

謹

賀



新

年

2016

医療法人 健生会
介護老人保健施設



リハビリタウンくじ

広報

てとてとて

2016年1月10日号 No.39

旧年中はいろいろとお世話になり
ありがとうございました。
平成28年もリハビリタウンくじを
よろしくお願い申し上げます。

【施設理念】

『利用者様の尊厳を尊重し、安心安全で
質の高いサービス』を提供します。

「2016年新年のご挨拶」

医療法人 健生会
理事長 竹下 敏 光

利用者の皆様、ご家族の皆様そして職員の皆さん、新年明けましておめでとうございます。皆様には良き初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

「リハビリタウンくじ」は、昨年10周年を迎えることが出来ました。久慈市を初め行政の皆様、地域の皆様そして職員の皆さんのお蔭と、感謝の気持ちでいっぱいです。この10年間、地域の皆様のご期待に応えるべく様々なことに取り組んでまいりました。そして、少しずつでも成長していると自負しております。

しかし、まだまだ不十分であることは言うまでもありません。今後さらに良い施設にすべく精進努力が必要と自覚しております。その為には職員の確保と職員の研修が最も重要と考えています。

幸い当施設の職員の離職率は比較的 low、長く勤務することにより介護のプロとして力をつけ、資格試験等に挑戦して合格した方も沢山おります。今後も皆さんのキャリアアップのお手伝いを積極的にしていくつもりですので、職員諸君は是非ワンランク上を目指して頂きたいと思います。更に、個人のみだけでなく、組織として改善すべき事項がないかも考えて欲しいと思います。

昨今の全国的な状況として、介護分野での人材不足が話題になっております。日本の景気回復、東京オリンピック開催、震災復興事業等による多分野での求人が増えている為と思われます。介護・医療職はつらい厳しい仕事ですが、困っている人を助けて感謝されるという、とてもやりがいのある仕事です。そのことを理解してもらおうよう地域の若者に働きかけ、介護・医療職を目指す人が増えるようにしたいものです。それは、当施設単独でできることではなく、行政、医師会等との協力が必要ですが、是非進めていきたいと思っております。

さて今年は「申年」です。申は「禍(わざわい)や病気がさって、元気を取りもどす」事を現す漢字とのことです。まさに我々介護・医療職が活躍する年です。猿も木から落ちますが、時々の失敗は恐れなくて多くの事に挑戦する年にしていただければ幸いです。

最後になりますが、皆様にとって良い年である事を祈念し新年のご挨拶と致します。



作品展示会 2015

今回も見てたえ十分でした。昨年11月1日～20日まで、施設の恒例行事、作品展示会が行われました。通所・入所あわせて大小80を超える個人や、ユニットで出品参加していただき、展示期間中、特設の展示場は色とりどりの作品と見学される方々で大盛況でした。作品はどれもが力作ぞろい。今回、厳正なる審査の結果、各賞に選ばれた方、作品名、また、金賞を受賞された作品をご紹介します。



作者	所属	作品名
北・東ユニット	いちよう棟	「今年は申どし」
西ユニット	つつじ棟	「クリスマス飾り」
久保 キミエ	つつじ棟	「パイナップル」
澤里 エン	あじさい棟	「猫」他
鹿糠 恵	デイケア	「フォト短歌」「コースター」他



「今年は申どし」
いちよう棟北・東ユニット



作者	所属	作品名
西・南ユニット	いちよう棟	「実りの秋」
沼田 定吉	つつじ棟	「書道」
山下 カ子	あじさい棟	「書道」「塗り絵」
1階西ユニット	あじさい棟	「リハタン国体」
林崎 キミエ	デイケア	「フルーツキャップアート」
浅水 セキ	デイケア	「クリスマスリース」
小山田 絹枝	デイケア	「瓢箪 (ひょうたん)」



「パイナップル」
久保 キミエ さん



作者	所属	作品名
北ユニット	いちよう棟	「Happy ハロウィン」
小袖 カチノ	つつじ棟	「書道」
東ユニット	つつじ棟	「秋っぽ」
久保 リサ	あじさい棟	「書道」
岩瀬張 リヨ	あじさい棟	「書道」
嵯峨 テル	あじさい棟	「書道」
下館 寅雄	デイケア	「籠」
宇部 イツ子	デイケア	「ベスト」
青名畑 リセ	デイケア	「帽子」
上神田 賀代子	デイケア	「バスケット」



「クリスマス飾り」
つつじ棟西ユニット

※敬称は省略させていただきます。



年さん！

いらっしゃ～い！！

ウッキッキー！そうです！今年は申年。リハビリタウンくじには入所・通所利用者合わせて20名の年男年女がいらっしゃいます。

今回はその年男年女を代表して小田 ナヲ さんと 坂本 フサ さんにインタビューしました。

生年月日は？

—— 大正9年8月25日生まれ。今年で96歳になります。

今の生きがいや楽しみは何ですか？

—— 友達と話しをすること。

長生きの秘訣は何ですか？

—— 皆さんと仲良く過ごすこと。

今までの人生の中で一番の思い出は？

—— 大変だった事は戦争当時の事。

今年の目標は？

—— 毎日元気で楽しく過ごすこと。

人生の先輩として今若い人たちに伝えておきたいことは？

—— 若い時に苦労した方がいいよ。



小田 ナヲ さん

小田さんは夏井町生まれで、市内の精肉店に嫁ぎ、娘4人を授かりました。お店の手作りコロケが有名で、ラジオでも取り上げられたほどです。

生年月日は？

—— 大正9年12月15日生まれ。今年で96歳の申年。

今の生きがいや楽しみは何ですか？

—— ……ただただ寝てべえいる。

長生きの秘訣は何ですか？

—— 何もねえんだあ。あっという間にこったに生きだ。86、87歳くらいに足が痛くなるまでは嫁いだ。

今までの人生の中で一番の思い出は？

—— 営林署だの国鉄、畑…ただただ嫁いだったなあ。

今年の目標は？

—— くそ～～寝でんべえよ(笑)

