

# Viva! こうほく

春季号

令和6年1月  
第3版



介護老人保健施設  
ナーシングプラザ港北



## ご挨拶

皆様、新年あけましておめでとうございます。

当施設は今年で開設二十年目と節目の年を迎えました。当施設にご尽力頂きました近隣住民の皆様、ご利用者様やご家族様、関連施設様又当施設職員に感謝を申し上げます。

昨今のコロナウィルス感染は減少傾向へと進み、当施設も以前のような状態に戻りつつあります。しかしながら、完全にコロナウィルスが消滅したわけではありません。

これからもご利用者様やご家族様に寄り添いながらご対応させて頂き、感染対策にも尽力して参ります。今後も新たなるウィルス感染の対応や異常気象による環境変化に対応しながら、地域の皆様に信頼頂けるような施設を職員一同目指して精進して参ります。又当施設広報誌も皆様にとって有意義なものになるよう発信して参ります。

今後とも介護老人保健施設ナーシングプラザ港北にご指導、ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

ナーシングプラザ港北 施設長 今村定臣



# 入所行事



## 海鮮丼バイキング開催



オリジナルの丼ぶりを作りました！

## クリスマス会

ピアノの演奏を  
聞きながら  
ケーキを  
食べました



本物のサンタさん  
も登場？！





# お家で簡単手作りシリーズ

## 栄養 コラム

麺類やパンが主体の食事では、たんぱく質やミネラルが不足しがちです。  
タンパク質不足かなと感じたら、豆腐やたまごなどの食材をプラスしてみましょう♪



出来合いのお惣菜にチョイ足して簡単に出来るレシピをご紹介します！！

### 『ほうれん草の白和え』

材料(1人分)  
ほうれん草の胡麻和え/40g  
絹ごし豆腐/50g



- ①豆腐をキッチンペーパーに包み600wで1分加熱する。
- ②加熱後10分から15分ほど放置し水分を飛ばす。
- ③水切りしたフォークで豆腐を潰しほうれん草の胡麻和えとあえる。

### 『ごぼうのたまごサラダ』

材料(1人分)  
きんぴらごぼう/40g  
ゆでたまご/1個50g  
マヨネーズ/10g



- ①ゆで卵を適当な大きさに切る。
- ②きんぴらごぼう、マヨネーズとあわせる。

一口メモ！  
市販のきんぴらごぼうに卵をプラスするだけでタンパク質が6gアップ！

## 施設紹介 お風呂

### 一般浴



### 中間浴



## デイケア行事

HAPPY BIRTHDAY

### お誕生会



毎月、誕生日を迎える方をささやかではありますが、お祝いしています。

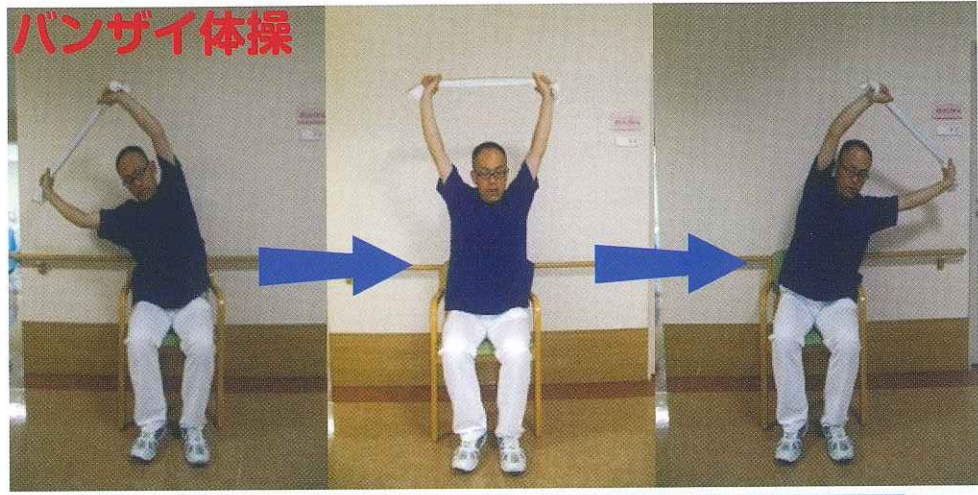




# リハビリコーナー

肩こり・猫背予防に！  
自宅で簡単！！

## タオル体操のやり方



イスと背中の間はこぶし  
1つ分あけましょう！

しっかり呼吸をしながら  
リラックステい  
ましょう！！

- 【タオル体操の効果】
- ・肩こり、二の腕の引き締め効果
  - ・姿勢保持(体幹筋)・猫背の改善
  - ・タオルを使い大きく身体を動かすことができる
  - ・肩甲骨周りを自然と動かせる

## 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>

施設HP▼



スマホの方はこちらから！

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