

たいよう

第157号 令和5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

ホームページ <http://kobe.jcho.go.jp/rouken/>

または 「神戸中央病院 老健」 で検索



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。

新型コロナウイルスが日本に「上陸」して3年目になりました。ちょうど100年前にいわゆる「スペイン風邪」と称される同様のウイルスのパンデミックがあり、その時は4回の感染のピークを経て、3年余りで終息しています。今回の新型コロナ感染では、まだ3年経っていないものの次々と変異が出現し、未だ終息の道筋は見えていません。社会そして施設内でも当面は「ウィズコロナ」体制での事業を継続することになりますが、根気よく対応してゆくべきかと考えます。

さて、当施設の基本方針は、入所いただいている利用者の方々にリハビリ、レクリエーション等、充実した医療ケアと日常生活サービスを提供し、住み慣れた地域社会の中で生活が維持できるよう早期の在宅復帰を目標に運営されており、発病・発症の際には併設病院（診療科目18科、24時間救急、急病診療応需体制を完備）への緊急時の受診が容易で、疾患をお持ちの方にも安心して入所いただけることも施設の強みとして生かしてゆきたいと思っております。

2023年は十二支でいうと「卯年」、十干では「癸」となり干支は

「癸卯（みずのとう）となり、癸卯には、「これまでの努力が花開き、実り始めること」といった縁起のよさを表しているとされます。

本年も地域包括ケアを支える施設として、蓄えた力を
実りとして地域の方々へ還元できますように
努めてまいります。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



餅つき会



賀正

12/21 (水) に餅つき会を行いました。
ついたおもちは鏡餅にし、各階や施設の
玄関に飾りました。職員が杵で餅をつく
と、利用者様からは「よいしょ！よいしょ！」
と合いの手が入り、昔を懐かしんで頂け
ました。例年通り、職員は翌日？翌々日？
筋肉痛です。



JCHO 看護学校の生徒達から
クリスマスコンサートの
DVD を頂き、12/23 (金)
に観賞会を行いました。今年
の動画は、神戸の街並みやイ
ルミネーション。久しぶりに
見る街並みに、「わあ！」と声
が上がり、BGM の讚美歌を口
ずさむ利用者様もおられまし
た。

クリスマス会



クリスマスメニュー



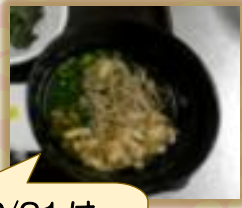
聖ミカエル幼稚園からのクリスマスの贈り物

毎年頂くかわいらしい壁飾り
を、今年は子供たちが持ってき
てくれました。それぞれが、思
い思いのサンタさんを作って、
ツリーにしています。飾りの前
では利用者様達も立ち止まり、
ほっこり笑顔になっておられま
した。





老健のお正月



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

今年も皆様にとって良い一年でありますように…。



日常生活の風景

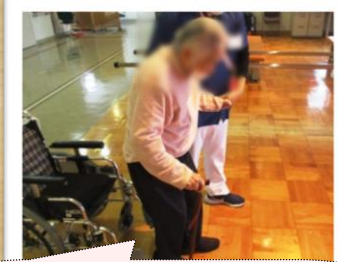


ある日のリハビリ



先生！さあ行きましよう！

だいぶん歩けるようになったんやで



頑張っているところを
家族に見せたいです。



しんどいけど頑
張っています！

1月7日（朝食）
七草粥
芽立ったばかりの若菜の粥で無病息災を祈る七草粥。
正月料理に疲れた胃腸を休め、冬に不足しがちな青菜を補う効果があります。



この日のおやつは
柚ゼリー♪

1月15日（朝食）
五穀豊穡を願う
予祝行事、小正月
小豆粥を食べると
無病息災で
過ごせるといわれています。



12/22 冬至 毎年恒例のゆず湯
今年も一年、風邪を引かず、元気に過ごせますように！



数の子マヨ柚和え



『おせちで残った数の子。同じ味では飽きてしまって…』そんな方に必見です。

数の子をリメイクしてみてもいかがでしょうか？お酒にも御飯にも合いますので、是非お試しください。

<1人分>

- ・数の子 50g (一口サイズ 6切)
- ・マヨネーズ 15g (大さじ1杯)
- ・柚子胡椒 お好みで(気持ち多めが美味しいです)
- ・柚子の皮 適量
※皮は黄色い部分のみを使用して下さい。
綿の部分は苦味があります。
- ・かいわれ大根 適量

<作り方>

- ①数の子は、一口サイズに切り、軽く出し汁を切っておく
- ②柚子の皮は、みじん切りにする
- ③ボールにマヨネーズ、②、柚子胡椒を入れて混ぜておく
- ④③のボールに①の数の子を入れて和える

数の子は、正月のおせち料理や結納において、粒の多さが子孫繁栄を連想させる比喻から「縁起物」として用いられることが多いです。

EPA・DHAが豊富で、プリン体が少なく、魚・卵の中ではコレステロールが少ない食品です。

お知らせ

理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/1(水) 2(木) 3(金)
6(月) 7(火)

3月/1(水) 2(木) 3(金)
6(火) 7(月)

*申し込み締切日：前月の25日まで

行事予定

2月 節分行事

3月 オンライン
コンサート



編集後記



新年明けましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか？飲んで食べて体は重くなっていないでしょうか。また追い打ちをかけて寒さが厳しく、動きたくない日が続いています。運動不足が気になりますね。

私は運動しないといけないというプレッシャーだけで、結局運動不足に陥っていました。そこで、普段の行動を意識する事で運動に繋げることにしました。座っている時、歩いている時、料理、掃除、皿洗い等の家事をしている時などお腹を意識し力を入れて過ごしていました。そのおかげかダイエットに繋がりました。

今年もこの機会に皆様と一緒に目標を考えて干支のウサギのように高く飛躍できるように頑張りたいと思います。さてどんな目標にしようかな・・・。

藤原し