

## ＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊

<いか大根のみそ煮> (約 2人分)

<材料> 大根・・・120g いか・・・150g しょうが・・・適宜  
だし汁・・・適宜 みそ・・・20g 濃口醤油・・・小さじ1/2  
ざらめ・・・中さじ1 大根葉・・・少量

<作り方>

1. 大根は大きめの乱切りにして鍋に米のとぎ汁を入れて下茹でする。
2. いかは輪切りにする。しょうがは厚めに切って包丁の背で軽く叩く。
3. 鍋にしょうが、だし汁と調味料を入れて大根を煮込む。
4. 煮立ったら、いかを入れて弱火にして20分位煮込む。
5. 味が染みたら器に盛り、大根葉を飾る。

<ケアガーデン薬師 栄養士 濱田>

大根はビタミンCを多く含んでいます。イカやタコと煮込む事で大根の酵素がこれらを柔らかくします。また生姜やみそを使う事で体を温める効果があります。



## ＊ ＊ 今年の「顔」申年 年男・年女です ～新年の抱負～ ＊ ＊



今年もよろしく  
お願いします。  
山本 サダ子 様  
84歳

健康の秘訣は  
良く寝ることです。  
河野良子様 84歳

皆様に愛され  
良くして頂き、  
助かっております。  
今後ともよろしくお  
願い致します。  
西村 弘 様 84歳



11/21 からデイケアスタッフとして働  
いています。  
いい年になるよう、仕事はもちろんプ  
ライベートも頑張ります。よろしくお願  
いします。

竹迫 久悟 36歳  
城西ナーシングホーム (通所リハビリ)



明るく楽しく元気良く  
今年1年も頑張ります。  
小規模多機能ホーム武町  
中島 洋子 48歳

# 年男・年女

### ・ ・ 編集後記 ・ ・

明けましておめでとうございます。年末年始はゆっくり静養されたことと存じます。今年、申年ということで、猿も木から落ちると言われますが、失敗を恐れることなく、今年も皆様のますますのご活躍をお祈りいたします。

今年も広報誌に様々な行事や情報を載せていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

ご意見・ご要望等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://www.jikeikai.net>

<広報委員：木藤>

# 城西いきいき応援隊

冬号 医療法人慈恵会広報誌 NO.36

平成28年1月15日発行



＊年頭のご挨拶＊

介護老人保健施設 城西ナーシングホーム  
施設長 澁江 正

明けましておめでとうございます。

今年の元旦は素晴らしい天気にも恵まれて、私共慈恵会でも文字どおり清々しい新年を迎えることが出来ました。世間に目を向けると昨年末の新聞には“介護職不足、現場は疲弊”、“高齢者施設、相次ぐ虐待”などの文字が並んでいました。“一億総活躍”、“国民総ナンバー”など、空襲を受け、戦後の闇市を知っている世代には“一億総動員”“一億一心、火の玉だ”、と号令されているような気になってきます。



私共慈恵会は地域の皆様に暖かく見守られ、お陰様でご利用者の皆様と共に明るく、楽しい日々を過ごしています。今年も職員一同、精一杯お役目を務めさせていただきます。地域の皆様、関係者の皆様には本年もよろしくご指導、ご鞭撻お願い申し上げます。新年の挨拶に代えさせていただきます。



＊ ＊ 城西ナーシングホーム（入所・短期入所） ＊ ＊

城西ナーシングホームでは、77名を定員とし、入所のほか自宅で介護保険サービスを利用し、短期入所（ショートステイ）される方もいらっしゃいます。

**老人保健施設（入所）**は、要介護認定で1～5の認定を受けた方が入所できる施設です。

医師や看護師、リハビリの職員、栄養士や介護員、ケアマネージャー等の専門のスタッフが常駐し、利用者様の能力に合わせた生活の支援を行っています。又、利用者様のいきいきとした笑顔を引き出せるよう、余暇活動にも力を入れ活動中です。

「入院中に、身体機能が低下し以前のように生活できない。」「リハビリをして自分でトイレに行けるようになりたい。」「自宅で頑張って介護してきたけれど、少し休みたい。」「特別養護老人ホームを申し込んだけれど、すぐには入所できない。」など、困ったことがありましたらいつでも御相談下さい。

入所担当 横川

**短期入所（ショートステイ）**は、自宅で介護を必要とされる方を短期間、施設でお世話いたします。ご家族が冠婚葬祭、病気、旅行などで介護にお困りになった場合や休息が必要な場合等、いつでもご相談下さい。

短期入所担当 亀澤

お問合せ 258-9180



＊ ＊ 豆知識 ＊ ＊ 冬の寒さ対策

秋の終わりから、春先にかけて寒い日が続きます。暖冬と言われるこの冬も、寒い日が続いています。

◆**寒さの原因** 冬は単純に気温が低いので体の代謝や血液の循環が悪くなってしまい、身体が冷えやすい状態になります。さらに寒さによって身体が「乾燥」することで、肝臓にも負担がかかり、身体のさまざまなところに影響を与えます。

◆**身体を暖める方法** 栄養バランスよく、きちんとした食事を摂ること！偏った食事や朝食を抜いてしまうと体温がなかなか上がり、血液の循環も悪くなり、身体が冷えやすい状態になってしまいます。

◆**水分補給をする** 冬は乾燥するので、適度な水分摂取も大切です。

※身体を冷やしてしまう飲料 ・緑茶・コーヒー・ビール・ウイスキー

※身体を暖めてくれる飲料 ・紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶・ココア・しょうが湯・ワイン・日本酒

◆**運動をする** 運動不足で筋肉が凝ってしまうと血流が悪くなります。筋肉が少ないと代謝が落ちてしまうので、身体の冷えにつながります。ウォーキングやストレッチなど日常に取り入れましょう！！

## ＊ ＊ 慈恵会 行事報告 ＊ ＊

### ～ カサフ兰卡 初詣 ～

1月4日（月）荒田八幡宮へ初詣に行って参りました。町の中に荘厳とたたずむ境内には、大きなクスノキの木があります。島津家15代島津貴久が神社を再興した際に御神木として植えたものだそうです。寒さもなく暖かい日の中、ゆっくりと参拝することができ、御神木に見守られながら利用者様それぞれ祈願されていました。



### ～ ケアガーデン西田・エーテルワイス 餅つき ～

12月29、30日（火、水）、年末の恒例行事の餅つきを行いました。職員のデモンストレーションのあと、実際に利用者様皆様に餅つきをして頂きました。ついた餅は鏡餅にし、鏡開きまでケアガーデン西田に飾ってありました。今回はエーテルワイスの利用者様にも一緒に参加して頂きました。良い鏡餅が完成し、当日参加された利用者様に大変喜んで頂きました。



### ～ 慈恵会 忘年会 ～

12月に2015年 慈恵会の忘年会がありました。今年も全職員大変楽しく過ごしました。若さあふれる余興もあり、慈恵会の発展を感じる忘年会でした。新しい目標に向かいパワー全開！これまで以上にサービスの充実を誓う忘年会となりました。



#### 慈恵会つれづれ日記

「明けまして

おめでとうござります」

二〇一六年の幕が開きました。

昨年末には、利用者様としめ縄作りにも励みました。折り紙で作った祝い鶴を添え、温もりあるものが仕上がりました。皆様とても喜ばれ、各お部屋に飾ってられました。手作りの良さをしみじみと感じながら、新年を迎えることができました。

今年は申年ということもあり、木から落ちぬよう、地に足をしっかりとつけつつ、利用者様とウッキウッキと明るく楽しい一年でありたいと思います。

グループホーム

ザ・テラス西田橋 木脇

