

都の風

MIYAKO NO KAZE

新春
号

2026年 No.84

- 発行／都会メディカルケアシステム 渡辺 康介
- 編集／福利厚生・広報委員会 京都市北区大宮南田尻町59番地
- ホームページ／<https://www.miyakokai-kyoto.com/>
- お問い合わせ／info@miyakokai.or.jp

理念

- 患者様・ご利用者様の立場にたったキュア(医療)・ケア(介護)を提供いたします
- 医療・介護・福祉を通して地域、社会に貢献いたします
- 職員の質の向上をはかります

木嶋 富士子 様
1932(昭和7)年1月17日生まれ 93歳

新年のご挨拶

二〇二六年元旦

医療法人 社団 都会

理事長 渡辺 康介

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、皆さまにお会いする中で、私たちスタッフも多くのお励ましや笑顔をいただき、心より感謝申し上げます。

今年は「丙午ひのえうま」の年です。

丙ひのえは「陽の火」、午うまは「勢いよく走る力強さ」を表すといわれています。温かい光が少しずつ体を包み、やがて前へと背中を押してくれるような、そんな一年になるとも伝えられています。

先日、待合室でお子さんが折り紙で小さな馬を折つて見せてくれました。「ちょっと曲がっちゃったけど、がんばって作ったよ!」と笑顔で見せてくれたその馬は、決して完璧ではありませんでしたが、どこか健気で、まるで「今年の丙午の馬」のように力強く前へ進もうとする気持ちが伝わってきて、胸が温かになりました。

健康も同じように、「完璧」である必要はありません。体調が良い日もあれば、思うようにいかない日もあります。ですが、少しずつ前へ進むこと、季節の変わり目に気づくこと、周りの人との温かい言葉のやり取り——そうした積み重ねが、ゆっくりと心身を整えていくのだと、日々患者さんをお迎えしながら改めて感じています。

本年も、皆さまが安心して通つていただける場であるよう、また安心して訪問を待つていただけるように、さらには「小さな変化」にも気づき寄り添えるよう、スタッフ一同努めてまいります。丙午の年のあたたかな火が、皆さまの毎日を少しでも明るく照らし、馬のように健やかに過ごせる一年となりますよう心より願つております。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

No.84

都の風通信

都の風 川柳

佳作

初ものを 分かち合ひたる
ふたりかな

土器様

佳作

ケア友の 見えない顔を
案じる日

西賀茂センター匿名様

優秀賞

葉ボタンに 露の光り・贈りもの
加藤 晶子 様

優秀賞

転ばぬようと 声かけあひて
そぞろ寒む

小川 昭江 様

【宛先】
二六〇三一八八三一
京都市北区大宮南田尻町59
医療法人社団都会本部3階
「都の風」編集部宛

※優秀賞 クオカード 1,000円分
佳作 クオカード 500円分
「都の風」では引き続き川柳を募集しています。
ご応募お待ちしております。

クロスワード「答え」

1. シ	2. ユ	3. ミ	4. ヤ
5. ウ	6. サ	7. マ	8. ノ
9. ビ	10. タ	11. フ	ジ
ン			ミ

(マフユビ)

Facebook QRコード

Instagram QRコード

ホームページ QRコード

都の風 4

にしがもさん家

茶木みやこさん アコースティックLIVE

渡辺都美院長の紹介で、旧友であるアコースティックギタリスト茶木みやこさんの演奏会を、この度「にしがもさん家」にて地域の皆さまをお招きし開催いたしました。プロミュージシャンによる演奏会は、法人として初の試みでしたが、大変意義のある時間となりました。茶木さんによる素晴らしい演奏は、時折、時代背景などのエピソードトークも交えつつ進行し、ご来場者の中には一緒に口ずさまれる方も多く見られ、会場全体が温かい雰囲気に包まれていました。



地域の方々からは「久しぶりに心が癒された」「生の音楽を身近に感じられて嬉しい」といった声をいただき、企画の目的であった“地域交流の大切さ”を改めて実感しました。開催に当たり多くの方々のご協力をいただき、笑顔あふれるひとときを創出できたことに心より感謝申し上げます。

茶木さん的心に沁みる歌声、会場の雰囲気、お客様の笑顔、全てが重なり素敵な会になりました。今後も地域の方々に寄り添い、人と人をつなぐ活動を法人として行ってまいりたいと思います。

