



小清水赤十字病院だより

vol.95

Contents ◆ 敬老祭を開催しました ◆ 健康生活支援講習会開催報告 ◆ 季節のおすすめレシピ

敬老祭を開催しました

9月20日(水)、2階講堂にて敬老祭を開催し、26名の患者様、入所者様が参加されました。

この数年、新型コロナウイルスの影響で規模を縮小して実施してきましたが、今年は大正琴の鈴木廣明様、ことぶき学園舞踊クラブの皆様をお招きし、演奏と踊りを披露して頂くことができました。また、職員による演奏として、島根県安来(やすき)市の民俗芸能として知られる「どじょうすくい」を披露しました。



大正琴の演奏は素敵でした!



素晴らしい踊りを披露して頂きました!

大正琴の演奏では、会場から音楽に合わせて歌声や手拍子が聞こえ、素晴らしい演奏に「素敵なお演奏だったね」、「私も大正琴やっていたから、また弾いてみたいわ」と懐かしい思いを話す方がいらっしやいました。

舞踊クラブの皆様は、滑らかな美しい踊りを披露して頂きました。会場からは一緒に踊る仕草をしている方や手拍子が湧き、「とても綺麗だったね」、「素敵なお踊りをありがとう」と大変喜んで下さりました。

職員による「どじょうすくい」では、安来節の音楽に合わせてどじょうすくいをザルで捕まえる所作を見事に表現して頂きました。



職員によるどじょうすくいの様子です!

「上手だったね」、「本当にごじょうすくいを捕まえているようだったね」と話して下さりとても好評に終えることができました。今年の敬老祭でお世話になりました、鈴木廣明様、ことぶき学園舞踊クラブの皆様にはこの場を借りて感謝申し上げます。素敵なお演奏、踊りを披露して頂き、ありがとうございました。

今後職員一同、皆様に笑顔をお届けできるよう努力してまいります。

健康生活支援 短期講習会開催報告

8月24日(木)、町立小清水図書館にて6区自治会さわか熟年会の方々に健康生活支援講習会を開催し、12名の皆さんにご参加いただきました。講師は、指導員の沼崎、中田の2名で行い、講習議題は「健康寿命100歳を目指して」について、次の内容で実施しました。

- ① 健康な高齢者をめざして
1. 健康寿命を考える
2. 健康維持と病気の予防の大切さ
3. 生活習慣病や生活不活発病の予防
4. 暮らしの中の運動習慣
5. 健康チェック
6. かかりつけ医を持つ
- ② 高齢期の理解
1. 加齢に伴った変化
2. 高齢者の病気の特徵
3. 高齢者と薬
- ③ レクリエーション

90分間と長時間ではありませんでしたが、皆さんの皆さんの積極的な質問意見や実技に取り組み姿勢が見受けられたことで、あっという間に時間が過ぎ充実した講習会を過ごすことができました。

近年は、コロナ禍ということもあり、なかなか対面式に講義や実技等ができない部分もありましたが、今後は私たちが指導員も積極的に町民の皆さんや近隣住民への講習会の開催、依頼を受けていきたいと思っております。



また、この健康生活支援講習会は、日本赤十字社の普及事業活動の1つで、健康で安全な生活を送ることに、ボランティア活動などにも役立つ知識や技術を身につけるための講習会です。今回は、高齢者の健康という内容でしたが、その他に、地域における支援活動、日常生活における介護、認知症高齢者への対応、災害が起きたときの避難生活など様々な内容に対応しています。

各自治会、老人クラブ、学校、企業等の方々からのご依頼をお待ちしています。問い合わせ先

小清水赤十字病院 総務課
0152-622121

季節のおすすめレシピ

サバとレンコンのピリ辛ポン酢炒め

レンコンとマイタケは食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維を多く摂ることで、便秘の予防をはじめとする整腸効果が期待できます。



作り方

- 1 サバは1口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって約5分おく。水けをふいて小麦粉をまぶす。
- 2 れんこんの水煮は軽く洗い、7mmの厚さの半月切りにし、パプリカは1口大の乱切りにする。まいたけは手で食べやすい大きさに分ける。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1の両面をこんがり焼いて取り出す。
- 4 ごま油を中火で熱して2を炒め、3を戻し入れ、ポン酢しよつゆと砂糖で調味する。
- 5 お好みの量の一味唐辛子を入れて混ぜ、器に盛り小ねぎを散らす。

- 材料(2人分)
- サバ..... 半身1切れ(150g)
 - 塩..... 小さじ1~4
 - 酒..... 小さじ2
 - 小麦粉..... 適量
 - レンコンの水煮..... 1袋(100g)
 - 赤パプリカ..... 1~2個
 - まいたけ..... 1/2パック(50g)
 - サラダ油..... 大さじ1/2
 - ごま油..... 大さじ1/2
 - ポン酢しよつゆ..... 大さじ1と1/2
 - 砂糖..... 小さじ1/2
 - 一味唐辛子..... お好みの量
 - 小ねぎ(小口切り)..... 1本