

理念

誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

日本は少子高齢社会を迎え、私達の宇土市も例外ではなく人口は減少し高齢者はやや増加する予測です。寿命は延びているものの、健康寿命との差はあまり短くなっておりません。高齢や認知症のため運転免許証を返納する方が少しずつ増加しています。返納したために外出機会の減少や地域社会との交流・買い物の不便などが生じ閉じこもりの生活になった方もあります。私達の地域を少子高齢社会に適応するためどう創って行けばよいのでしょうか。

あけましておめでとうございます
令和になって初めての正月を迎えました。平成から令和へと時代は移り、夏には東京オリンピックが開催され、外国から多くの人々が日本を訪れます、ぜひ日本の文化や優れたところを見てほしいものです。



理事長
金森

正 周

謹賀新年



先日開催された講演会のアンケートでも、自宅で過ごしたいとの希望が多くありました。現在は高齢者だけの世帯が増加、若い人が同居しても昼は仕事の為、昼間独居になっている方が多い状況です。国の財政事情は厳しく介護保険も軽度の人には、介護の対象から外す方向へと進んでいます。高齢で軽度の障害や健康であっても若い頃と違い日常生活で援助が必要となる場面が少しずつ増えてきます。医療や介護ができることは勿論努力していきますがその範囲は限られています。一人一人が健康に注意することは大切ですが障害をもったり、高齢となり援助を必要とする方達を地域でどう支えていくようにするか、これからの地域社会の最も重要な問題だと思います。

消費税が10%に増えましたが国の財政は厳しい状態が続く、医療・介護にも財政的支援が減少する傾向です。先程も触れましたが、介護保険も軽度の方を外すことや医療保険も自己負担増が考えられています。将来は、消費税も15%まで引き上げが必要との意見もあります。また少子化もあり医療・介護に従事する人の増加も考えにくく、高齢者・外国人の就業も考えなければなりません。

住み慣れた地域で最後まで暮らしていけるように皆様と協力し努力してまいります。

まちなかりハビリより

皆様のお陰により、まちなかりハビリは今年で9年目を迎えることができました。利用者の皆様に『生涯現役』で過ごしていただく為に、利用者ご自身の「自主性」を大切に個々に合った運動メニューを提供しています。

昨年の10月より、要介護認定をお持ちの方の受け入れがスタートしました。少人数(定員10名)の受け入れにて、買い物訓練・外出活動・趣味活動など幅広く、より個別的な対応が可能となります。

今後も利用者の皆様に楽しんでいただけるよう、まちなかりハビリに元気に明るくサポートしていきます。

私達と一緒に生きがいある生活を作りましょう!

見学をご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

まちなかりハビリ Tel.0964-27-5151 担当：伊藤・松永



買い物訓練の様子





第1回金森杯 書道コンテスト 結果報告

金森会にて初めての書道展(募集期間10/15～11/15)を開催しました。
たくさんの応募の中から金賞2名、銀賞3名、銅賞15名が選ばれました。
受賞者は、以下のとおりです。
たくさんの応募ありがとうございました。



あさひコート通所リハビリ 藤芳 輝子 さん



2 名



あさひコート通所リハビリ 河端 洋子 さん



3 名



デイサービスはなぞの
松本 一一 さん



15 名



ケアコートうと本町
浅井 輝子 さん



デイサービスうと本町
河島 ヨウコ さん

金森医院通所リハビリ	島 田 綾 子 さん
金森医院通所リハビリ	松 本 キミエ さん
小規模多機能ホーム	白 石 君 さん
小規模多機能ホーム	江 口 正 敏 さん
あさひコート通所リハビリ	木 下 美喜恵 さん
デイサービスはなぞの	松 田 和 江 さん
デイサービスすみよし	藤 井 静 子 さん
デイサービスえがお	大田黒 サチ子 さん
デイサービスえがお	芥 川 力 男 さん
あさひコート入所	宮 下 マスエ さん
あさひコート入所	橋 本 ミチ子 さん
デイサービスうと本町	安田 ジュン子 さん
金森医院	吉 田 政 子 さん
金森医院	亀 井 博 子 さん
金森医院	稲 田 ミヨ子 さん

