…その一步が大変！



空き時間、塗り絵に  
集中しています！



3階フロアから2階をパシャリ！  
足上げを頑張っておられます！

老健 1階玄関のひまわりの成長



真ん中に  
蕾が！

蕾が大きくなっ  
て…



だんだんと咲き  
そうな雰囲気♪



あと少し！  
頑張っ  
て！

隠し味は  
ケチャップ  
です！



ある日の  
昼食

8/23の昼食メニュー

- ・焼うどん ・ナスの揚げ漬
  - ・おにぎり ・味噌汁 ・果物
- ※ピンクのお皿はこの日のおやつ  
の豆乳まんじゅうです。

今日はおろしハンバーグ。  
おいしいよ！



❀きれいに  
咲きました❀



あれ？バナナだけ先に  
なくなっていますね (\*^\_^\*)







## 鶏肉とさつま芋のおろし煮（4人分）



### 《材料》

- ・鶏肉（ムネ、切り込み） … 180g
- ・卵 … 240g
- ・黒ゴマ … 8g
- ・片栗粉 … 大さじ1強
- ・さつま芋 … 160g（約中1本）
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・大根 … 280g
- ・みつば … 20g
- ・淡口醤油 … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ1
- ・料理酒 … 小さじ1
- ・だし汁 … 100cc

A

### 《作り方》

- ①さつま芋はさいの目に切り、形が崩れないように茹でる。
- ②卵、黒ゴマ、片栗粉に少量の水を加え、衣を作る。
- ③鶏肉は、②の衣をつけて、サラダ油を引いたフライパンで炒める。
- ④大根は卸しておく。
- ⑤鍋に④とAを入れて炊き、火が通ったら①③を加えしばらく炊く。
- ⑥みつばは、適当な長さに切り、火を止める寸前に入れる。

★さつま芋は、9～11月が旬で、アミラーゼを多く含むため、いも類の中では唯一甘味を持っています。糖化酵素のアミラーゼは65℃位で、でん粉を分解して甘味を増すため、ゆっくり加熱すると糖化が進み、甘味がさらに増します。また、ビタミンB1、C、食物繊維が豊富に含まれています。

ゴマは主成分に、脂質とたんぱく質、リノール酸が多く、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2等も豊富で美肌や代謝の活性化にも良いとされています。

## お知らせ

理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

10月／3（月）4（火）5（水）6（木）7（金）

11月／1（火）2（水）4（金）7（月）10（木）

\*申し込み締切日：前月の25日まで

### 行事予定

10月 ハロウィーン工作・運動会

11月 オンライン行事 ※演目内容は決定し次第玄関・各フロアに掲示します。

デイケア利用者様の作品で、神戸の海上花火大会をイメージしています。た～ま～や～！



## 編集後記

今年は2年ぶりに観客を入れての高校野球が甲子園で開催されました。皆さんご覧になりましたか？仙台育英高校が東北地方初優勝でしたね。優勝後の監督さんの「全国の高校生に拍手を」という言葉がありましたが、予選から各高校では様々なドラマがあり、その代表となった球児たちの精一杯のプレーに感動し勇気と希望をもらいましたね。

朝晩少し涼しくなり、季節は【秋】ですね。まだまだコロナ禍は続きますが、高校生たちに負けず、過ごしやすい季節に新たな事に挑戦したいですね。

（梅田）

