

# みきやまの風

広げよう みきやまの風 届けます 和みの心

## 特集 三木ヒルズ和 10周年!!



### TOPICS

- ★みきやま活動報告  
園芸リハビリだより  
(2024秋の花の苗植え)
- ☆トライやるウィーク
- ☆特集 三木ヒルズ和10周年!!
- ☆元気いっぱい保育所だより
- ☆栄養管理室あさちゃんの  
「厨房にいらっしゃ〜い( ^\_- )☆」

### 三木ヒルズ和 開業10周年によせて

11月16日に『三木ヒルズ和・デイサービス和』の10周年記念式典が開催されました。入居者様や職員、施設開設時のスタッフも集まり、手作りの暖かい飾りつけとともに、大変華やかな式典となりました。開設10年を迎え、多くの入居者様が入居されましたが、開設当初よりお住まいいただいている方もおられます。その方々を表彰させていただいたり、10年間の歴史をまとめた映像など、三木ヒルズ和・デイサービス和の歴史や思い出を懐古し、笑顔が溢れる場面、懐かしさから涙が出る場面、入居者様や職員の様々な想いを感じることができました。

三木ヒルズ和・デイサービス和は、ご入居者様・ご利用者様の安心・安全な生活を守る為に様々な知識を得る為の研修や訓練、そしてコミュニケーションを大切に、日々邁進しております。

これからも、皆様にとって変わらない場所である為に職員一同、更なる高みを目指します。

2024年11月20日  
みきやま地域リハケアセンター統括部長 井上和紀

### みきやまリハビリテーション病院



〒673-0413  
兵庫県三木市  
大塚1丁目5-89  
TEL 0794-83-3316  
FAX 0794-83-2158  
<https://mikiyama.wakeikai-gr.or.jp/>

### みきやまクリニック



〒673-0403  
兵庫県三木市末広  
2丁目12番23号  
TEL 0794-82-0203  
FAX 0794-82-5782  
<https://mikiyamaclinic.wakeikai-gr.or.jp/>

### みきやま地域リハビリケアセンター



兵庫県三木市大塚1丁目5-89  
**デイケアみきやま (訪問リハ)**  
TEL 0794-70-8766  
FAX 0794-70-8767  
**みきやま訪問看護ステーション**  
TEL 0794-70-8351  
FAX 0794-70-8352

**みきやま訪問介護ステーション**  
TEL 0794-70-8861  
FAX 0794-70-8862

**居宅介護支援事業所 みきやま ミント**  
TEL 0794-86-6155  
FAX 0794-86-6156



兵庫県三木市  
大村1074-159  
**デイホームとんとん (地域密着型通所介護)**  
みきやま訪問看護ステーション ミント  
みきやま訪問介護ステーション ミント  
居宅介護支援事業所みきやま ミント  
TEL 0794-86-6125 FAX 0794-86-6126



兵庫県三木市  
芝町7番地3号  
サービス付き高齢者向け住宅  
**三木ヒルズ 和**  
☎ 0120-17-6538 FAX 0794-70-8277  
**デイサービス 和**  
TEL 0794-70-8282 <http://www.mikihills-nagomi.jp>

### アクセス



- **お車の場合**  
山陽自動車道三木東ICで下車し  
左折して奥田橋東詰交差点を右折、  
神鉄恵比須駅前交差点を左折、  
踏切を渡り交差点を右折し直進で約1分
- **バスでお越しの場合**  
**三宮方面からの場合**  
三宮駅から神姫バス(恵比須駅)行き終点  
徒歩12分  
**明石方面からの場合**  
南2番乗り場より社営業所または  
三木営業所行きに乗車(三木中町)で下車し  
三宮または三田行に乗り換え(恵比須駅)で下車
- **電車でお越しの場合**  
神戸電鉄粟生線(恵比須駅)下車、  
徒歩12分

# 園芸リハ、ビリだより

2024年秋

年に2回の園芸リハ、今年もお花の苗とチューリップの球根をみんなで植えました！雨の予報で、実施できるかドキドキでしたが、みんなの笑顔の力で見事な秋晴れに。皆さん一生懸命作業に取り組まれていました！参加してくださった方ありがとうございます！また、春に元気で園芸やりましょうね！！



Challenge!

トライやる

ウィーク!

11/13～17の5日間、トライやるウィーク活動で三木中学校と三木東中学校より2名の学生が当院に学びに来られました。高齢者体験や模擬血管を使用して採血の体験、管理栄養士による病院食の説明やリハビリ見学、薬局体験など様々な体験をされ、病棟だけでなく病院で働く多職種の仕事に触れることができ、興味を持って楽しく学ばれていました。

## ★ 病院食の勉強



## ★ 採血の体験



血管の場所を確認中…緊張するなあ

## ★ 高齢者体験



手足におもりがあるので  
少しの段差でも大変です

## ★ ベッドメイキング体験



# 祝 三木ヒルズ和 10周年!

11月16日に『三木ヒルズ和・デイサービス和』10周年記念式典が開催されました。入居者様や職員、施設開設時の職員も集まり、手作りの暖かい飾りつけとともに、表彰、記念品贈呈、10年の振り返りムービー鑑賞、会食と、大変華やかな式典となりました。



手作りのくす玉大成功!



入居者様と職員と揃っての記念撮影。10年を振り返り感無量です。



年中、季節感溢れる



手作りの品の数々



手作りの看板・花輪。進行もお見事!



