

＊ ＊ 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、きざんだ大根葉を飾る。

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」年男・年女です ～新年の抱負～ ＊ ＊



家族と楽しく
 過ごしたい♪
 峯苔 覺 様
 84 歳



三歩歩いて忘れることが
 ないように、頭を使って
 仕事を頑張ります！
 前田 浩一 48 歳
 (土橋病院 外来)

今年も楽しく面白くを
 モットーに！！
 今年は「くまモン」を越
 える「鳥男」に！！
 古城 健史 36 歳
 (ケアガーデン薬師)



いつまでも、若々しく生きたい！
 「今日も元気にプールで
 1,2,1,2♪」
 矢野 美智子 様 84 歳



酉年



本年は質の高い介護を目指し、
 業務改善・ケアの向上を
 積極的にを行い、
 飛ぶ鳥落とす勢いで頑張りたい
 と思います。
 谷 佑太 24 歳
 (城西ナーシングホーム 老健)



元気の秘訣は、自信を持つ
 事です！
 今年も健康で頑張ります。
 神浦 恭子 様 96 歳

・ ・ 編集後記 ・ ・

明けましておめでとうございます。皆様、特に女性の方々は、お正月はとても忙しかった事と思います。我が家は夫婦共々仕事だったため、おせち料理はお店で作っていただきました。今は昔と違い何でも揃っているので、働いている主婦には頼もしい限りです。

本年の干支は丁酉（ひのと・とり）ですが、酉のつく年は商売繁盛に繋がると考えられているようなので、今年は景気が良くなると期待しています・・・。

本年も様々な行事など広報誌に載せていきたいと思ひます。ご意見、ご要望などありましたら遠慮なくお知らせ下さい。どうぞ本年も昨年同様宜しくお願ひいたします。

ホームページアドレス <http://www.jikeikai.net>

<広報委員：新原>

〈なぞなぞの答え 第1問 梅干

第2問 お祭り〉

城西いきいき応援隊

冬号 医療法人慈恵会広報誌 NO.40

平成29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



新年あけましておめでとうございます。

今年の元旦も素晴らしい晴天に恵まれ、私共の施設でも清々しい新年を迎えることが出来ました。先ずは今年の平穏無事をお祈りいたします。

昨年、4月にはお隣の熊本では大地震、そして年末には糸魚川市の大規模火災と相変わらずの天災、人災が印象に残りました。幸い鹿児島では桜島も霧島も静かで穏やかな有り難い一年でした。夏にはリオのオリンピックで元気をもらい、パラリンピックでは逆境に負けない強い精神力に大きな感動を頂きました。

今年もと願いたいのですが現実には、「少子高齢化」は年々進み、「老老介護」の超高齢社会を目前に迎えています。私共の仕事が益々必要で重要な役割を果たすべき時がやってきています。職員一同、私共の役目を改めて認識し精一杯尽力致す覚悟です。本年も地域の皆様の温かいご支援とご鞭撻を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。

*** 城西訪問看護ステーション ***

お問い合わせ 258-9380

訪問看護とは、自宅で療養されている利用者のご自宅に訪問し、療養生活を支援する医療サービスです。医師やケアマネ、他の職種と連携し、看護やリハビリテーションを行っています。職員は、看護師6名、理学療法士・作業療法士各1名の計8名です。昨年、デイサービス薬師から移動の看護師1名と同新人2名が入職しました。お互いに色々な刺激を受け、日々学びながら、より良い看護・リハビリに努めて参ります。介護・看護のご相談も受け付けています。



*** リハビリ部門 ***



リハビリ部門では理学療法士3名、作業療法士3名、言語聴覚士・助手各1名の計8名で、土橋病院、城西ナーシングホーム（入所、短期入所、通所リハビリ）、城西訪問看護ステーションでのリハビリを担当させていただいています。

フレッシュな新人2名が入職しました。今年も楽しく元気にリハビリを頑張りましょう!

*** 豆知識 ***

~体にも心にも優しいきんかん~

寒さ厳しくなる季節ですが、この時期はあちこちで“きんかん”がたくさん実っています。今回は今が旬の“きんかん”をご紹介します。

きんかんには、昔から風邪の予防に効果があるといわれてきました。さらには、疲労回復、美肌効果等があるとされています。きんかんは小さい実ですが、素晴らしい栄養がたくさん詰まっています。ビタミンCはもとより、ビタミンE、食物繊維、βカロテンなど体によい栄養素を豊富に含み、風邪や喉の痛みに良い理由も頷けます。

食べ方としては甘露煮が有名ですね。まん丸でキラキラしたオレンジ色で、少しお酢がきいた甘露煮は「あ〜美味しい・・・」と心がホットしますね。さらに、きんかんをよく洗って丸ごと蜂蜜に漬ければ、きんかんのエキスが蜂蜜に溶け出します。それをお湯で割ったり、焼酎で割っても美味しいですね。きんかんは食べても美味しい、体にも良い非常にすぐれた冬の果実です。



** 慈恵会 行事報告 **

～ エーテルワイス 初詣 ～

明けましておめでとうございます。年が明け、初詣外出を順次始めています。利用者様ご希望の神社（照国神社、護国神社、荒田八幡、一ノ宮神社）へ出かけています。皆さん、お賽銭を入れ、手を合わせ、熱心にお祈りされています。ご自分も含め、御家族の健康を祈願される方が殆どです。今年も皆様が健康で笑顔の多い一年となりますように職員一同、各神社にて祈願してまいりました。



～ 通所リハビリテーション 餅つき ～

12月28日（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、「よいしょ！」と声を合わせ、ご利用者様方に餅をついて頂きました。

皆様のご協力で良い鏡餅が完成し、当日参加されたご利用者様には大変喜んで頂きました。

ついた餅は鏡餅にし、鏡開きまで、テイルームに飾っておりました。



** クイズコーナー **

なぞなぞは、頭の体操にもなるので、認知症予防にも最適です。挑戦してみてください！

答えは編集後記にありますよ♪

第1問 星は星でも、すっぱくて食べれる星は何？

第2問 釣りといえば静かに魚を待つものですよね。

では、にぎやかにみんなで騒ぐ釣りといえば？



慈恵会つれづれ日記

「明けまして

おめでとうございます」

皆様良いお正月をお過ごしになりましたでしょうか。

年末年始は好天に恵まれ二〇一七年、

平成二十九年の幕が開きました。

今年の干支の「酉」は「取り込む」のトリという語呂合わせから

昔から商売繁盛の象徴という意味もあり

縁起が良いと言われているそうです。

今年は景気が上向きとなる事を願いたい
ものですね。

この一年も皆様が健やかに、穏やかに過ごされ、飛躍の年となりますように。

老人保健施設

城西ナーシングホーム 斉藤

