

栄養科

昨年度は手作りおやつを行いました。今年度も手作りを提供していきたいと思ひます。

パンブキン蒸しパン



セタゼリー



さつまいもきんとん



太らないためのおやつを食べ方

・お菓子をまとめて食べると、体脂肪を増やしやすく、ビタミンを消耗し、寝れやすくなります。運動をしてカロリーを燃焼させましょう。

・小腹がすいたときは、菓子パンではなく、果物やヨーグルトなど低カロリーで栄養補給になるものが望ましいです。

・夜に高脂肪の食品を食べると、中性脂肪が増えて体脂肪に変わりやすくなります。夜はカロリー0のお茶などにしましょう。

消費するエネルギー目安

徒歩30分=約 80kcal

おめ玉3個分

ジョギング30分=約 200kcal

シュークリーム1個分

おやつは15時を目安に、一番、体脂肪に変わりにくい時間帯です。

尾原病院 SNS で情報をお知らせ

尾原病院では Facebook、LINE の公式アカウントを開設しております。

Facebook では 他診・代診に加え無料健康教室等の院内活動の発信、LINE 登録を行っていただくことで LINE にてお知らせを自動で配信させて頂きます。気に入った方は SNS をぜひ一度のぞいてみてください。 ※登録・解除はご自由に入ります。

LINE アカウントはこちら!



Facebook 公式アカウントはこちら!



【注意事項】・SNS 登録、こまもり個人への問い合わせを行うことはできません。
・他院からの情報提供以外の目的での使用は行いません。
・サービスの変更等により多量な中止とする場合がございます。

特定医療法人社団 つかさ会

神戸市須磨区妙法寺字荒打 308番地の1

<https://www.tsukasakai.jp/>

- 尾原病院 078-743-1135
- 介護老人保健施設コスモス苑 078-747-2520
- つかさ在宅ケアセンター 078-747-6388
- つかさ訪問看護ステーション 078-747-5545



つかさ会だより

心のやすらぎを求めて



理念

つかさ会の理念

基本方針



私たちは地域の皆さまと共に、より良い環境で思いやりのある、医療・介護機関をめざします。

つかさ会通信 2021年春号

目次

コスモス苑デイケア	p.2
外来診療 担当医表	p.2
コスモス苑入所	p.3
栄養科	p.4

コスモス苑デイケア

丸い発泡スチロールと紙コップと折り紙を使って、とってもかわいいお内裏様とお雛様が出来上がりました。

「かわいいのが出来たね〜。」と桃の花を横に飾って、雛祭りを楽しみました。



貼り絵をしたり、昔、趣味だった絵画や書道を熱心にされ、デイケアでの時間を過ごされています。

尾原病院

外来診療 担当医表



	診察室	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00 ~ 12:00 受付 8:30 ~ 11:45	外科 消化器科	1 診	院長	山本	院長	山本	院長
	内科	2 診		安田	西森	坂口	道山
	整形外科	3 診		幸野			
午後診 14:30~16:30 (受付 14:00~16:15)	1 診	山本	道山	山内	山本	道山	

令和3年4月1日からの予定です。

コスモス苑入所

2020
12月

今月はクリスマスということでクリスマス会を開催し、利用者の皆様と歌を歌いました。

また、スタッフがサンタやトナカイに仮装して、クリスマスプレゼントをお渡ししました。みなさんとても喜ばれて、一緒に合唱して楽しい時間を過ごす事が出来ました。



2021
1月

新しい年になりました。

1月13日に誕生日会を行い、1月生まれの利用者様をお祝しました。その中に102歳になられた利用者様もおられます。

コロナ禍でオンライン面会のみになって寂しい思いもあります。今年是一日も早い終熄を願います。



2月

今年度は新型コロナウイルスの影響でほとんどの行事が中止になってしまったので、老健3階では、2月10日のニージュウの日。あのアイドルグループ40うが来てくれました!!

男性スタッフの有志メンバーにより、少しでも楽しんでいただくようと練習に励んで、オリジナルの衣装とメイクもバッチリ行って、ダンスパフォーマンスを披露していただきました。

利用者様もうちわを持って熱情的に応援していただき、アンコールも頂いて、本当に楽しいひと時を過ごされていました。



これからも、季節感のある空間づくりを考えていこうとスタッフ一同頑張っています。