

# Viva! こうほく



## ご挨拶



紅葉が山々を彩る季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？当施設では、9月に3年ぶりに秋祭りを開催することが出来ました。コロナで止まった時間が少しずつ動き出してきたのを実感しております。

この度、第2版となる秋の「VIVAこうほく」が出来上がりましたのでご一読頂ければ幸いです。

今後も、当施設のご案内と皆様が少しでも楽しく過ごせるように情報を発信させて頂きたいと思っております。

宜しくお願い致します。





# 入所行事 秋祭り



4年ぶりの開催  
となりました！



踊りもありました！！！！



## レシピ紹介

レンジで簡単に作れる！！

栄養  
コラム

秋の食材 里芋を使った献立

### 『里芋のカレー風味和え』



9～11月が旬の里芋は食物繊維が多く、芋類の中では最もエネルギーの低い食材です。

材料(2人前)

里芋 200g(大きいのだと2個)

★カレー粉 小さじ1/(1g)

★焼き肉のたれ 大さじ1(10g)

<作り方>

- ①里芋の泥を洗い落とす1つずつ水にくぐらせ耐熱皿に並べる。
- ②ふんわりラップをかけて、電子レンジ600wで4分加熱する。  
ひっくり返して更に3分加熱する。
- ③温かいうちに皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ④★を混ぜたものをあえて完成。



## 施設紹介

食事は皆さんで！



4人部屋/個室完備



## デイケア行事



祝

敬老の日のお祝い



長寿のお祝いを皆さんで行いました。



色紙をプレゼントさせて頂きました。



# リハビリコーナー

## やってみよう！飲み込みセルフチェック

当施設では、飲み込みのリハビリを行なっています。  
今の自分の飲み込む力を図ってみましょう！



## 30秒間に出来るだけ多く唾液を飲みます

唾液を飲めた回数が…

3回以上⇒飲み込み力は保たれています！

2回以下⇒飲み込む力が低下しているかもしれません。

出典：『嚥下障害ポケットマニュアル第3版』

※2回以下の場合や、食事でのムセ込みがある方は医師にご相談下さい。



## ナーシングプラザ港北のサービス紹介

### 入所(定員150名) ショートステイ



要介護1～5の認定を受け病状が安定した方に対し看護・介護・リハビリを提供致します。

### 通所リハビリ



日帰りで食事・入浴・リハビリなどを提供致します。ご自宅への送迎も行なっています。

### 訪問リハビリ



ご自宅でリハビリや自宅環境の整備、介助のアドバイス等を提供致します。

### 居宅介護支援



出来る限りご自宅での生活が送れるようにケアマネジャーがサービス計画を作成し支援致します。

〒223-0056  
神奈川県横浜市港北区新吉田町3170

☎ 045-590-5667

<http://np-kouhoku.jp>

お気軽に  
ご相談ください。

入所：水尻・岡本・高瀬  
通所：木下  
訪問リハビリ：箕岡  
居宅：中澤