

たいよう



第173号 令和7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

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



夏から秋へ、咲き移ろう季節



正面玄関ロックガーデン風



おみなえし
女郎花とすすき



桔梗

ジニア（百日草）

あじさいやエキナセアなど、夏の花が彩りを終え、女郎花や桔梗など、秋の花々が静かに咲き始めています。老健の庭にも季節の移ろいが訪れています。

カホン演奏会



ボランティアグループ「FUKUDA+」



カホンとは…

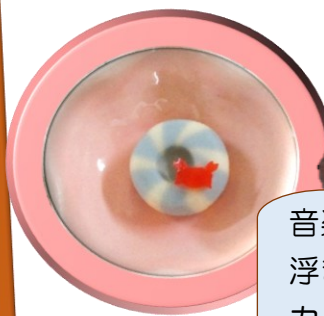
ペルー発祥の打楽器で、四角い箱型の形状をしています。スペイン語で「cajon」が名前の由来です。奏者は楽器の上に座り、打面を叩いて音を出し、ドラムのようなリズムを奏でることができます。



2階



3階



音楽のあとはおやつ！
浮き輪の形のお饅頭です
カニの飾りが可愛い♡

7月にカホンの演奏会を開催しました。今回は世界旅行をするように各国をテーマにした音楽を楽しみました。力強く華やかなリズムがホールいっぱいに広がり、利用者の皆様も手拍子や笑顔で参加され、あたたかな時間となりました。

災害時の業務継続計画（BCP）

新型コロナウイルス等感染症や大地震などの災害が発生すると、通常通りに業務を実施することが困難になります。まず、業務を中断させないように準備するとともに、中断した場合でも優先業務を実施するため、あらかじめ検討した方策を計画しています。

今回はその一部をご紹介します。

定期的な勉強会

8月は、災害時の避難誘導のシミュレーションと、東北で地震が起きた際の病院の動きなどを動画で共有しました。



食品の備蓄



2階・3階に、それぞれ9食分の備蓄があります。



加熱せずに炊飯できるご飯

発熱剤で加熱することも



- 1.袋を開封線に沿って開封し
- 2.脱酸素剤・スプーンを取り出す
- 3.袋の底を広げ、お米をかき混ぜる

- 1.水（エコアクア）を340cc注ぐ
- 2.よくかき混ぜる

チャックを閉める

完成！意外とおいしい😊



献立の例です。ガス・水道が使用不可な場合でも対応できるよう、メニューを予め決めています。

ディケアで
出題中！

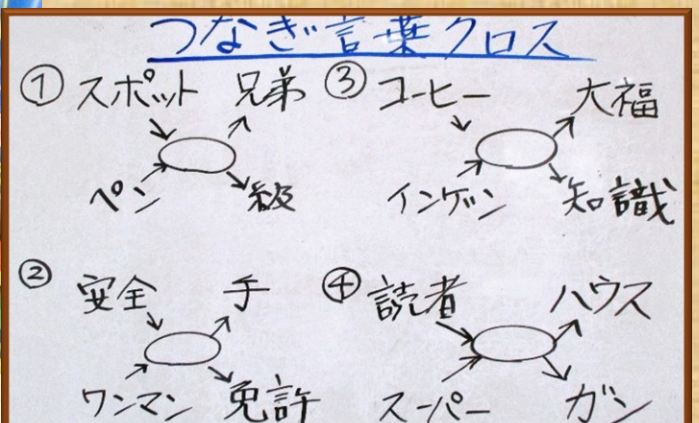
♪ 今月の脳トレ ♪

壁画は2階利用者様の作品です



4つの言葉に共通する言葉を考えましょう。矢印の方向に繋がる言葉が入ります。

ディケア室がある4階のエレベーター前には、ホワイトボードに日替わりで脳トレが出題されており、エレベーターが来るまでに利用者様も職員も一生懸命頭をひねっています。皆さんも一緒に考えてみて下さい！



答えは最後のページ



里芋の鶏みそかけ



《材料》4 人分

- ・里芋 … 200g
- ・鶏ミンチ … 80g
- ・赤みそ … 大さじ3
(合わせみそでも可)
- ・練りゴマ … 大さじ1強
- ・砂糖 … 大さじ1強
- ・みりん … 小さじ1
- ・昆布 … 適量
- ・だし汁 … 適量
- ・サラダ油 … 少々
- ・木の芽 … 少々

《作り方》

- ①里芋は昆布だして軟らかくなるまで煮る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ミンチを炒める。
- ③鍋に、赤みそ、練りゴマ、砂糖を入れてかき混ぜ、だしを少しずつ加えながら硬さを調整し、みそを練り上げる。
- ④練り上がったみそに②を入れ、みりんを加え照りをつける。
- ⑤①に④をかけ、木の芽をあしらう。

(1人分) エネルギー 125kcal / たんぱく質 6.4g / 塩分 0.8g

❀ 管理栄養士のうんちく ❀

里芋は10～11月が旬です。食物繊維が豊富で、便秘の予防や改善に効果的です。特に水溶性食物繊維（ガラクトン）が多く、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。また、ガラクトンには免疫細胞を活性化する作用があり、風邪や感染症の予防にも有効です。



お知らせ



理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

10月／1(水) 2(木) 3(金)
6(月) 7(火)

11月／4(火) 5(水) 6(木)
7(金) 10(月)

*申し込み締切日：前月の25日まで

行事予定

10月 演奏会 / 11月 ハーモニカ演奏
(状況により急遽変更になることがあります)

♪ 今月の脳トレ ♪ 答え

①ライト ②運転 ③豆 ④モデル

編集後記

暑さが少し和らいで、朝夕の空気が少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。当施設では、9月15日の敬老の日には、長寿と健康をお祝いする特別献立を提供します。

季節の変わり目は体調を崩しやすく、夏の疲れが出やすい時期ですので、無理せず、心身ともに健やかに過ごしてください。

(岸野)



敬老の日の献立一例です