

# くにさきだより 2014 第31号

## 益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

1. 地域包括ケアサービス施設として、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。
2. リハビリテーション施設として、集中的な維持期リハビリテーションを行います。
3. 在宅復帰施設として、早期の在宅復帰に努めます。
4. 在宅生活支援施設として、家族の介護負担の軽減に努めます。
5. 地域に根ざした施設として、地域一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会  
〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8  
TEL：0856-22-1150  
FAX：0856-22-1237  
E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp  
URL：http://kunisaki.masuda-med.or.jp/

## 年頭のご挨拶

施設長 岩本 薫

明けましておめでとうございます。  
皆様方には良い新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平素より「くにさき苑」をご愛顧いただきまして職員一同を代表し厚くお礼を申し上げます。

皆様ご存知のように少子高齢化が加速する中で、社会保障制度を今後も継続するためには、財政赤字を抑制し社会保障制度改革が必要とされ、「医療から介護へ、施設から在宅へ」と「地域包括ケアシステム」の必要性が叫ばれています。

いわゆる「団塊の世代」が七十五歳以上となる二〇二五年には、わが国の医療や介護は大きな転換期に直面するとされております。

このような状況下で、あと約十年後に迫った二〇二五年、「くにさき苑」の姿は如何にあるべきか。

当苑では、中長期計画の策定に着手し完成されつつあり、今後はこれに基づいて、「地域包括ケア」の中核施設として専心努力していきたいと考えておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

本年が皆様方にとりまして良い年でありますように祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 10月の行事

# 運動会



10月26日に運動会を行いました。バトンリレーやパン食い競争など、皆さん一生懸命でした!!

# 11月の行事

# 芋掘り



11月12日くにさき畑で毎年恒例の芋掘りに参加しました。おじいちゃん・おばあちゃんが沢山応援してくださり園児たちも張りきって芋掘りを楽しむ事ができました！！

おいもさんがとれたよ～  
おいしそうだなあ～！！



よ～し！  
芋掘りを始めるぞ～

大きい芋がある  
かいなあ～？



# 接遇美人コンテスト

くにさき苑 & 益田医師会病院

合同企画！！

☆接遇美人コンテストとは？

医療・介護サービスの向上とモラル高揚のために接遇改善を強力に推進し、その成果を最大限にあげることが目的に設立された委員会：接遇改善推進委員会主導のもと、全職員対象に各々投票を行ってもらい、接遇美人を選出しよう！！といった企画です。この度、第3回目の接遇美人が決定いたしましたので、ご紹介させていただきます。



**第1位** (同率1位がなんと3名!!)

- |            |           |
|------------|-----------|
| くにさき苑事務    | 大賀 さつき さん |
| 医師会病院 4階   | 斉藤 愛子 さん  |
| 医師会病院療養 2階 | 峯尾 まゆみ さん |



**特別新人賞**

- |            |         |
|------------|---------|
| 医師会病院 4階病棟 | 斎藤 咲 さん |
|------------|---------|

# 栄養ニュース



第46号 平成25年12月  
益田市介護老人保健施設 くにさき苑

## 特集！！あったかメニュー

寒さの厳しい季節となりました。風邪予防には、十分な「休養」「睡眠」「栄養」が大切です。食事は日頃より主食・主菜・副菜とバランスよく摂り、しっかり体を温めて風邪を予防しましょう。今回は寒い時にぴったりの、簡単あったかメニューを紹介します。

### 食欲がない時や風邪を引いた時のおすすめメニュー

#### 《卵あんかけうどん》

生姜入り・あんかけで、体あったか

##### 材料（1人分）

ゆでうどん	1玉
卵	1個
ねぎ	10g
生姜	ひとかけ
だし汁	200cc
A 濃口しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
塩	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1

##### 作り方

- ①ねぎは小口切りにする。生姜はすりおろしておく。
- ②うどんは茹でて湯切りして麺鉢に入れておく。
- ③鍋にAを入れて煮立て、水溶き片栗粉を加えてダマにならないようにかき混ぜトロミを付ける。
- ④卵は溶いて③の鍋にゆっくり回し入れ、卵に火を通す。
- ⑤湯切りしたうどんに④をかけ、ネギを散らして出来上がり。

(エネルギー315kcal)



#### 《野菜のコンソメ煮》

野菜の旨味たっぷりの簡単メニュー

##### 材料（2人分）

鶏もも肉	100g
かぶ	80g
ブロッコリー	40g
人参	40g
しめじ	20g
油	5g
コンソメ	4g
塩	1g
こしょう	少々

##### 作り方

- ①肉は一口大に切る。かぶと人参は乱切りにする。ブロッコリーは小房に切る。しめじは石づきを取る。
- ②厚手の鍋に油をひいて鶏肉とかぶ、人参、しめじを炒め、水を入れてコンソメを入れて火にかける。
- ③軟らかくなったらブロッコリーを加えて少し煮て、塩・こしょうで味を調える。

(1人分：エネルギー110kcal)



#### 《かぼちゃ入りミルク粥》

かぼちゃの甘みがほっとする消化のよいメニュー

##### 材料（2人分）

ごはん	150g
かぼちゃ	100g
牛乳	2カップ
塩	1g
こしょう	少々

##### 作り方

- ①かぼちゃは1cm角に切る。
- ②鍋にごはんと牛乳、かぼちゃを入れて火をかけ、沸騰したら弱火にして15分程度煮る。
- ③仕上げに塩とこしょうで味を調える。

(1人分：エネルギー164kcal)



#### 《ホットはちみつレモン》

風邪を引いた時のエネルギー・水分補給に。疲れた時にも！

##### 材料

レモン	2~3個
はちみつ	200~300g

##### 作り方

- ①レモンを漬けておく瓶は水洗いし、熱湯をかけて、よく乾燥させておく。
- ②レモンはよく洗って水気を拭き、薄く輪切りにする。
- ③瓶にレモンを何枚か敷いて、はちみつをかける。これを繰り返し、仕上げにはちみつをかけて、瓶の蓋を閉めて冷蔵庫で保存する。一晩置いたら出来上がり。
- ④好みの量をコップに入れ、お湯で割っていただく。生姜汁を少量加えてもよいでしょう。そのままでも、水で割ってもOK。  
※1週間程度を目安に食べ切りましょう。



# 12月の行事

# クリスマス会



メリークリスマス!!  
今日はゆっくり楽し  
んで下さいね!

さくらんぼ保育園の児童さん達がダンスを披露して下さいました。小さなサンタさんからたくさん、たくさんの元氣をもらいました。



おじいさん、  
おばあさん、  
クリスマスプレゼ  
ントです。どうぞ♪

小さなサンタさんは、  
大きなサンタさんか  
らプレゼントをもら  
いました。



はい!  
クリスマスプレ  
ゼントだよ!!



あけましておめでとうございま  
す。昨年は、益田近隣の津和野・江  
津地区では水害に見舞われ、いま  
だ復興しきれていない地域が多々  
あるとお聞きしております。一日  
も早く復興されますよう心からお  
祈り申し上げます。  
くじさき苑においては、大きな  
問題もなく一年が過ぎ、今年新た  
なスタートを切る事ができました。  
これまでもご利用者様及びご家  
族様のご理解があつてのことと  
深く感謝申し上げます。今年も  
皆様に喜ばれる、信頼されるく  
じさき苑を目指してまいります。  
どうかお気づきの点、意見等ご  
ざいましてら、遠慮なくお寄せ  
下さい。本年もどうぞよろしくお願い  
いたします。

## 編集後記

## 行事予定

- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り会

