



# 3病棟☆クリスマス会



12月13日 3病棟はクリスマス会&誕生会を行いました。

10月・11月・12月生まれの8人の方をお祝い、サンタさんからのプレゼントが届いたクリスマス会でした。スタッフの心のこもった歌や踊りに会は大盛り上がりで、患者さまやご家族のたくさんの笑顔を見ることができました。

患者さまと一緒に鳴らしたハンドベル♪ 甘いクリスマスケーキ。最後はサンタさんからのプレゼントで会は幕を閉じました。今年も暮れていきます。来年もよい年でありますように。

「プレゼント なんてした？」

親子サンタ!(^^)!



# なのはな初詣

新年を迎え、4日よりなのはなにはたくさんの利用者様が来所されました！

毎年恒例となっている初詣も初日から始まります。なのはなでは、体調に問題が無ければ全員の方にお参りして頂いています。今年は護国神社へ初詣に出掛けました！

「護国神社は初めて来た！」と言われる方がほとんどで、健康や家族の安全を祈願され、お守りを購入したり記念写真を撮ったり、気候が良かった事もあり寒さの訴えも無く楽しめました。帰りの車内でも、昔とは変わった街並みに会話が盛り上がりとても良い初詣になりました！



# 成人の肺炎球菌ワクチンについて

「肺炎球菌ワクチンの定期接種の通知が来たけれど受けた方がいいのかしら。」「定期接種の時はしなかったけれどやっぱり受けた方がいいだろうか。」など最近聞かれるようになりました。成人の肺炎球菌ワクチンは現在国から定期接種として推奨されており、各年度に65歳、70歳、75歳など5の倍数の年齢になる人を対象に費用の約1/3が補助として提供されています。それ以外の方でも任意接種として受けることができます。肺炎球菌は肺炎などの感染症を起こす細菌で、肺炎の25%程度は肺炎球菌によるものです。ワクチンによって肺炎球菌感染症を半分以下に抑えることができるとされています。日本人の死亡原因の約1割を占める肺炎にかかる可能性を少しでも減らすことができればと考えて接種する価値はあると思います。一度接種すれば5年程度は有効とされています。副作用は局所の痛みや腫れ、かゆみがあります。それ以外の重度の副作用が現れることは極めて

稀です。気になる方は医師にご相談ください。65歳を超えると元気なようにみえても免疫力が低下し肺炎にかかりやすくなります。この機会に接種をお勧めします。また前回接種から5年以上経過している方は再接種についてご相談ください。料金は定期接種4,600円(非課税世帯の方はお問い合わせください)、任意接種7,000円です。定期接種の方は通知のはがきをお持ちください。

【平成29年3月まで対象者は下の表でご確認ください】

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和26年4月2日生 ~ 昭和27年4月1日生
70歳となる方	昭和21年4月2日生 ~ 昭和22年4月1日生
75歳となる方	昭和16年4月2日生 ~ 昭和17年4月1日生
80歳となる方	昭和11年4月2日生 ~ 昭和12年4月1日生
85歳となる方	昭和6年4月2日生 ~ 昭和7年4月1日生
90歳となる方	大正15年4月2日生 ~ 昭和2年4月1日生
95歳となる方	大正10年4月2日生 ~ 大正11年4月1日生
100歳となる方	大正5年4月2日生 ~ 大正6年4月1日生

(☆ Dr.Yamapi☆)

# ロコモコカオリンの健康レシピ

新年が明け、寒い日が続いていますね。今回は今が旬！！大根とゆずを使った簡単な和え物をご紹介します。「ゆず大根」です。大根には消化を助ける酵素が入っているため、正月疲れした胃に優しい一品です。

## 『ゆず大根』

### ◇材料

- ・大根 250g (大根 1/4 本程度)
- ・塩 小さじ1杯 (5g)
- ・砂糖 大さじ2杯 (20g)
- ・酢とゆず果汁を合わせて 大さじ2杯 (30cc)
- ・柚子 1個

### 【作り方】

- ① 大根をいちよう切りにして塩を振り20分程度置く。水分が出たら軽く水気を絞る。
- ② 柚子の皮をむき千切りにし、果汁をしぼる。
- ③ 砂糖と酢、しぼった柚子の汁を混ぜ合わせる
- ④ 水気を切った大根と③の調味料を混ぜれば完成。1時間ほど置いた方が味が染みて美味しいです。

大根の切り方は拍子切りや千切りにしてもOK。細切りにした昆布を混ぜても美味しいですよ。

