



令和5年



- もくじ
- ・ともろークリニック 新型コロナワクチン秋接種
 - ・同心協力(連載コラム)
 - ・通所リハビリ課
 - ・訪問看護ステーション
 - ・リハビリ課
 - ・療養課(2・3F)
 - ・やよい台仁の献立



職員のわんこ

ともろークリニック 新型コロナワクチン秋接種のご予約を始めました!

○ご予約方法



- ・接種券をお持ちの方は、横浜市指定の予約システムからご予約できます。

横浜市予約システム⇒



- ・①または②に該当する患者様は、当院の窓口(指定日)でご予約できます。

① 毎月、当院へ来院して、お薬の処方のある方

② 新型コロナワクチン春接種(5/8~8/31)の期間に当院で接種された方

○窓口での予約日時

	午前	午後
9月19日(火)	×	13時30分~16時
9月20日(水)	×	13時30分~16時
9月21日(木)	×	13時30分~16時
9月25日(月)	×	13時30分~16時
9月26日(火)	×	13時30分~16時
9月28日(水)	9時30分~12時	13時30分~16時

○予約時の持ち物

◇診察券

◇接種券

※お忘れの場合は、
ご予約できません。

※木曜日は休診日の為、ご予約のみとなります。

10月以降は、毎週木曜日の午前中(9時30分~12時)に行う予定です。

同心協力(連載コラム)

著:佐久友朗



誇るなく また恥づるなく

生き死にの かの野の草に

似なばやと思ふ

作者は不詳だそうです。

注目されることもなく、目立つこともなく生えている野の草を見て、私もあのようにあるがままに生きたいものだと思う。平易に解釈すれば、およそこんな意味でしょうか。

でも、どこか違う気がするのです。

「かの」というのは、「かの地」などと表現されるように、「その」とか「この」ではなく、どこか遠く離れた特定の場所を示していると解釈できます。その場所で、野草を目にしました。

「誇る」は文字通り、自慢したり自己主張したり、あるいは世間から大いに評価されフットライトを浴びるなどの意味でしょう。歌は「そんなこともなく」とあります。

野原に根を下ろした草は、人知れず育ち、その場を離れることもなく、そしてまた人知れず枯れて終わる。自然の摂理にあらがうことのない一生です。

生を得た場所で育ち、その場所で生き終える運命です。それがけなげに思えたのか、たおやかに感じたのか、あるいは凛として見えたのでしょうか。

それにしても、野の草が芽生え枯れ行くさまを「生き死に」と表現するのは、いかにも大仰で、一般的ではないように思うのです。

作者は意に反して、社会からうとんじられた。正しい評価を得られなかった。つらく悲しい体験がある。不満と落胆。天を恨み、自己嫌悪に陥った。

しかし、誇ることがなくたって、いじけたりしないで、堂々と胸を張って毅然と生きなければと自らを奮い立たせる。

「かの野の草に 似なばやと思ふ」がその現われで、「…のように」ではなく、「なばや」には「範としなければ」という強い意志が込められていると思うのです。負けてたまるか…と。

深読みでしょうか。

通所リハビリ課



お月見をうさぎさん達が楽しんでいます。たくさんのコスモスはひとつずつ利用されている皆様が作成されました。

午後の13:30からは集団活動を実施しています。音楽を流し、歌を歌い、その後、集団体操を行います。



ともし訪問看護ステーション弥生台

今回は高齢者の食事で気をつけたいことや不足しがちなたんぱく質についてお話しします。食事における高齢者の主な身体的な特徴について・・・



《食べ物を噛む力が弱くなる》

口の周りの筋力の低下や虫歯や歯周病がある、義歯を使用、義歯が合わないなど

《飲み込む力が弱くなる》

喉の周囲の筋力の低下や唾液の分泌が減少する、舌の動きが悪くなるなど

《味覚が衰える》

味を感じる味蕾(みらい)が減少し、特に甘味や塩味を感じにくい。そのため食品に食べにくい物、食べやすい物ができ、栄養が偏りやすくなります。また濃い味付けを好む傾向になります。食べやすいものを増やすには食材を柔らかく煮込む、細かく刻む、とろみをつけるなどして飲み込みやすい工夫をしましょう。高齢者の食事で不足しがちなたんぱく質について・・・

加齢とともに筋肉量や筋力が減少傾向ですが、たんぱく質が不足するとさらに低下し体を動かすことが億劫になったり、免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。65歳以上の高齢者が1日に必要なたんぱく質量は体重1kgあたり1gのたんぱく質が必要です(例:体重60kgなら1日に60g要)。多く含まれる食材は肉(鶏のささみ、豚や牛の赤身、ハムなど)魚(鮭、ツナ缶、鰹節、しらす干しなど)、卵、大豆製品(豆腐、油揚げなど)、乳製品(チーズ、牛乳など)があります。意識してとるようにしましょう。たんぱく質の他に食物繊維やカルシウムなども不足しやすい栄養素です。市販されている介護食や高齢者向けの宅配のお弁当などを利用しながらバランスの良い食事を心掛けましょう。

リハビリ課

『 新たな仲間が加わりました♪ 』 - 新入職員紹介 -

リハビリ課に新しい仲間が1名加わり、8名になりました!

