

たいよう



第169号 令和7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。

3年余りにわたる新型コロナ感染という社会全体そして医療界において極めてインパクトの大きな「災害」がほぼ通り過ぎた後、様々な構造的な変化を残しました。

身近で一番大きなものは、人とのコミュニケーションでIT化が進んだことがあります。日常生活においてもSNSの存在が大きくなってきたように医療の世界でも同様に、施設外との会議ではWebないしハイブリッドが主流になってきています。その功罪はともかく逆戻りすることはないと思います。

そして、日本は世界の中でも少子高齢化の「トップランナー」ですが、神戸市の中でも少子高齢化・人口減少が進んでいる地域にある当施設にとっては、地域の住民の動向はおおきく関連することです。

一方、地域の足元を見ると北区を貫く神戸電鉄の主要駅を中心とした再開発が進んでおり、とくに鈴蘭台、北鈴蘭台の駅近傍には公共施設や大規模な集合住宅が建設されつつあり、地域の活性化が期待できます。人口動態から見ても北区本区地域の人口の転入から転出を差し引いた社会増減数が以前はマイナスであったのが均衡してきている結果に繋がっています。

現代は先が読めないVUCA（ブーカ）の時代といわれています。

VUCAは変動性 Volatility、不確実性 Uncertainty、複雑性 Complexity、曖昧性 Ambiguityの頭文字を取ったものです。その時代のなか、組織として生き残ってゆき成長してゆくには、スタッフに「心理的安全性」を持たせつつ、上からの権限によらない各自のリーダーシップが発揮できる場を作ってゆくことが重要であるとされています。そして、それは“ぬるま湯”ではなく、意見を出し合い、学習し、結果的に生産性を上げる組織となることが要点とされています。

2025年の干支は乙巳（きのとみ）です。

乙（きのと）は、十干の2番目で「木」の要素を持ち、草木がしなやかに伸びる様子や横へと広がっていく意味を持ちます。また巳（み・へび）は、神様の使いとして大切にされてきた動物で、脱皮を繰り返すことから不老不死のシンボルともされており、そのため乙巳（きのとみ）の年は、「再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく」年になると考えられます。

この動きの激しい時代ではありますが、当施設は、利用者の視点を軸にスタッフの「心理的安全性」を維持しつつ、医療介護体制を改革・整備してゆくことで地域への貢献と施設の成長につなげたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

秋の運動会

選手宣誓～！



11/27 (水) に秋の運動会として2階・3階の各階で玉入れを行いました。まずは選手宣誓から！利用者様代表の高らかな宣誓で会を開始し、いざ！勝負！それぞれの階で赤組・白組に分かれて、どちらが多く玉を入れられるかを競いました。腕が動きにくい方も頑張って手を伸ばしておられました。

がんばり！



玉を数えまーす！
ひとつ！ふた一つ！



勝負のあとはおやつですね！
本日のおやつはりんごの饅頭
(ソフト食の方は
お米のババロア)です。
ふんわりりんごのいい香り♪



今年も冬至はゆず湯！

今年もご近所から
ゆずのお裾分けを
頂きました！気持ち
よさそう♪



クリスマスイベント

↓利用者様家族
の有志による
ピアノ演奏



↑聖ミカエル幼稚園から
壁飾りの
プレゼント





餅つき会

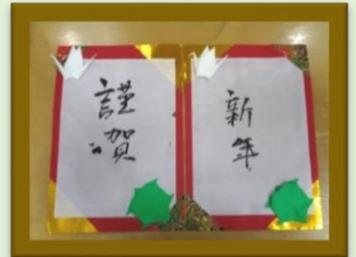
そろそろできたかな？
もうちょっとかな？



12月25日に2階、3階、デイケアの3カ所で餅つきを行いました。杵を下ろすたびに「ドン！ドン！」というどっしりした音が施設に響き渡り、それに合わせて「ヨイショー！ヨイショー！」と利用者様の声や手拍子もあって、賑やかな餅つきになりました。できあがったお餅は鏡餅になりました。



利用者様の 書初め



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。



今年も皆様にとって良い一年でありますように…。

海苔で
巻かない!

巻き寿司



<材料> (1本分)

ご飯 150g~240g
寿司酢 市販品
黒ゴマ 適量
青のり適量

★具材はお好みで

卵焼き/きざみ穴子/椎茸(味付き・
きざみ)/高野豆腐/三つ葉(きざみ)
など

<作り方>

- ① 黒ゴマをすりおろし、青のりと混ぜ、バットに広げておく。(黒ゴマ4:青のり6)
- ② すし飯を作っておく。
- ③ 巻き簾の上にクッキングシート(なければラップ等で代用)を敷き、すし飯をのばして広げる。
- ④ 具材をのせて巻き型が整えばシートをはずし、①の上で転がすように全体にまぶす。

今年の節分は2月2日(日) としとくじん 歳徳神(その年の幸運をつかさどる神様)の方角は西南西

節分は2月3日のイメージが強いかもしれませんが、節分は固定ではなく、国立天文台が観察・計算して発表する「立春」の日の前日です。2月2日になったのは2021年以来ですが、1897年(明治30年)以来124年ぶりに節分が2月2日になったと話題になりましたね。元々節分とは季節の分かれ目のことをいい、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」のことを指します。このうち春の始まりを表す立春の前日の節分は、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりとなじみが深いですね。

今年の立春も1日早まるため、節分は2月2日になります。



お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

2月/3(月)4(火)5(水)6(木)
7(金)

3月/3(月)4(火)5(水)6(木)
7(金)

※申し込み締切日:前月の25日まで

面会 (1階事務所で事前予約)

平日:10:30~11:30
13:00~15:30

行事予定

2月 節分



管理栄養士さんちのおせち



編集後記



明けましておめでとうございます。

年末年始はいかがお過ごしでしたか?私は、実家(岡山)に帰省したり、自宅で身内と年始を祝ったりと、やや食べ過ぎの年末年始を送っていました。そのためか運動不足を感じ、年始には須磨アルプス横尾山を散歩。岩肌がむき出しの「馬の背」の山歩きを夫と楽しみましたが、年齢と共に体力のなさを感じてきました。

今年は『巳』年。へびが脱皮するように新しい自分に出会える年になると言われます。適度な運動に心がけ、健康を維持することで新しい自分が発見できるよう、苦手な事にもチャレンジできる年にしたいと思います。(坂根)



馬の背にて