ねずみ 年男 年女



あさひコート
中嶋 健一



あさひコート
松川 博幸



あさひコート
瀬川 愛子



あさひコート
渡辺 由希子



あさひコート
田代 好志恵



あさひコート
吉村 春香



あさひコート
白石 寿子



ケアセンター
大久保安朗



金森医院通所リハビリ
北園 隼人



金森医院通所リハビリ
中村 和代



まちなかりハピリ
本田 美香



デイサービスはなぞの
木村 さやか



デイサービスはなぞの
岩永 薫



ケアコートうと本町
横村 達也



ケアコート事務
高見 恵美



デイサービスうと本町
今村 妙子



金森医院
吉田 佳 誌 子



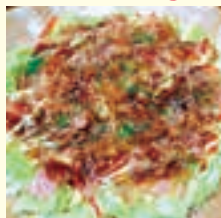
金森医院
中山 幸枝



金森医院
陣内 真里



余ったおせちで アレンジレシピ



材料：(1人分)
1人分 424 kcal、食塩 2.3g

材料
丸餅 ……小2個(70g)
キャベツ ……3枚(150g)
とろけるチーズ ……大さじ2
ベーコン ……大さじ1枚
天かす ……大さじ1
紅生姜 ……少々(5g)
お好みソース ……大さじ1
マヨネーズ ……小さじ1
青のり ……小さじ1/2
かつお節(個包装) ……1/2袋

フライパン不要で片付けも楽♪ 餅のレンジお好み焼き

餅がなかなか食べきれずに冷凍庫で眠っている…という人はいませんか？

お餅は昔から「ハレ」の日に神様に捧げる神聖な食べ物。年末に餅をついて、農産物や海産物と一緒に「年神様」にお供えます。そのお餅を食べることで、年神様から力をもらうのです。近年では若い人があまりお餅を食べなくなっているとか…少し寂しい気もします。美味しくアレンジして食べきましょう。

作り方

- ①餅を薄く(0.5～1.0cm)スライスする(かたくなった餅はレンジで少し温めると切りやすい)。キャベツは5mm幅の千切り。ベーコンは1cmに切っておく。
- ②半量のキャベツを、皿に丸くなるよう形を整えながら敷き、その上に餅をのせる。餅が隠れるよう残りのキャベツをのせ、天かす、紅生姜、ベーコン、チーズものせる。
- ③すき間を開けフワッとラップをかけ、レンジでチン(500W3分)。お餅が硬い時は再度レンジへかける。
- ④ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節をかけ、熱い内にお召し上がり下さい。

甘めのピリ辛味がクセになる美味しさ♪ ブリのコチュジャン照り焼き



韓国料理に欠かせない調味料「コチュジャン」は、もち米麹・唐辛子の粉などを使った発酵食品で、甘辛い味が特徴です。スーパーの中華食材コーナーにあります。

作り方

- ①☆印の材料を混ぜ合わせておく。
- ②ブリはキッチンペーパーで水分を拭取り、片栗粉を薄くまぶす。油を敷いたフライパンでブリの両面に軽く焼き色をつける。酒(蒸し焼き用)を回し入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きに。
- ③キッチンペーパーでフライパンの余分な油を拭取り、混ぜ合わせた☆印の調味料を加え、とろみがつくまで弱火で煮詰め、全体に味をからめる。

材料：(2人分)
1人分 278 kcal、食塩 1.3g

材料
ブリ ……2切れ(140g)
片栗粉 ……小さじ2
サラダ油 ……小さじ1
酒(蒸し焼き用) ……大さじ2
☆薄口醤油 ……大さじ1/2
☆みりん ……大さじ1
☆酒 ……大さじ1
☆コチュジャン ……小さじ2
☆水 ……大さじ1
☆砂糖 ……小さじ1



職員の健康維持・促進の取り組み

金森会では、職員の健康増進のため、金森医院2階のリハビリ室を職員向けに開放しています。パワーリハビリの運動機器や、自転車型のエルゴメーター器機を使って、筋力アップトレーニングや有酸素運動を行う事ができ、仕事の終わった後の時間を利用して、活用してもらっています。

取り組むきっかけになったのは、宇土市と全国健康保険協会(協会けんぽ)が、健康づくり推進包括協定という、宇土市民及び宇土市内事業所の従業員や家族を含めた健康増進に取り組む協定を結んだことです。また、不名誉な話ではありますが、金森会職員の健康診断結果が、医療法人でありながら全国平均よりも悪いという協会けんぽの報告を受け、職員の健康増進の一環として取り組む事に致しました。

