

甲南だより Vol.13

ご挨拶

盛夏の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

この春、介護付き有料老人ホームグランドビュー甲南に支配人として就任いたしました上田順三と申します。

神戸福生会に平成 6 年に入職し、19 年に高齢者ケアセンター甲南・ケアハウスこうべ甲南・グランドビュー甲南の立ち上げにも携わって参りました。

平成 28 年度より高齢者ケアセンター甲南の副施設長を、29 年 4 月 1 日からグランドビュー甲南支配人兼ケアハウスこうべ甲南施設長として着任しております。

不慣れな部分もたくさんありますが、地域の皆様にとって、より良いホームとなりますよう職員とともに努力してまいります。

今後ともご指導ご支援くださいますようお願い申し上げます。



あんしんすこやかセンター・居宅介護支援センターのご紹介

平成 27 年 4 月 1 日、神戸市からの委託を受け、灘区に高羽あんしんすこやかセンターを開設しました。

ケアプラン作成機関、えがおの窓口（居宅介護支援事業所）も併設しています。神戸福生会でのあんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）は、西区の伊川谷、学園都市、長田区の御蔵事業所につづく 4 ヶ所目です。

高齢者の方の介護や一人暮らしの方などの生活に関するお困りごとに、保健・医療・福祉の専門職が無料でご相談を承ります。

その他にも、要介護（要支援）認定申請の代行、ケアプランの作成と介護サービスの調整等も行っております。

最近少しベッドから起き上がり難くなった、玄関で靴を履くときにふらふらするなどご心配なこと、その他介護サービス全般についてお気軽にご相談ください。

お問合せ先

住所 〒657-0026 神戸市灘区弓木町 3-2-12
ベルエアー弓ノ木 2 1 階
電話番号 078-857-6611



～館内の風景～



1月 新年会

新たな年を迎え、皆様と一緒に
お食事をいただきました。
途中、獅子舞も登場し、大い
に盛り上がりました。



5月 ハーブ菜園

屋上テラスにて、ハーブ菜園
です。クレソン、ペパーミン
ト、スイートバジル…
ハーブティー楽しめるかな。



2月 節分

「鬼は外～！福は内～」
今年は小さなお子さんも参
加。ご長寿と無病息災を願
って豆まきです。



5月 囲碁クラブ

毎週3回開催されている囲
碁クラブ。初心者の方から
上級者の方まで、熱戦が繰
り上げられます。



3月 グラントビュー喫茶

挽きたての豆、美味しいコ
ーヒーを楽しむ喫茶の日。
もう一杯、おかわり～の嬉
しいお声もいただきます。



6月 ふれあい喫茶

毎月1度のふれあい喫茶。
近隣学生さんのお手伝いや
地域住民の方もご参加下さ
り、とてもにぎやかです。



4月 お花見

今年は開花が少し遅く残念
でした。桜並木をドライブ
後、川沿いの桜を眺め
ながらの昼食会です。



7月 七夕

「世界平和が訪れますよう
に」など館内の笹には、七夕
飾りに皆様の願いを込めた
短冊が飾られます。

イベント

館内催しの一部をご紹介します

・旬彩料理

恒例となりました実演イベントでは、春の旬彩料理を楽しみ
ました。白くて柔らかく、えぐみのない白子と呼ばれる京
都物集女産の筍は、お造りや炭火姿焼きにして、鰹の薫焼きや
その他春の食材とご一緒に召し上がっていただきました。



筍づくし



鰹の薫焼き

・スカットボール大会



ボールをスティックで打ち、得点穴に入れるニュースポーツの
「スカットボール」。屋上テラスにて、紅白対抗ゲームを開催しま
した。「コーン」スティックがボールをはじき、爽快な音が響きま
す。穴の特殊なカーブがハラハラ、ドキドキ。簡単そうに見えるゲ
ームを演出。「わ～、惜しい。」「ナイス!!」「入れ～♪」などなど、
熱い応援の声が飛び交いました。

・足型測定

総合スポーツメーカー、ミズノさんによる足型測定会を
実施しました。専用の測定機を使い足の長さ、足の幅、厚み、
甲の高さ、足圧などを測ります。測定後のデータを参考に、
自分の弱点をカバーしてくれる歩きやすい靴を探ることが
できます。



なるほどね!