(と言いつつリハビリ頑張ってます(^)/)

人生の先輩として今若い人たちに伝えておきたいことは？

—— 長生きすんだよー。



坂本 フサ さん

お二人のお生まれになった大正9年(1920年)は米騒動、シベリヤ出兵、大日本帝国が国際連盟に正式加入、世界ではスペイン風邪の大流行と第二次世界大戦前の時代の転換期でした。

いつまでもお元気で過ごしてください。



ギター仲間「かっさう」様



久慈東高校
施設見学



トピックスの一つは久慈東高校の生徒さんの施設見学です。将来の進路選択の参考として施設の概要の説明とそこで活躍する専門職から仕事のやりがいや職に就くまでのプロセスの説明を受けました。生徒の皆さんは皆真剣に耳を傾けていました。

二つ目は11月の恒例になりました、第20回久慈もぐらんぴあ駅伝競走大会に今年も参加の話題です。今回で6回目の出場で、すっかり常連となりました我々がリハビリタウンくじ駅伝チームです。30チーム中17位で大きなケガもなくゴールすることができました。皆様の激励、ご声援が背中を押してくれました。ありがとうございました。



リハタン
トピックス



久慈もぐらんぴあ駅伝



職員紹介インタビュー



二子 幸美さん
看護師

- ①出身地：久慈市長内町
- ②マイブーム：近場の温泉でのんびりすること。
- ③好きな言葉：「笑う門には福来る」
- ④昨年一番印象に残ったこと：息子の結婚と孫の誕生（孫はかわいいですね）
- ⑤自分を動物に例えると？：犬かな？我が家の犬のようにいつもは静か(?)ですが、時々走り出したりしてしまう所が似ているかもしれません。
- ⑥今年の抱負：また一つ年をとってしまうので、健康管理には気をつけて細く長く頑張りたいです。
- ⑦一言どうぞ：利用者の皆さんや家族の方々が安心して過ごされるようお手伝いできたらと思います。よろしくお願いします。

リハタンかるしおプロジェクト！



シリーズ
家族介護教室

第20回

おいしい
減塩のすゝめ

岩手県は脳卒中による死亡率が全国ワースト1で、あわせて県民の食塩摂取量も全国でもっとも高い値です。脳卒中の大きな原因は高血圧なのは、ご存知の通りだと思いますが、この「過剰な食塩摂取」が原因だと言われています。何とかこの不名誉なワースト1から脱却するため「岩手県脳卒中予防県民会議」(代表・達増拓也知事)では毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定し、適量・適塩の呼びかけや、給食施設や飲食店での適塩メニューの提案や様々なキャンペーン活動を行っています。

今回は、リハビリタウンくじで昨年11月28日に利用者さんに提供させていただいた適塩献立を紹介しながら、減塩適塩のポイントをお伝えしたいと思います。

POINT ☆献立のポイント☆

和え物はゆかりを効かせ、少量の醤油で味付けしています。醤油を使わずゆかりと和えるだけでも美味しく食べることが出来ます。



白菜ゆかり和え



鶏肉のポン照り焼き

鶏肉のポン照り焼きはポン酢に漬け込み味付けすることで、醤油で味付けした場合の鶏肉の照り焼きより減塩することが出来ます。また香味野菜のにんにく・ねぎと一緒に漬け込むことで少量の調味料でもしっかりした味付けで美味しく作ることが出来ます。



卵とトマトのスープ煮

汁物は味噌汁ではなく具だくさんのスープ煮にして汁の量を少なくすることで減塩することが出来ます。また出汁を効かせ、少量の調味料で味付けするようにしています。

平成27年11月28日(昼)実施	
主食：米飯	エネルギー：410kcal
主菜：鶏肉のポン照り焼き	タンパク質：21.7g
副菜：卵とトマトのスープ煮	脂質：4.9g
副菜：白菜ゆかり和え	食塩：1.3g
果物：みかん	

※日本人の一日の塩分摂取目標量は男性8.0g未満、女性7.0g未満 (参考：岩手県民1日平均食塩摂取量11.8g)



健康づくりへの取り組みは、これまで、個人に対する取り組みが中心でしたが、今後は地域社会で健康づくりを進めていくことが必要であると、県民会議では強調しています。

リハビリタウンくじでは調理法や味付けを工夫し、今回ご紹介した他にも減塩で美味しい献立を積極的に取り入れています。皆さんも職場や家庭で適量・適塩に努め、地域で適塩啓発を図れるよう頑張ってください。まずは毎月28日から！！



今年も4649



リハビリタウンくじ利用者様

ご家族様

関係者ご一同様

医療法人 健生会

介護老人保健施設

リハビリタウンくじ

岩手県久慈市旭町第8地割100番地2

TEL: 0194-53-0056(代) FAX: 0194-52-8660

URL: <http://rehabilitown-kuji.jimdo.com>

指定居宅介護支援事業所

TEL: 0194-53-6855 FAX: 0194-52-8660

訪問看護ステーション

TEL: 0194-75-3374 FAX: 0194-52-8660



リハビリタウンくじ カチツ



0280014

B0000組



000000