現在では、協会けんぽの「ヘルスター健康宣言企業」にも登録をしております。患者さんや利用者さんにより良いサービスを提供するためには、職員も健康でなければなりませんので、今後も職員の生活習慣病予防に努めていきたいと思っています。



職 員 紹 介

金森医院

理学療法士 魚瀬 努



私が金森会に入職したのが、まだ「21」歳だった頃でした。23歳で結婚し、今では2児の中年「オヤジ」になりました。若い頃(20歳代)は色々な事に挑戦できていましたが、最近では少し衰えを感じ、筋力・体力・スタイル改善目的で、フットサル(サッカー)を再開しました。まだまだ10

分ももたない情けない体ですが、来年の夏までには20分走っていられるよう頑張っけて続けていきたいと思っています。

また、「オヤジ」の趣味として大型バイクの免許を取得し、休日には山や川、海にツーリングに行く事が最近の楽しみです。

在宅ケアセンターあさひコート

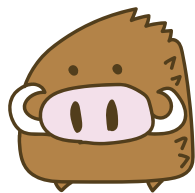
介護支援専門員 中矢ひとみ

山育ちの父親の影響で子どもの頃から里山に行くことが多く(山菜採りや山イモ掘り)、大人になって不思議と山登りを始めていました。娘二人も成人し子育ても一段落。気の合う仲間と九州の山を中心に足を運んでいます。山頂に行くまではゼイゼイ息を切らしながら苦しい時もありますが、頂上に着けば目の前の絶景に心洗われて道中の苦しさも忘れてしまいます。達成感と幸福感を味わうことができるから山に登るのかなと思っています。今年は、同じく登山を趣味としている長女と一緒に遠征?することを目標にしています。これからも、ボチボチ走り、山に登り、健康な身体作りに励んでいきます。



Happy New Year! 頭の体操『しりとり』

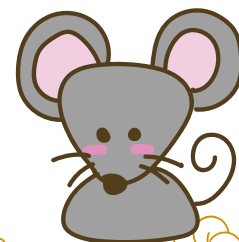
2019年(亥・いのしし)⇒2020年(子・ねずみ)へ、しりとりでつなげてみましょう。



いのし **し** ⇒ **し** () **つ** ⇒ **つ** () **ら** ⇒
ら () **い** ⇒ **い** () **ざ** ⇒ **ざ** () **こ** ⇒
こ () **し** ⇒ **じ** () **ね** ⇒ **ね** ずみ

選択肢

・しめかざり ・こがらし ・さいせんばこ ・はつもうで ・まふらー
 ・つらら ・かきぞめ ・おせち ・じよやのかね ・はつゆめ
 ・いんふるえんぞ ・としこしそば ・おとしだま ・しちふくじん
 ・しょうがつ ・かがみもち ・らっかせい ・かどまつ ・えと



9848 ≡ 8404571 ≡ 7542 ≡ 2471192 ≡ 27525771 ≡ 174455 ≡ 555 ≡ 54571 ≡ 77071

：とま

2020年行事予定

- 1月**
- 当番医(1日)
 - 金森医院外来診療開始(4日8時30分～)
 - 通所リハビリ・通所介護開始(4日)
- 2月**
- 献血車来院
- 3月**
- 当番医(15日)
 - 消防訓練



かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所 **金森 医院**
 通所リハビリテーション
 宇土市本町6丁目5番地 TEL 0964-22-0017

介護老人保健施設
 プランチ本町 **あさひコート**
 通所リハビリテーション
 宇土市旭町106番地 TEL 0964-23-5211

居宅介護支援事業所 **うと地域総合ケアセンター**
 看護リハビリセンター
 24時間ケアステーション
 宇土市本町6丁目7番地 TEL 0964-23-5266

介護予防センター まちなかりハビリ
 宇土市北段原町69番地3 TEL 0964-27-5151

デイサービス はなぞの
 宇土市花園町1054番地1 TEL 0964-24-1225

認知症対応型通所介護
デイサービス えがお
 宇土市栄町26番地3 TEL 0964-26-1820

デイサービス すみよし
 宇土市網津町68番地1 TEL 0964-26-1588

住宅型有料老人ホーム
 デイサービスうと本町
 小規模多機能ホーム
 ヘルパーステーション
ケアコートうと本町
 宇土市新小路町2番地 TEL 0964-24-5888