高齢者ケアセンター甲南診療所

甲南診療所に新しく医師が着任いたしました。

劉 嘉忠医師です。

ご紹介と夏の健康面で気を付けたいことを教えていただきました。

29年4月より甲南診療所に着任いたしました。

老年内科、糖尿病、消化器病をメインに内科一般を診療しております。

社会福祉法人が運営する複合的な高齢者施設のなかで、人生の終末を安心しながら生活できるよう支えるのが診療所の役割です。

重ねた年輪の分だけ多種多様なその状態を、笑顔で受け入れ過ごせるよう見守りたいと思っています。

さて、今年も暑さが佳境に差し掛かってきましたが、体調管理はできていますか。近年の傾向で、高齢者の室内での熱中症が増えています。

「自分だけは大丈夫」とか「暑さに強い」なんて思ってはいませんか。

これは大きな間違いです。“肌のしわは脱水のしるし”とあって1000~1200ml/日を目安に水分を摂ってください。

ここで注意ですが、特にスポーツ飲料をとる必要はありません。

これらには糖質が多く、多くとりすぎるとペットボトル症候群という急性の糖尿病になる可能性があります。

お勧めは昔ながらの「麦茶」、ミネラルが豊富で吸収も抜群です。後世に伝える先人の教えですね。



栄養・健康促進に

自家製梅干し作り



昨年より、ダイニング花萬さんの協力と指導を得て自家製梅干し、梅酒作りに取り組んでいます。

6月、下処理に始まり、塩漬け、赤紫蘇の仕分け、土用干し、赤梅酢に漬込みなどの工程を経て、10月には完成します。今年も酸味の効いた自家製梅干しがいただけるのを楽しみにして作業に励んでいます。

夏場の体調管理は大切です。そこで、今回は梅の特徴や効果・効能を栄養士に聞いてみました。

- ・体に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれおり、新陳代謝の促進に効果があります。
 - ・梅に含まれるクエン酸やリンゴ酸などは、摂取した物をエネルギーに変え、細胞に運ばれた栄養が疲労回復に役立ちます。
 - ・ポリフェノールやビタミン E などの抗酸化成分が含まれており、老廃物の排出を促進、色素沈着（シミ・クスマ）を抑制。アンチエイジング、美肌効果が期待できます。
- 但し、梅干しは塩分も多く含まれているので、高血圧の方はご注意ください。適量に摂って健康促進にお役立て下さい。



下処理（ヘタとり）

梅を傷つけないように…



梅シロップと梅酒



居室のご案内

ご見学いただけるお部屋をご紹介します。

平成 29 年 7 月 20 日現在

1LDK タイプ

2LDK タイプ



今回は、夏は涼しい 2 階東向き 1LDK47㎡と眺望の良い 3 階南向き 2LDK64㎡の二部屋です。



南向き眺望

価格一例

年齢別プランもございます。

80 歳プランでは 47㎡ 1,980 万～
66㎡ 3,170 万～

ケアハウスこうべ甲南の居室も
ございます



A タイプ 29㎡のお一人部屋です。介護スタッフが、24 時間体制で、ご支援させていただきます。

詳しい資料やご見学のご希望は、フリーダイヤル
0120-092-294 までご連絡下さい。

イベントのお知らせ

素敵なゲストをお招きして、初秋のコンサートを開催いたします。

出演者：四方 恭子 (ヴァイオリン)
占部 由美子 (ピアノ)

日時：2017 年 8 月 29 日 (火)

14 時 30 分開演、16 時頃終了予定

参加をご希望の方はお電話にてお申込み下さい。
締切は 8 月 10 日 (木)。詳細は、8 月中頃に案内ハガキの発送を予定致しております。
皆様お誘い合わせの上、ご参加下さい。
尚、応募者多数の場合は、抽選となりますので予めご了承下さい。

お問合せ・お申込みは **0120-092-294** までご連絡下さい。



四方 恭子 (ヴァイオリン)
神戸生まれ。東京藝術大学・フライブルク音楽大学卒。ケルン放送交響楽団で第 1 コンサートマスターを務める。兵庫県文化賞受賞。現在、京都市立芸術大学教授。



占部 由美子 (ピアノ)
福岡県出身。東京藝術大学大学院修了後、ミュンヘン音楽大学へ留学。クローンベルク・アカデミーの公式ピアニスト。福岡県文化賞受賞。現在、ミュンヘン音楽大学教授。

ほんのひとつき



先日、給料明細に見慣れぬ「介」の文字。暫くし、とうとう介護保険料納付者になったことを思い出す。少し複雑な気分…。介護保険といえば負担割合額が最大 3割までと決まった。自分のときにも残っているのか不安もよぎるが、元気でいればいいのだと思い直し、エレベーターを使わず、階段へ。ほんの 2階分だけドブチ介護予防始めました。

あとがき

平成 26 年 Vol.12 より休止いたしましたこと、お詫び申し上げます。今年度より再開の運びとなりました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



社会福祉法人
神戸福生会

〒658-0001 神戸市東灘区森北町 6 丁目 1-3

社会福祉法人 神戸福生会

介護付有料老人ホーム「グランドビュー甲南」