永年入居者様の表彰



昼食:豪華お弁当



開設メンバーもお祝いに。懐かしいひとときでした。



個性豊かな、愛情豊かな職員さんたちで、いつもなごみは笑い声に満ちています。みんな仲良し(^\_^)☆いつも全力☆

## 職員よりコメント

### 徳重施設長

開設から10年、和に関わって下さった皆様ありがとうございます。皆様のご理解、ご協力のおかげで「三木ヒルズ和・デイサービス和開設10周年」を迎えることができました。三木ヒルズ和は、地域密着を目指し運営して参りました。無事に軌道に乗れ、10周年を迎えることができ喜んでます。今後も15年、20年と皆さんと歩んでいけるように頑張っていきます。

### 下山支援相談員

先日、ささやかながら10周年記念式典を開催し、来賓の皆様にはビデオレター等でご祝辞を頂きました。開設準備期間から開設当初のエピソード等をお話していると懐かしく当時を思い出し、月日の流れの速さを感じました。また、職員作の「和ヒストリー(動画)」では10年間の季節の行事やディレームでのレクの様子などが映り出され、「若!」「懐かしい」と笑みを浮かべ各々の10年間を振り返られていました。微笑ましい光景でした。ご入居、1年足らずの方からも「今までの和の歴史が分かって良かった。楽しかった」と嬉しい言葉を頂きました。開設以来、ご入居者様に「和での生活を楽しく頂きたい」という事を念頭に置き、職員は試行錯誤を繰り返してきました。失敗も多ありますが反省点は次に生かそう!!と前向きに取り組んできました。年々「和の良さ」を出せるようになってきました。今後も職員一同「笑顔」を忘れず邁進してまいりますのでよろしくお願い致します。

### デイサービス峰主任

和で行うイベントや施設内の飾り、日常のレクで使う道具などは、職員の手作りのものが多く、改めて職員の工夫や良いものにしたという気持ちを感じました。和では、入居者様はもちろん、職員も一緒に【楽しむ】ということ大切にしています。10年間を振り返り、いたらない部分もあったかと思いますが、皆様のおかげで沢山の笑顔に出会うことができました。11、12年目も皆様の笑顔があふれる場所になれるよう職員一同頑張ります。

## おもいで 春夏秋冬

三木ヒルズは季節を通して楽しいことがいっぱい笑顔いっぱい! 選びきれないほどの思い出の写真たちをご覧ください!



### \* 春はお花見に



### 夏は縁日に



### 秋は秋祭り



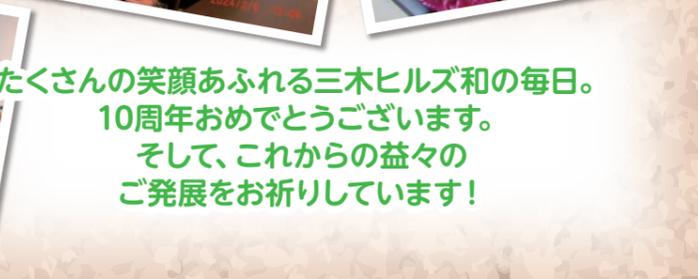
### 花見弁当



### あじさい散策



## みんな大好き 徳重施設長 特集(^\_^)☆



たくさんの笑顔あふれる三木ヒルズ和の毎日。10周年おめでとうございます。そして、これからの益々のご発展をお祈りしています!

元気いっぱい保育所だより

# みきやま保育所はいつもげんきいっぱい!

## 秋の芋ほり お楽しみ会 クリスマス会

先生の工夫と愛情あふれた会で、みんなにここでした!



クリスマス会



秋の芋ほり



お楽しみ会



# 栄養管理室 あさちゃんの 厨房は いらっや〜い!

一番人気の  
サンドイッチ  
メニューです!



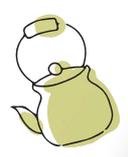
患者様の健康を食事から支える管理栄養士、朝倉隆さんがおすすめレシピと、患者様に人気のメニューを紹介していただきました!

お肉が苦手な方は、  
お魚への変更も  
可能です!



鶏ももの唐揚げ風

クリスマスには  
スペシャル  
ランチを  
お楽しみ  
いただきました!



自身魚の  
フレッシュトマトソース



栄養管理室では、栄養面のサポートは  
もちろん季節感を感じていただけるよう  
な行事食やメニューの相談など入院中  
のお食事が患者様にとって少しでも楽し  
いものであるように心がけています。



管理栄養士  
朝倉 隆さん

## 鮭を食べて、美しく、 健康になろう

鮭は消化・吸収の良い良質なたんぱく質を含み、脂肪分もEPAやDHAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しい上に健康に良い食材です。今回はそんな鮭を使ったレシピの紹介です。

### 鮭のきのこあんかけ



#### 材料 (1人分)

|       |     |       |    |
|-------|-----|-------|----|
| ・鮭    | 1切れ | ・しょうゆ | 5g |
| ・にんじん | 15g | ・砂糖   | 1g |
| ・ピーマン | 10g | ・水溶き  |    |
| ・しめじ  | 20g | 片栗粉   | 適量 |
| ・えのき  | 20g |       |    |
| ・まいたけ | 20g |       |    |

#### 作り方

- ① にんじん、ピーマンは細切りにする
- ② しめじ、えのき、まいたけは食べやすい大きさに切る
- ③ フライパンに少量の油を入れ鮭を炒める
- ④ 鍋にだし、①、②、調味料を入れ煮る
- ⑤ 野菜に火が通れば水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける
- ⑥ お皿に鮭を盛り付け、⑤をかければ完成

#### 鮭の栄養、 健康効果

- ・色素成分、アスタキサンチンの抗酸化作用でがんや老化防止、美肌効果
- ・DHA、EPAが動脈硬化、脳梗塞の予防

#### 今回のポイント

- ・鮭に含まれるビタミンA、Dは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理をすると吸収が良くなります。
- ・皮はコラーゲンが豊富で、皮の下の脂はDHA、EPAを含むので、皮ごと食べると良い。