

< 秋刀魚のきのごソースかけ > … 作り方(約2人分)

< 材料 >

秋刀魚…2尾 しめじ・まいたけ・エリンギ・生椎茸 …合わせて100g
 にんにく …1かけ 赤唐辛子…1本 塩・こしょう …適宜
 サラダ油 …適量 れもん(くし型)…少々

< 作り方 >

1. きのご類は、石づきを切って小房に分けたり、薄切りにする。
2. 秋刀魚に塩・料理酒をかけておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて、秋刀魚にこんがり焼き色がつくまで焼く。
4. 秋刀魚を焼いたフライパンをペーパーでさっとふき、サラダ油、赤唐辛子・にんにくを入れて香りがでたら、きのごをいれしんなりさせるまで炒め、塩・こしょうで味付けする。
5. 焼いた秋刀魚の上に4.のいためたきのごをのせて、最後に、レモンを飾る。

秋刀魚

秋刀魚には、貧血に効果のあるビタミンB12が豊富に含まれています。また、さんまに含まれる、良質の油は、動脈硬化・心筋梗塞にならないための健康維持に役立つといわれています。



<城西ナーシングホーム :前原>

** 介護予防情報 **

皆さんは、「地域包括ケアシステム」という言葉をご存知でしょうか？あまり、聞き慣れない言葉だと思えます。

そこで、今回は「地域包括ケアシステム」について少し触れたいと思います。

日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており(国民の4人に1人)、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

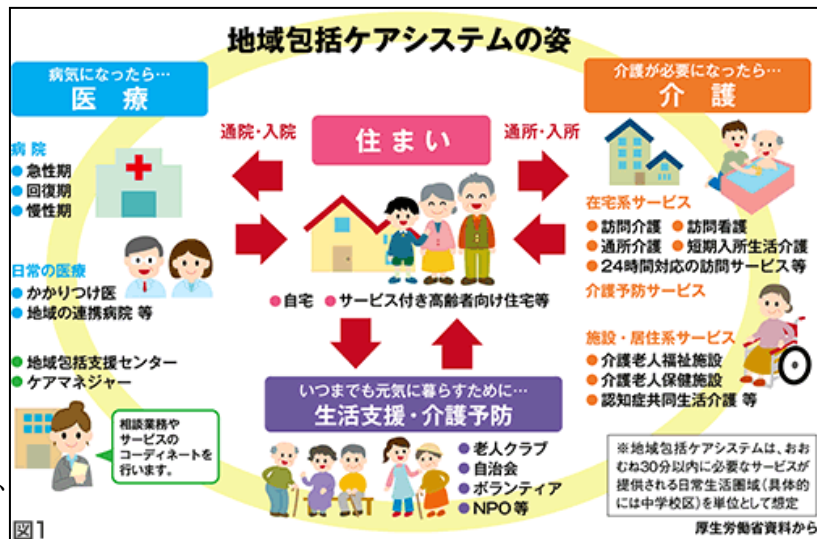
このような状況の中、団塊の世代(約800万人)が75歳以上となる2025年(平成37年)以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。

このため、厚生労働省において、団塊の世代が75歳以上となる2025年(平成37年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進しています。

皆さんのお住まいの地域などで高齢者を支える様々な活動がされていると思いますので、ぜひ皆さんも参加して地域の中で高齢者を支えていきましょう。

(厚生労働省ホームページより抜粋)

ケアプラン相談センター城西:梅木



● ● 編集後記 ● ●

秋も深まり、肌寒く感じる事も多くなりました。秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「睡眠の秋」など何をするにもいい季節ですね。季節の変わり目に風邪など引かないよう、暖かくしてお過ごし下さい。次回の広報誌は、平成28年1月15日発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせください。

ホームページアドレス : <http://jikeikai.net/>

< 広報委員 : 福岡 >

城西いきいき応援隊

秋号 医療法人慈恵会広報誌 NO.35

平成27年10月15日発行



平成27年度 西田町内会 敬老会 が開催されました

9月6日（日）、城西ナーシングホームにて西田町内会の敬老会が盛大に開催されました。総勢100名を越える方々が足を運ばれ、祝御膳を召し上がりながら、歌や踊り、さつま琵琶などご覧になり、和やかなひと時を過ごされました。

あっという間に時間も過ぎるほど盛り上がり、飛び入り参加で演芸をご披露いただくなど、われわれ慈恵会といたしましても、元気をいただきました。また皆様とともに来年も再来年も変わらぬ顔ぶれで敬老の日をお祝いできることを願い、万歳三唱にて終了しました。



