

たいよう



第174号 令和7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



老健の小さな秋 みつけた



秋の空は
高いね！



施設内の色々な場所で小さな秋が顔をのぞかせています。秋色の作品に心もほっこりしますね。1階の玄関横のフジバカマには、旅する蝶「アサギマダラ」がやってきました。空にはいつのまにか鱗雲。秋の訪れを感じる今日この頃です。



おめでとうございます 🎉



素敵な笑顔で写真撮影！

長寿

最高齢は 106 歳！！



今年も敬老会で賀寿を迎えられた方や 100 歳以上の方に表彰状を贈りました。今年の最高齢は 106 歳の方です。とてもお元気で身の回りのことはほとんど自立され、年齢を感じさせない元気さで、周囲の方も感心するばかりです。

これからも利用者の皆様が、健やかで笑顔あふれる日々を過ごされますよう、心を込めて支援してまいります。



秋の演奏会

ボランティアグループ
“プチあまで”

10/22には演奏会を行いました。「赤とんぼ」などの童謡や、「星影のワルツ」などの歌謡曲と一緒に歌いました。

あんたがたどこさ！
「さ」の時に手は頭！



柿の練り切りと
お月見ゼリー



グーチョコキパー！音楽に合わせて手を動かします♪



パーをしてタッチ！
一生懸命手を開いて♪

デイケアで
出題中！

♪ 今月の脳トレ ♪

デイケア室がある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！

共通 穴埋めクイズ

① ○○がら ○○ごし	③ ○○まき ○○かえ
② ○○ざん ○○けーと	④ す○○ あいさ○○

答えは最後のページ

れんこんまんじゅう

《材料》4人分

- ・レンコン 160g
- ・だし汁 50cc
- ・塩 小さじ1/4
- ・むきえび 60g
- ・銀杏(缶詰) 16個(1人=2個)
- ・ゆず 適量
- ☆ だし汁 160cc
- ☆ 淡口醤油 10cc
- ☆ みりん 12cc
- 片栗粉 小さじ1/2

《作り方》

- ① レンコンはすりおろす。
- ② むきえびと銀杏を粗みじんにする。
- ③ ①とだし汁と塩を加え、②を混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、丸型に整え、約10分蒸す。
- ⑤ ☆の調味料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑥ 蒸し上がった④を器に盛り付け、⑤をかけて、すりおろしたゆず皮を飾る。



(1人分) エネルギー 57kcal
たんぱく質 4.4g / 塩分 0.8g

❀ 管理栄養士のうんちく ❀

レンコンはスイレン科で、ハスの地下茎で池や沼で栽培されます。穴があいているため、見通しがきくという縁起をかついで正月のおせち料理にも利用されます。栄養成分ではビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維等が含まれます。酢を加えて茹でると白くなり、歯切れもよくなります。選び方のポイントは、穴が小さめで太く丸いものが良く、穴が黒ずんだものは避けましょう。

【訂正】

「たいよう第121号(2017年1月)、第137号(2019年9月)、第151号(2022年1月)」の料理を紹介するコーナーの中で、里芋には「ムチン」が含まれているとの記載がありましたが、里芋には「ムチン」は含まれておりませんでした。お詫びして訂正いたします。
(植物全般にムチンは存在しません)

【参考】公益社団法人日本食品科学工学会『食品工業辞典』(日本食品工業学会編、昭和54年・第1版発行)における用語解説の訂正

お知らせ

理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

12月/1(月)2(火)3(水)

4(木)5(金)

1月/5(月)6(火)7(水)

8(木)9(金)

*申し込み締切日:前月の25日まで

行事予定

12月 餅つき(状況により急遽変更になることがあります)

インフルエンザワクチン接種について

入所者様は11月末の接種を予定しています。詳細は11月の請求書同封のお知らせをご確認ください。



編集後記

朝夕の風に季節の移ろいを感じますが、施設前の街路樹は伐られ、見慣れた風景が少し広く感じられます。そんな中、玄関前や中庭は恒例のパンジーやビオラを植える計画をしています。花々は日々の暮らしにささやかな喜びを添えてくれ、利用者の皆様も笑顔で見守って下さります。

寒さを感じる季節ですが、ご面会や来訪される際は、健気なお花を観賞ください。

(坂根)



♪今月の脳トレ♪ 答え ①かい(貝殻・介護士) ②あん(暗算・アンケート) ③のり(海苔巻き・乗り換え) ④いか(スイカ・愛妻家)