デイサービスセンター
つるさん・かめさん管理者 櫻井祐司



レンジで簡単 茶碗蒸し



お家で作るには少しハードルが高い茶碗蒸し。今回は電子レンジで作れる「茶碗蒸し」をご紹介します!つるつとしたのどがしが食べやすく、たんぱく質が損れるおかずとしてもおすすめです。ぜひお試しください。

【材料(4人分)】

- ・卵 2個
- ・水 300ml
- ・白だし 大さじ2

【トッピング】

- ・★かまぼこ (お好みで)
- ★みつば (お好みで)

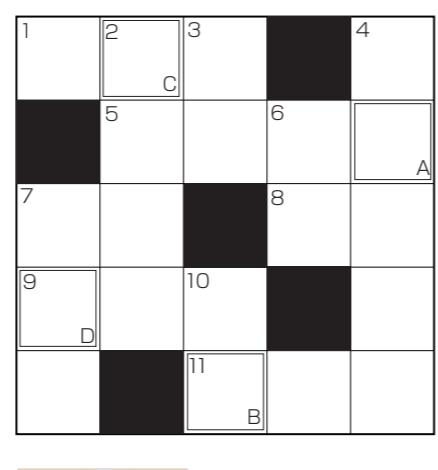
(1人分) エネルギー/43Kcal たんぱく質/3.6g
脂質/2.7g 炭水化物/0.7g
食塩相当量/0.3g

監修:管理栄養士
秋重由佳・松木さなえ

【作り方】

- ①計量カップに水300mlと白だし大さじ2を入れる。
- ②卵2個を割り入れ、混ぜ合わせる。
- ③②を茶こし等でこしながら、器に入れる。
- ④ふんわりラップをして、電子レンジで200w 10分加熱する。
- ⑤お好みでトッピングをしたら完成

11 9 8 7 5 1 10 7 6 4 3 2 へよこのカギ
殺しても死ない?
平手打ち。往復○○○
花嫁が隠している?
記録の○○を破る
時代劇の将军
度が過ぎたら道楽
とても頑強な体
切り花に必要
紙幣・○○束
虚栄心
こわーい奥さん
沈黙が金なら
こちらは銀なら
へたてのカギ
よこのカギ



【クロスワード】

出題 小田 正

メドルサム基金

善意の浄財を、皆様のより良い生活のお手伝いのためのボランティア活動に活用させていただきます。



『キンセンカの会』

令和7年9月21日、第4回「キンセンカの会」を行いました。

「キンセンカの会」とは、私たちがご縁を頂き、最期の時をともに過ごさせていただいた方々を偲ぶ会です。

ご遺族にとって大切なご家族を亡くされた悲しみは簡単に癒えるものではありませんが、当日はご遺族代表の方からのお話やバリトン歌手による歌唱、スタッフとの語らいを通して、亡き人を偲びながらも心温まる時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

今後もご家族の皆様と私たち職員のご縁が未永く続くようにと願っております。

たくさんの方々にご協力いただき、今年度も「キンセンカの会」を開催できましたことを感謝申し上げます。

キンセンカの会 委員会

委員長 岡尾 統美



バリトン歌手 宮尾 和真さま
ピアノ演奏 山口 珠奈さま



市民公開講座 【骨と運動】【骨と栄養】

令和7年11月9日(日) 13時~14時

【骨と運動】【骨と栄養】をテーマに第3回 市民公開講座を開催しました。

あいにくの天気ではありましたが、地域の皆さま9名にご参加いただきました。

毎日簡単に継続できる“骨への刺激の運動”を、理学療法士の分かりやすい解説のもと、参加者の皆さまと一緒に体験しました。

次に、参加者の皆さまには、日々のお食事でカルシウムが十分に摂れているかをチェックシートで確認していただき、骨の健康に欠かせない「カルシウム」「ビタミンD」「たんぱく質」「ビタミンK」の摂り方について紹介しました。

最後に“骨を強くする美味しいゼリー（豆腐ゼリー・マンゴーソース添え）”を皆さんに試食していただきました。

健康な高齢者の自立が超高齢社会においていかに重要であるかを改めて学び、盛況のうちに会を終えることができました。

管理栄養士 松木 さなえ

