

～ 医療法人わかば会のケア情報誌 ～

わかば倶楽部

✓ 高齢者の交通事故の現状

✓ 最優秀賞受賞「みどりのカーテンコンテスト」

✓ 里山療法活動記録

✓ 俵町浜野病院バレー部始動

December 2016 Vo.69
12月号

編集・発行／医療法人わかば会
〒857-0016 佐世保市俵町 22-1
Tel 0956-22-6548 Fax 0956-24-7270
<http://www.wakabakai.or.jp>



わかばテラス スイートピー植え付け

●12月にはいり今年も残すところわずか、一年を締めくり、年越しの準備を始める時期になりました。年越しといえば「そば」。日本では大晦日に縁起ものの「年越しそば」を食べて新しい年を迎える習慣があります。細くて長い形状にあやかり長寿と幸福を願う、またそばの実には邪気を払う三角形なので旧年の災厄を切る、などからそばが縁起ものとされたそうです。皆様も年末ご多忙の折、お身体にはお気をつけて、今年もおいしい「年越しそば」を食べていただき、穏やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。

里山レシピのご紹介 プチトマトとフルーツの カナッペ2種 1枚≒40Kcal



プーチトマトにキウイやパイナップルを加え、爽やかな口あたりに仕上げました。低カロリー甘味料や、植物性の生クリームを使うので、カロリーは控えめ。トマトの赤い色素リコピンβカロテンには強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化を予防する働きがあります。それにキウイならビタミンC、ビタミンEが加わり、パイナップルなら消化を助ける働きがあるブロメリンが加わります。食材の色が多ければ多いほど栄養素を複合的にとれるので、ほかの果物でバリエーションを増やしてもよいでしょう。クリスマスパーティーにいかがですか？

急なお客様のときにさっとお出しできるカナッペは、簡単な材料で作れる手軽なおやつ。

材料 約6人分 (500ccの流し缶1個分)

- 植物性生クリーム・・・80cc
- 低カロリー甘味料(シロップ)・・・大さじ3
- サワークリーム・・・大さじ4
- プチトマト・・・8～10個
- キウイ・・・1個
- パイナップル・・・1/8切れ
- フランスパン(直径5cmくらいのもの)・・・暑さ1cm×24枚分

作り方

- ①ボウルに生クリームと低カロリー甘味料を入れ、ボウルの底を氷にあてて八分だて(泡立て器ですくったとき、ぽったりと落ちる程度)に泡立て、サワークリームを加えてよく混ぜる。
- ②プチトマトは皮むきして5mm角に切って種を取り除き、①に加え混ぜ、それを2つのボウルに半々に分ける。
- ③キウイは皮をむいて5mm角に切り、パイナップルも5mm角に切って、②のボウル2つにそれぞれ入れて混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ④厚さ1cmに切ったフランスパンはトースターでこんがり焼き、粗熱を取る。
- ⑤④のパンにそれぞれのクリームをのせ、器に並べる。

医療法人わかば会

- 俵町浜野病院 (Tel 0956-22-6548)
【医療】内科・外科・循環器科・呼吸器科・消化器科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科
病室(一般病棟26床・療養病棟38床)
【介護】居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション
デイケアセンター・グループホーム・訪問看護ステーション
- 有料老人ホームわかばテラス (Tel 0956-76-8780)
【介護】デイサービス風祭り・デイサービス里山療法クラブ
- サービス付高齢者向け住宅わかばレジデンス (Tel 0956-22-6544)
- 有料老人ホームわかばハウス (Tel 0956-22-6535)
【介護】小規模多機能ホームわかばハウス

わかば会の理念

wakaba-gokoro
わかばごころ

和

和をもって、一人ひとりの施設づくり

環

環になって、患者さまとの健康づくり

話

話によって、みんなで育む関係づくり

佐世保市主催「みどりのカーテンコンテスト」 デイサービス「里山療法クラブ」の作品が**最優秀賞受賞**



表彰式 (11月26日)



わかばテラスの最優秀賞受賞作品

今年8月、地球温暖化防止啓発のために応募があった「みどりのカーテンコンテスト」で、当法人わかばテラス里山療法クラブの作品が最優秀賞に選ばれ、その表彰式が先日アルカス佐世保で行われました。

今回の作品は、バーゴラにかぼちゃとゴーヤのツルをはわせたカーテンを作り、室内温度の上昇抑制をはかりました。



里山療法クラブで採れた里芋を使い「里芋チョコケーキ」を作りました。入居者のご家族や来客の方にもとても好評でした。



11月30日は、スイートピーの植え付けを行いました。わかばテラスが開所して依頼、例年継続して植栽していきました。見頃は来年5月末頃です。



11月16日は、芋ほりを行いました。今年は例年に比べ不作でしたが、石焼き芋にしていたと、甘くてとても美味しく皆様大興奮でした。

里山療法

里山療法活動記録

わかばテラスでは四季折々の作物を育て、収穫し、調理し、食しています。



俵町浜野病院 バレー部始動!

11月6日に佐世保医師会主催のバレーボール大会に、俵町浜野病院として初出場しました。今年8月に始動したチームのため、未経験者も多く苦戦したのですが、みごと初勝利を収めることができました。結果は5チーム中3位。初出場ながら見事な成績で終わることができました。今後とも活動を継続し、地域のイベントや大会にも積極的に参加していきたいと考えています。



高齢者の交通事故の現状



交通事故は
増えている?
減っている?

最近テレビでは高齢者による交通事故のニュースをよく目にします。全国的にみると、ここ10年間では交通事故の件数は「減少傾向」にあります。しかし年代別に見てみると、65歳以上の交通事故件数は「増加傾向」にあるようです。

その主な原因は歩行時における事故です。特に「周囲への注意不足」「自分をもっと早く動けると思っている」などです。自身の身体能力の変化を認識し、ゆとりを持って安全な歩行を心掛けてください。

また**高齢者の運転による事故も増加傾向**にあります。主な原因は「運転操作の誤り」「安全不確認」などです。これは老化による運動能力や思考能力・判断能力の低下であり、自動車運転の致命的マイナスイ因となってしまうます。

自動車は高齢者にとっても大切な移動手段の一つです。事故を起こす前に自分の体調管理や運転への対策などを前もって確認し、安全な運転を心がけましょう。

運転時の注意

- ・運転前には体調を確認して、体調が悪いと感じたときは運転を控えましょう
- ・長時間運転する場合は必ず休憩をこまめにとりましょう
- ・一時停止などの標識を確認し、周囲の安全確認をしっかりと行いましょう
- ・70歳以上のドライバーは「高齢運転者マーク」を表示しましょう
- ・少しでも危ないと感じる事があれば運転免許証の返納をご家族でご相談ください

歩行時の注意

- ・自分の身体能力の低下を正しく認識し遠回りになっても横断歩道を利用する
- ・近くに車がいるときは完全に止まるのを確認してから横断しましょう
- ・交差点で横断するときは、特に右折や左折をしてくる車に注意しましょう
- ・横断中は手を上げて横断の意思をアピールしましょう
- ・明るめの洋服、夜ならば夜光ベストなどで自分の位置を知らせましょう

インフルエンザの予防接種をうけましょう!

当院では11月よりインフルエンザの予防接種を開始しています。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。必ず予防接種をうけましょう。

詳しくは当院受付へご相談ください。Tel 22-6548

