



広報 こすずめ

2019年 10月 錦秋号

医療法人社団協友会 介護老人保健施設ハートケア横浜小雀

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

TEL

045-852-8611

FAX

045-852-8617

9月



9月21日土曜日2階フロアにてカラオケの先生をお招きしてのカラオケ大会を開催しました。1階、2階、3階の入所の皆さんと通所リハビリを利用の皆さん、当日ご来所頂いた家族の皆さんで懐メロを中心に歌ったり聞いたりとおもしろい時間を過ごしました。

かぼちゃの健康パワー



秋にはたくさんの美味しい物が旬を迎えますが、今回はその中から、『かぼちゃ』のお話をしましょう。女性には人気の『かぼちゃ』ですが、男性の利用者様の中には、食べ盛りだった戦中戦後の食糧難の際の食べ物が『さつま芋』と『かぼちゃ』ばかりだったので「嫌いになってしまった。」とのお話をされる方もいます。

でも最近の『かぼちゃ』は他の野菜同様とても美味しくなっていますので食べないのは損。発色豊かで見た目も鮮やかな『かぼちゃ』は、栄養価も豊富で、さまざまな形で調理出来る主婦の強い味方でもあります。

- 食物繊維のおかげで腹持ちばっちり……便秘を改善し大腸がんや糖尿病の予防効果がある食物繊維が豊富に含まれています。
- がん予防にも期待……オレンジ色の野菜に豊富に含まれている『ベータカロチン』は、細胞の老化、がん化の予防効果が期待されると近年注目されている栄養素です。また皮膚・粘膜・網膜を健康に保つ作用のほか、免疫力を強化し細菌やウィルスから体を守る働きもあります。
- ビタミンEも豊富……ビタミンEは老化防止のビタミン・若返りのビタミンと呼ばれ、シミやしわを出来にくくする働きや、のぼせ、肩こり、腰痛などの更年期の諸症状を和らげ血行不良による冷えを解消する作用があります。
- 種も捨てないで!! ……かぼちゃの種(パンプキンシード)には『フィトステロール』といって悪玉コレステロールのLDLを撃退する物質が豊富に含まれています。そして、気分を安定させる効果もあるそうです。
- 豊富な調理法……煮ても焼いてもよしかぼちゃ。パンやケーキ、クッキーなどの焼き菓子にもなります。かぼちゃのスープやプリンなども美味しそうですね。



11月 こすずめ展覧会のご案内

利用者様がクラブ活動やレクリエーションで作成した作品や、活動の様子などを展示致します。ご家族皆様で、お楽しみ下さい。ご来所をお待ちしています。

期間：令和1年11月9日(土) ～ 令和1年11月18日(月) 予定

場所：玄関から1階ステーション付近(各クラブの展示、各月の行事の紹介)
各階エレベーター前(レクリエーションでの作品展示)





こんにちは

地域支援課です



地域支援課
土門 順子

●原宿地域ケアプラザ主催 “知っ得講座”

地域支援の活動“地域の方と共に健康増進・講師活動“の一環として7月30日（火）原宿地域ケアプラザさん主催による『知っ得講座』に講師として参加してまいりました。

介護老人保健施設とはどんな施設？のお話と“ハートケア横浜小雀”の説明を行って参りました。当日は30名以上の方々に参加いただきました。

「家族や自分が将来、何処で過ごすか？」「料金はどれ位かかるのか？」と皆様とのお話も広がり、予定していた時間を過ぎての講座となりました。

●小雀喫茶開店に向け継続活動中

地域の方々が集える施設づくりの一環として、

町内会の方々と一緒に“小雀喫茶”の開店に向け打合せを行っています。

令和元年12月20日14時～第1号店・小雀町内会館にて保健推進委員の方々と開店予定、来年には施設内でも2号店開店する事が出来たらと思っています。



感染対策委員会からのお願い

<感染症発生予防にご協力下さい!!>



日々、施設運営にご協力を頂き、誠にありがとうございます。

食中毒・感染予防の為、当施設の取り組みとして以下の内容について、ご家族へご理解とご協力をお願い申し上げます。

- 食中毒防止の為、生ものや自宅で調理した食品の持込みはご遠慮願います。食べ物の差し入れは面会時に食べ切れる量だけにして下さい。また、他利用者様へのお裾分けは食中毒だけでなく、ご病気の悪化や誤嚥等の危険もありますので、絶対にお止め下さいますようお願い致します。
- 利用者様の感染対策上、体調不良時（特に発熱・発疹・下痢・嘔吐等の症状）は施設からご連絡致しますので、御面会はご遠慮下さいますようお願い致します。
- ご面会の際は手洗い・うがいをしてからフロアへお越し下さい。施設入口左側（通所リハビリルーム）、洗面所をご利用下さい。インフルエンザ流行期はマスク着用を必須としています。11月～翌年3月の面会時にはマスクの着用をお願い致します。

*寒い時期になるとインフルエンザ・ノロウイルスなどが蔓延します。
感染拡大を予防していくためにもご協力お願い致します。
*ご質問などありましたら、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

スタッフ紹介 通所リハビリテーション 赤司 渉 係長

9月より通所リハビリ担当となりました「つる舞う形の群馬県」出身赤司 渉です。都会と海に憧れて小雀に辿り着き早11年。海を見てもはしゃがないくらい海がある事になれてしまいました。



今は海外の海を見に毎年1回海外旅行に行っています。しかし残念ながら泳ぎは得意ではありません。(笑) 学生時代は色々なスポーツをしていましたが、大根踊りで有名な東京農業大学附属高校の応援団団長を勤めました。ご存知でしょうか？応援の最後にはよく大根をかじっていました。

見た目では想像できないかもしれませんが、意外に熱い男なんです。

最後に、通所リハビリは初めての部署ですが、一般棟・認知症専門棟での介護の経験を活かし、皆様のお手伝いができるよう努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。もちろん入所の方々もこれまで通り宜しくお願い致しますね。

スタッフ紹介 通所リハビリテーション 加茂 太基

ハートケア横浜小雀に来てから丸2年が経ちました。加茂 太基です。かに座のO型です。母が北海道出身で母の里帰りの時に北海道にて産声を上げました。その後、東京に住み、3歳くらいに横浜に引っ越してO十年(Oのなかはご想像にお任せします。)、ずーっと住んでいます。



実は私は双子でして、片割れは上大岡でマッサージの仕事をやっています。

双子あるあるで、双子と言うとまず、びっくりされ、「兄、弟はどっち？」とよく聞かれます。私は一応、兄になります。

父が合気道をやっていた影響で子どもの頃から合気道をやっていました。技が綺麗に決まるのが楽しくて、気付いたら三段まで取ってしまいました。

今はなかなかできないのですが時間ができたらまた再開したいと思っています。

(いつになることやら…)

これからも通所リハビリでいろいろと頑張っ参ります。宜しくお願いします。