『理学療法士5名、作業療法士1名、言語聴覚士1名、アシスタント1名』です。

9月からは、下写真のメンバーでリハビリテーションを通して皆様の生活を支援させていただきます。今後ともよろしくお願いたします。

理学療法士の
大澤(材切)です◎

主に通所の担当をさせていただきます。早く皆さんのお名前、仕事を覚えて、お役に立てるよう頑張ります!宜しくお願いいたします。



療養課 (2・3F)

毎月、ご利用者様にご協力いただき、フロアの至る所に季節の創作物を飾っています。手の込んだ創作物もあり、皆さん楽しそうに作ってくれています。フロア内を、季節毎に模様替えして屋内ですが、季節を感じながら生活されています。



やよい台仁の献立

		9月献立表						
		9/17~9/30						
		やよい台仁						
		常食						
		17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
		(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
朝	高菜雑炊 厚揚げのおろし煮 マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 牛乳	御飯 味噌汁 ツナと大根の煮物 チンゲン菜のおかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 がんと煮物 なめ茸和え ヨーグルト	御飯 味噌汁 豆腐チャンプルー 青じそ和え 牛乳	御飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 ドレッシング和え ジョア白ブドウ	御飯 味噌汁 さつまいもの煮物 ブロッコリーサラダ 牛乳	御飯 味噌汁 ミルクティ
10時	紅茶	ココア	コーヒー	アップルティー	紅茶	コーヒー		
昼	御飯 味噌汁 魚の南蛮漬 青菜と油揚げのごま和え パイ	赤飯 清まし汁 天ぷらの盛り合わせ 小松菜の和えもの 饅頭	ロールパン 千切りスープ 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ パイ	御飯 清まし汁 ホキのバター焼 さつまいものレモン煮 フルーツカクテル	御飯 コンソメスープ 豚肉のカレー炒め 白菜の柚子和え フルーツカクテル	御飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かにかまサラダ 黒糖かん	御飯 清まし汁 ホキの味噌漬焼き れんこん金平 ぶどうムース	御飯 清まし汁 ホキの味噌漬焼き れんこん金平 ぶどうムース
おやつ	ほうじ茶 バナナクレープ	玄米茶 寿饅頭	煎茶 みそパイ饅頭	麦茶 パウムクーヘン	玄米茶 エクレア	玄米茶 クリームパン	ほうじ茶 プチシュー(カスタード)	
夕	御飯 清まし汁 鯛川風 味噌炒め ツナ和え	御飯 味噌汁 さばの塩焼 れんこん金平 漬漬	御飯 味噌汁 牛肉とごぼうの炒め 中華風冷奴 人参サラダ	御飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ ポパイソテー イタリアンサラダ	御飯 清まし汁 五目焼肉 南蛮ソテー 煮豆(金時豆)	御飯 清まし汁 サワラの山椒焼き 小松菜の和え物 大豆煮	御飯 味噌汁 なすと豚肉のソテー 菜の花としらすの炒め物 塩昆布和え	
朝	御飯 味噌汁 リーゼンツの炒め物 ブロッコリーの和え物 牛乳	御飯 味噌汁 三色信田煮 チンゲン菜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん 人参サラダ ジョア白ブドウ	御飯 味噌汁 つみれの煮物 小松菜の和え物 ヨーグルト	御飯 味噌汁 じゃがいものコンソメ煮 いんげんの梅和え 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 五目炒り卵 里芋の梅おかか和え 牛乳	御飯 味噌汁 紅茶
10時	コーヒー	紅茶	ココア	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	
昼	赤飯 清まし汁 豚肉のごまみそ炒め チャプチェ風 パイ	御飯 清まし汁 青梗肉桂 ほうれん草のお浸し 洋菜	御飯 コンソメスープ グリルチキン コールスローサラダ コーヒーゼリー	***** きのこカレー ごぼうサラダ みかん	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 豆腐と里芋の佃煮 果物(バナナ)	御飯 味噌汁 油淋鶏(1-リバー) なすの味噌炒め 饅頭	御飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼 和え物 果物(バナナ)	
おやつ	紅茶 ケーキ(生チョコケーキ)	玄米茶 クリームブッセ	煎茶 パンケーキ(抹茶)	煎茶 ロールケーキ(ロト)	ほうじ茶 カステラ	麦茶 みたらし団子	煎茶 厚切りパウム(チョコ)	
夕	御飯 コンソメスープ 魚の香味焼 里芋の醤油バター たぬき煮	御飯 味噌汁 魚の南蛮漬 ズッキーニのソテー 辛子和え	御飯 清まし汁 白身魚のマヨネーズ焼 切干大根の煮物 菜の花のおかか和え	御飯 味噌汁 鶏肉のA-A焼 大根と厚揚げの煮物 酢の物	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜ソテー チーズサラダ	御飯 コンソメスープ 鮭のおろし煮 ほうれん草の和え物 白花煮豆	御飯 味噌汁 豚肉のキムチ炒め 大根金平 チンゲン菜の和え物	

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。