



第163号 令和6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、明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍3年半でようやく新型コロナウイルスの扱いが2類から5類になり、少しずつ以前の日常に戻りつつあります。

母体の病院が1948年7月に生田区(現中央区)中山手に開設され昨年7月で75年、北区に移転して37年、そして介護老人保健施設が開設され29年を迎えました。街で生まれた病院が市街地で半生を過ごし、北区へ移り年月を経て、成熟期に入ったといえるでしょう。これからは施設の設備のリニューアルによる長寿化を計りながら、これまで以上に神戸市北区の地域医療・介護に尽くしてゆきたいと考えております。

人類学者によると、地球上の様々な動物のなかで、唯一、ヒトだけが繁殖を終えた年齢を過ぎても生き続けるとされています。その理由として、若年のヒトの教育・成長に壮年期、老年期のヒトの知恵・助けが欠かせず、長寿化のプログラムがなされたのではないかとされています。この点からも社会における高齢者の存在は尊いものと考えられます。当老健におきましても、利用いただいております高齢者の方々のこれまでのご家庭、社会への貢献に敬意を払いながら日々の医療・介護に努めたいと考えております。

新年の干支の辰は、陽の気が動いて万物が振動することで、活力旺盛になり大きく成長し、形がととのう年だといわれています。

本年も干支にならない施設の旺盛な活動を維持したいと考えておりますので、どうぞよろしく願い申し上げます。

丑



11月行事 音楽会



11/22 (水) ボランティアグループ「プチあまで」のお二人の訪問があり、ピアノや太鼓などの楽器を使って音楽に合わせて手を動かしたり、一緒に歌ったり、ひと時の時間を楽しみました。

曲は、秋にちなんだ懐かしい「もみじ」「里の秋」「旅愁」を、「村祭り」「リンゴの唄」などでは、普段は物静かな方も、手をあげておられました。みんなで体を動かすと笑顔になりますね。最後は「いい湯だな」を合唱し、ほっこりしました。

冬至

ゆず湯

今年も、冬至の週(12/18~12/22)に、地域の方に頂いたゆずをお風呂に浮かべて、利用者様が風邪を引かず、お元気に冬を越せるよう願いました。

おやつは
ゆずゼリー



クリスマスプレゼント

←聖ミカエル幼稚園から
↓JCHO 神戸中央病院
附属看護専門学校
の生徒さんから

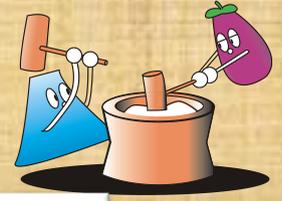


壁飾りのプレゼントを頂き、各フロアに飾らせて頂きました❀
ありがとうございました!



賀正

餅つき会



御歳 104 歳！

12月27日に2階、3階、デイケアの3カ所で餅つきを行いました。もち米からきれいなお餅になるまで、利用者様の「よいしょー！よいしょー！」という楽しそうな掛け声と手拍子が飛び交いました。餅をつきたい方を募ると、なんと104歳の方から挙手があり、しっかりとご自分の足で立って杵をつく姿は凛々しく素晴らしかったです。

製作活動 老健の 招福だるま



今年も皆様にとって
良い一年でありますように…。

老健のお正月



1/1~3 までのおせちのメニューの一例です



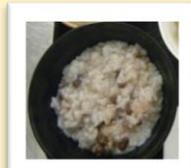
12/31 は
年越しそば



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。



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。



もち仕立て風雑煮(4人分)



〈材料〉

米飯 …	30g (大さじ2)
山芋 …	30g (中1個)
金時人参 …	50g (小1本)
みつば …	15g (1株)
淡口醤油 …	大さじ2

〈作り方〉

- ①山芋は皮を剥き、さいのめに切る。
- ②金時人参は飾り切りにし、みつばは適当な長さに切る。
- ③炊けた米飯に①を混ぜ、山芋が軟らかくなるまで蒸す。
- ④③をすりこぎで餅状に潰し、食べやすい大きさに丸める。
- ⑤だし汁に金時人参を入れ、軟らかくなるまで煮、淡口醤油を入れる。
- ⑥⑤に③とみつばを入れひと煮立ちさせる。

(1人分)

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.1g
塩分	0.7g



★「雑煮」は、年神に供えた食べ物を雑多に煮て食べたことに由来し、晴れの日のお供え物である餅を食べ、一年間丈夫(体が長持ち【モチ】)に過ごせるように願い、新年を祝う料理のひとつとされています。お餅は、喉につめやすいため、当施設では山芋とご飯を餅風に作り提供しています。

当施設のお正月のお料理はいかがでしたでしょうか？ 1月は7日の七草粥や、15日の小正月の小豆粥など、季節感のある献立を提供できるように心がけています。今後もおいしく安全な食事が提供できるよう努力してまいります。本年も宜しくお願い致します。

栄養管理室一同

お知らせ

理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/1(木) 2(金) 5(月)

6(火) 7(水)

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

行事予定

2月 豆まき

3月 演奏会



※状況により変更する

場合があります



編集後記



新年明けましておめでとうございます。皆さん、お正月はどのように過ごされましたか？我が家では、毎年恒例のおせち料理や、お雑煮、年賀状と昔ながらのお正月を過ごしました。

今年は年始早々に地震や津波があり、大変な一年の始まりとなりました。コロナウイルス感染も落ち着いてきたかと思えば、また流行ったりとなかなか気が休まりませんが、引き続き体調管理と感染対策に努めたいと思います。

2024年が皆様にとって素敵な一年になりますように…

(岸野)



我が家のおせち