

** からだいきいき健康レシピ **

〈かぶとベーコンのスープ〉（材料・約2人分）

材料

かぶ 2個、かぶの葉 適量、ベーコン 2枚
A(固形コンソメ 1個、水 300cc)
塩こしょう 少々、サラダ油 小さじ1



作り方

- (1) かぶは皮をむいて厚めのいちょうに切る。かぶの葉は1cm、ベーコンは2cm幅に切る。
- (2) 鍋に油を入れてかぶとベーコンを炒め、Aを加える。
- (3) かぶが柔らかくなったら塩こしょうで味を整え、葉を入れる。

かぶの根はビタミンCや、でんぷん消化酵素を含み胸焼けや食べ過ぎの不快感を取り、整腸作用があります。また、胃腸を温める作用があると言われています。葉の部分はカロチンや鉄、カルシウム、食物繊維が含まれています。



< ケアガーデン薬師: 栄養士 濱田 >

** 介護予防「クロスワードパズル」 **

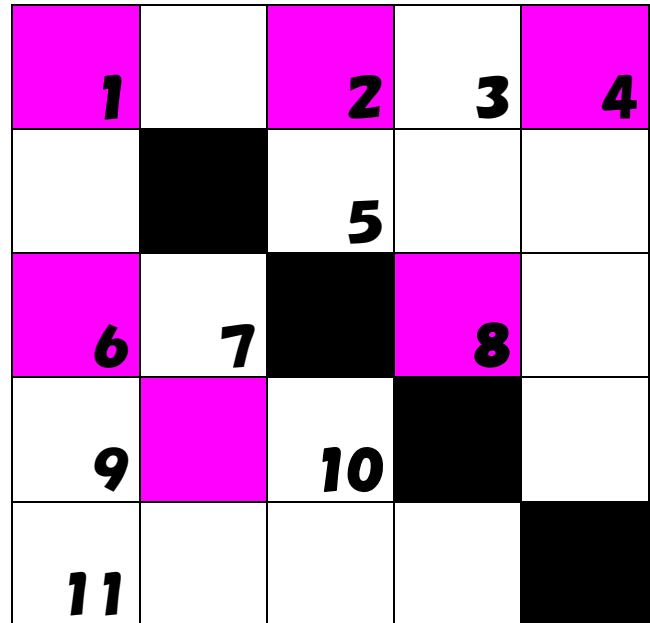
ピンクの枠の文字を並び替えて言葉を作しましょう
ヒント…3・4月にちなんだ植物です。

よこのかぎ

1. イグアナやゾウガメといえば ____○○○○○諸島。
5. 神戸のお洒落な観光名所____ ○○○館。
6. 油断も○○もありやしない。
8. 想いを綴った○○レター。
9. 時と○○○に応じた柔軟な対応
11. エルで表す体積の単位。

たてのかぎ

1. 何事も包み隠さず透明です。
2. 周率の記号は？
3. 日本産の怪獣。
4. ○○○のくるいもない精密さ。
7. 「ヘクトパスカル」は○○○の単位。
10. ○○電話は通話料無料。



・・・編集後記・・・

明けましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

みなさん、お正月いかがでしたか？ゆっくりと楽しくすごせましたか？

みなさんにとって去年はどんな年でしたか？それぞれにいい事もあって、笑ったり、泣いたり、あまりうまくいなくて悔しかったり、悲しかったり…。でも新しい年を迎える事ができました。1つ歳をとっていやいや大きくなった自分を褒めてあげましょうね。

今年もいろんな事が待ってます。笑顔で気張らず、スマートに。自分の楽しみを持って。。そしてまた新しい年を笑顔で迎える事ができますように。

居宅 松木

答え:アスパラガス

城西いきいき応援隊

冬号 医療法人慈恵会広報誌 NO.24

平成25年1月15日発行



* 新年のご挨拶 *

医療法人 慈恵会 理事長 土橋苑子

新年おめでとうございます。



皆様には健やかな新春を迎えられたことと、謹んでお慶び申し上げます。

また、日頃から温かいご理解とご協力を賜っておりますことに対して深く感謝申し上げます。

さて今年平成25年は、介護保険制度が始まって13年、昭和63年の老健施設の本格実施から25年が経過する節目の年となります。

これまで高齢者ケアに老健施設が果たしてきた役割は非常に大きいと思います。老健施設のような医療と介護の機能を併せ持つ施設は、世界に類を見ないものです。

地域に根ざした老健施設として積極的に貢献していくことにより、明るく安心できる高齢社会実現の一助になれると思います。今年も高齢者ケアのサービスの中心的役割を担っていただけるよう全員で努力していく所存でございます。

新しい年がすばらしい年になりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

** 慈恵会 事業所紹介 **



城西ナーシングホーム通所リハビリテーション

通所リハビリテーションでは、大好きなご自宅で生活されながら通い、身体機能の維持・向上を『リハビリを行うこと』でできるサービスとなっております。身体のリハビリにも力を注いでおりますが『心のリハビリ』にも、十分力を注いで努めております。それぞれ、お一人お一人に寄り添い、生活の相談や皆で楽しめる雰囲気作りを皆様と一緒に楽しませて頂いております。疲れた身体と心を当通所リハビリテーションで癒してみませんか？
目配り・気配り・心配りをモットーに、お家で過ごせる嬉しさをより元気良く、より楽しく！ぜひいらっしゃいませ！！

