



国保中央病院だより 177

国保中央病院 ☎ 32-8800

## 地域包括ケア病棟での新しい取組～病棟体操～

介護福祉士  
吉井 笑実

れないかと考え、患者さんにとって無理のない体操を企画・実施することとしました。

### 笑顔で交流できる場に

地域包括ケア病棟では、患者さん一人ひとりの事情を踏まえ、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・介護支援専門員・介護福祉士などの多職種が協働してさまざまな取組を進めています。

4月から新しい取組として、介護福祉士が中心となつて行う病棟体操を始めました。

### 介護福祉士とは

介護福祉士は、患者さんの日常生活に最も近い立場でサポートする専門職です。心身の状況に応じた身体介護や生活援助を提供し、安心して生活できるように自立支援を行つています。病棟で気分転換の機会を作

内容は、椅子に座ったままでできる上下肢のストレッチ、認知症予防体操、簡単な手足を使用したりズム体操などで、約30分程度です。患者さんは治療後の体力回復期や自宅復帰に向けて準備を進めている人が多くいらっしゃいますが、入院生活では安静時間が長く、どうしても活動量が減少しがちです。そこで、体操を行うことで活動量の向上と気分転換を図るとともに、デイルームでの実施により患者さん同士が笑顔で交流できる場にもなっています。

### 前向きな気持ちを持つきっかけにも

実施後には「気分がスッキリする」「体操の時間が楽しみ」「毎日参加したい」など、患者さんから多くの声が寄せられています。参加希望者が増えており、病棟内放送で呼びかけて集まつていただいています。

## Cooking 第3次健康たわらもと21 第3次田原本町食育推進計画 簡単バランスごはん

### 作り方

- 豆苗は根元を切り落とし、3等分に切る。
- 大根はすりおろして軽く水気を絞る。
- 鍋に湯をわかし、なめこを入れて30秒ほどゆで、豆苗を加えてしんなりとするまでゆでる。湯を切って水にさらし、粗熱となめこのぬめりをとり、水気をしっかりと絞る。
- ボウルに②、③、Aを入れて和え、器に盛り付ける。

大根に含まれている消化酵素であるジアスター酶は、食べ物の消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぐ働きがあります。

ジアスター酶は熱に弱いので、生で食べることで効率よく摂取することができます。

また、大根は上の部分ほど水分が多くて甘く、下へいくほど水分量が少くなり辛みが増していくので、好みに応じて使い分けるとよいでしょう。



豆苗となめこのおろし和え

1人分エネルギー:47kcal 塩分:0.6g

### 材料（2人分）

- ▶豆苗…1/2パック ▶大根…150g
- ▶なめこ…1/2袋
- A めんつゆ（3倍希釀）…小さじ2、水…小さじ1

## イベント情報

**子どもおはなし会** 場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話をいっぱい！

日程	時間	対象
1月 10日(土)	午後 2時～2時30分	4歳以上
1月 17日(土)	午後 2時～2時20分	3～4歳
1月 24日(土)	午後 2時～2時30分	5歳以上 (ひとりできける人むけ)

1月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
				①	②	③
④	⑤	6	7	8	⑨	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

新春

特別イベント

新年は1月6日から開館します

### かりる「福本袋」(大人向け)

おすすめの本が2冊セットになった「福本袋」を貸し出します。おみくじつき！

日程：1月6日(火)～

※なくなり次第終了

場所：図書館カウンター前

### どくしょおみくじ(子ども向け)

新年の読書運をうらなうおみくじ。一人1回ひくことができます。

日程：1月6日(火)～

場所：児童フロア

### ふくわらい・すごろくであそぼう！

人気の絵本『パンどろぼう』のふくわらいと『ノラネコぐんだん』のすごろくが図書館に登場！あそびにきてね。

日程：1月6日(火)～12日(月)

場所：児童フロア

## マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

1月7日(水)・21日(水)、2月4日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

1月11日(日)、2月8日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

### マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 1月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 2月2日(月)

種類

- 町県民税(第4期分)
- 国民健康保険税(第7期分)
- 介護保険料(第7期分)
- 後期高齢者医療保険料(第7期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

### ▶口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。  
(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

### ▶口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払  
サイト