



たいよう



第168号 令和6年11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



老健の秋の草花

やっと秋が来たと思ったら、もう冬の足音が聞こえ始めています。老健の草花は長い夏を越えて秋冬の草花が育っています。左の写真は正面玄関の横の日陰スペースですが、日陰が好きな植物たちを集めて小さい庭を造っています。



～シェードガーデン～



今年もフジバカマにやってきたアサギマダラ



今年3月

道路側のプランターです。立派に育っています！





敬老会



現在 105 歳です。
 長生きの秘訣は
 「小さいことは、
 くよくよ気にせんこと
 やね！」



それぞれ色々
 あるけれど、
 これからも、
 みんなで一緒
 に頑張りまし
 ょうね！



9月18日に敬老会を行いました。今年の最年長は105歳の方です！
 とてもお元気で、しっかりとした姿勢で車椅子に座られ、長生きの秘訣を聞くと「小さいことは気にせんことやね。くよくよしても仕方がないからね」とにこやかに答えてくださいました。また、今年は賀寿のお祝いの方・100歳以上の方がたくさんおられ、お元気な方が多い年になりました。松本施設長からはお祝いの言葉を、看護師長からは表彰状を贈りました。これからも皆様のご健康とご長寿をお祈りしております。

ボランティアグループ
“プチあまで”

♪ 秋の演奏会 ♪



おいものロールケーキとハロウィンゼリー

10/23（水）“プチあまで”による演奏会を行いました。秋の歌では、「里の秋」「みかんの花咲く丘」などを一緒に歌いました。また、子供の頃の遊びを皆さんから聞き、「かごめかごめ」「なべなべそこぬけ」「あんたがたどこさ」など一緒に歌いながら手遊びもしました。最後はみんなで「ふるさと」を歌い、それぞれのふるさとを思い出しながら昔を懐かしみました。

★クリスマスメニュー★ チキンのクリームソースかけ

軟らかい鶏肉の料理で、高齢者の方にも召しあがりやすくなっています



<材料> (4人分)

- ・鶏もも肉 (ミンチ) …160g
- ・玉葱…160g (小1個分)
- ・やまいも粉 (小麦粉) …8g
- ・卵白 (Mサイズ) …1個分
- ・塩 …1つまみ ・こしょう…少々
- ・水…大さじ1



<ソース>

- ・小麦粉…大さじ1 ・マーガリン…大さじ1
- ・牛乳…80cc ・水 …80cc
- ・塩…少々
- ・スープの素 (コンソメ等) …小さじ1/2

<付け合わせ>

- ・南瓜…120g ・ブロッコリー …100g
- ・人参…40g ・マヨネーズ …適量
- ・塩…少々

<作り方>

- ① 玉葱はみじん切りにする。
- ② 鶏ミンチに①と卵白、塩、こしょうを混ぜ、やまいも粉を加え、少しずつ混ぜてよくこねる。
- ③ ②を一口大に丸め、オーブンで蒸し焼きにする。
- ④ 南瓜は皮をむき、2cm角に切る。
- ⑤ ④をボイルし、よく水気を切り、マヨネーズで和える。
- ⑥ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ボイルし軽く塩をふる。
- ⑦ 小麦粉とマーガリンをフライパンで焦がさないように炒め、少量ずつ牛乳、水を加え、ホワイトソースを作る。仕上げに、スープの素、塩を加え、味を調える。
- ⑧ 人参は星型に切り、ボイルしておく。
- ⑨ ③に⑦をかけ、⑤⑥を添え、⑧を飾る。

(1人分)

エネルギー196kcal たんぱく質 11.5g 塩分 0.9g

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)
12月/2 (月) 3 (火) 4 (水) 5 (木)
6 (金)

1月/6 (月) 7 (火) 8 (水) 9 (木)
10 (金)

※申し込み締切日：前月の25日まで

面会 (1階ロビー) ※年末年始は右下に記載

平日：10：30～11：30

13：00～15：30

※前日までに電話または事務所窓口で予約
をお願いします。



玄関前のかりんが
黄色く色づきました

行事予定

11月 運動会

12月 餅つき

編集後記

秋から冬への移り変わりは早く、クリスマスのイルミネーションなど、街を彩る季節となりました。今年もあと2ヶ月を切り、体調を崩さないようにしたいですね。

風邪予防にはビタミンC (みかん・キウイなど)、免疫力アップには、肉・魚・納豆・ヨーグルトなどが効果的であるといわれています。また、体を温めるには、生姜やかぼちゃなどがお勧めです。しっかり栄養を摂って、長く厳しい神戸市北区の冬を迎える準備をしましょう！

来年も皆様にとって素晴らしい

年になりますように…。

(岸野)



年末年始の面会について

12月28日～1月5日までお休みです。