連絡先 099-258-9180 担当 古城



城西訪問看護ステーション



私どもは、看護師6名と理学療法士・作業療法士各1名の計8名で訪問しております。訪問看護サービスは、医師が必要と認めた患者様であればご利用になれます。例えば、ご自宅で療養中の方や内服管理・病状の観察・入浴介助の援助が必要な方等。詳細は、担当ケアマネージャーにお尋ねいただくか、下記連絡先にお電話ください。 連絡先 099-258-9380 担当:管理者 帖佐 久美子

豆知識

.....「節分とは・・・」

2月3日は「節分」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回あったものでした。ところが、日本では立春は1年のはじめとして、特に尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。

豆まきの由来

豆まきは一般的に、一家の主人あるいは「年男」(その年の干支生まれの人)が豆をまくものとされていますが、家庭によっては家族全員で、というところも多いようです。家族は自分の数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられるといわれています。

鬼門と鬼のパンツの由来

「鬼のパンツはいいパンツ〜♪ 強いぞ〜♪」

鬼がトラのパンツをはくわけは、「鬼門」に由来するそうです。「鬼門」は鬼の出入りする方角で「北東」とされ、この方角は十二支にあてはめると「丑」「寅」の方角(うしとら)にあたります。そのため、古来鬼は「牛(丑)」の角を持った姿で、「虎(寅)」のパンツを身に着けているとされているそうですよ。

＊ ＊ 行事報告 ＊ ＊ ～老健～



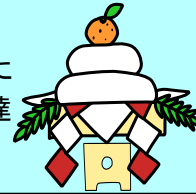
クリスマス会

12月25日、クリスマス会を開催しました。今年もベガサウンズの方々に来ていただき、美しい大正琴の音色に利用者の皆様も聴き入っておられました。そして、今年は職員によるハンドベルの演奏もありました。サンタさんからのプレゼントや、おやつにはケーキバイキングもあり、利用者様は大変喜ばれていました。



もちつき大会

12月28日、もちつき大会を開催しました。ポピー園の皆さんと一緒に餅をついたり、丸めたりして、鏡餅を作りました。また、かわいい子供さん達が、お遊戯を披露して下さい、利用者の皆様に笑顔が溢れていました。



＊ ＊ ＊ ＊ ～通所系～

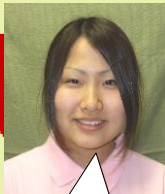


～ 初詣 ～

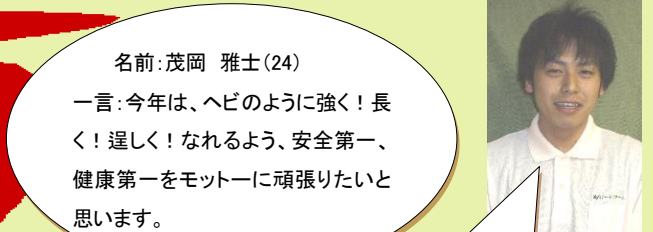
医療法人慈恵会 通所系サービスで初詣に出かけました。天気にも恵まれ、みなさん、思い思いに今年の無病息災を祈願し参拝され、今年一年のスタートを楽しく過ごされていました。また、今年も通所系スタッフ一同、皆様の元気な笑顔を中心よりお待ちいたしております。よろしくお願いたします。

MEMO

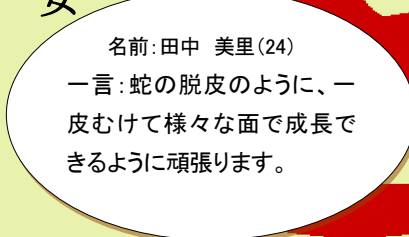
今年の
年男・年女



名前: 林 みどり様 (84)
一言: ご飯をたくさん食べて、歌や踊りを楽しく頑張りたいです。



名前: 茂岡 雅士 (24)
一言: 今年は、ヘビのように強く! 長く! 逞しく! になれるよう、安全第一、健康第一をモットーに頑張りたいと思います。



名前: 田中 美里 (24)
一言: 蛇の脱皮のように、一皮むけて様々な面で成長できるように頑張ります。



名前: 森 雄二 (24)
一言: 今年も病気にならないように一生懸命頑張りたいと思います。いいことがありますように

大変和やかなクリスマス会を過ごしました。
(ケアガーデン薬師 市村)

先生いつもありがとうございます。ありがとうございます。

帽子と手袋をプレゼント……

日頃の感謝を込めて、先生に

世間は、クリスマススイブで

年末で締めめの太極拳でした。

昨年二月二四(月)は、

楽しく太極拳を行っています。

ケアガーデン薬師で毎月二回

太極拳の田畑先生指導のもと



太極拳の様子
ケアガーデン薬師

慈恵会つれづれ日記