＊ ＊ 慈恵会 事業所紹介 ＊ ＊

今回は、当法人 通所系サービス事業所のうち 2つの事業所を紹介いたします。

在宅で介護を必要とされる方を対象に、リハビリや機能訓練・入浴・体操・レクリエーション等各種サービスを提供し、ご高齢者の自立支援やご家族の負担軽減を目的とした介護保険サービスの一つです。ご自宅から通いで行うサービスで、デイケア・デイサービスとも呼ばれます。

通所リハビリ 城西ナーシングホーム



デイケアは通いのリハビリです。明るく元気なスタッフがたくさんいます！リハビリだけでなく、レクリエーション・入浴・昼食もあります。8月にはスイカ割り大会を行い、たくさんの利用者様が棒を振りかざし無事にスイカを割ることができ、皆様でおいしく頂きました。利用者様に楽しんで頂ける様、毎日元気いっぱい頑張っています。見学からでもお越しください。ぜひお待ちしております。

お問い合わせ 258-9180 担当 岡元

ケアガーデン西田



ケアガーデン西田では、管理者早瀬のもと明るく元気なスタッフが皆様をお待ちしています。当施設ではゆったり・気持ちよく入浴できる大浴場を完備しております。また、利用者様に好評な、おいしいお食事をご用意しております。おなかの底から笑っていただけるよう、ユーモアあふれるスタッフが皆様へ笑顔をお届け致します。外出活動・施設内行事などなど、皆様の楽しみごとが増えるよう企画しています。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 250-2545 担当 早瀬

＊ ＊ 豆知識 ＊ ＊

低温ヤケド

低温ヤケドとは体温より少し高い温度～60度以下の熱源に長時間触れ続けることによって起こるヤケドの事です。

長時間触れていても痛みや熱さを感じない為、気づかないうちに皮膚深部まで赤く腫れることがあります。

★使い捨てカイロ

肌に直接あてず肌着等の上に貼り長時間使用しない。

★湯たんぽ・あんか・電気あんか湯たんぽ

あんかは厚手のタオルや専用のカバーなどに包んで寝る前に布団に入れ、温まったら取り出すようにしましょう。

★電気コタツ

コタツに入ったまま寝ないようにしましょう。

上記のように身近なものでも、気づかないうちにヤケドしているケースがよくありますので、使用する際は長時間肌にあてないように気をつけて使いましょう。

* 行事報告 *

9月21日の敬老の日に城西ナーシングホーム(介護老人保健施設)と
ザ・テラス西田橋(グループホーム)にて敬老会が開催されました。

～城西ナーシングホーム～

敬老の日を祝して敬老会を開催しました。
さわやか会や新人職員による催し物があり、
利用者様からは手拍子もいただき、笑顔で観覧
されていました。
楽しいひと時が過ごせたのではないのでしょうか。



～ザ・テラス西田橋～

ご家族をお招きし、食事会とボランティアグループ
や職員の演奏会で盛り上がりました。
ご家族の太極拳のご披露もあり、楽しく和やかな
ひと時となりました。
笑顔いっぱい♪♪皆さま若返っていたようでした😊



* 勉強会 *

9月1日に法人感染対策委員会主催にて行われました、**感染性胃腸炎**についてご紹介します！
鹿儿島市保健所 保健予防課感染症対策係 保健師 森園先生を講師に迎え、勉強しました。

内容

- ・ノロウイルスの特徴
- ・ノロウイルス感染経路
- ・症状 ・治療
- ・感染対策について
- ・防護具の着脱について

- ◆感染性胃腸炎を起こすウイルスのひとつとしてノロウイルスがあります。1年を通して発生しますが、特に冬場に多く「食品から人」だけでなく「人から人」に感染します。非常に強い感染力！回復後もしばらくはウイルスが排出されます。
- ◆感染対策◆ ・食事の前やトイレの後などは必ず手洗いを行う
- ・便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は液体石鹸と流水で十分に手を洗ってください。
- ・アルコール消毒は効果がありません。次亜塩素酸ナトリウムを薄めた液を使用しましょう。
- ・感染を広げないようにすることが大切です！

慈恵会つれづれ日記

夕空 はれて あきかせふき

つきかげ落ちて 鈴虫なく

この季節必ず頭に浮かぶ情緒豊かにさせる歌です。少し寒くなった風も気分を引き締める感じがします。

き締める感じがします。

城西公園のイチヨウも、見上げるとき
んなんがたくさん、鈴なりも鈴なりに実
ついでに地面がオレンジ色です。

茶碗蒸しに入れたらおいしいですね。

串焼きも捨てがたいですが、殻のまま焼
いても美味しいらしいです。

これから冬にむけて体力をつけなければ
いけません。旬の食べ物は力を与える
といえますので、秋の味覚をひとつでも味
わいたいと思います。

ケアガーデン薬師 カサブランカ 茶園