

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊

(筍と空豆の甘辛炒め)

< 材料 >

- ・ ゆで筍 50g
- ・ 空豆 50g
- ・ 濃口 大さじ1
- ・ 薄口 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 水 大さじ2



< 作り方 >

1. 筍は食べやすい大きさに切る。空豆はゆでて皮をむいておく。
2. 少量の油で筍を炒め、焼き色がついたら、空豆も加え炒める。
3. 砂糖、水を加え、醤油を味を見ながら加える。水分がなくなるまで炒めてできあがりです。

たけのこ は

食物繊維がたっぷり！

食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。さらに、食物繊維は胃や腸で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎます。

< 城西ナーシングホーム 栄養士 前原 >

＊ ＊ 医療法人 慈恵会 年間行事予定 ＊ ＊

第24回 大運動会

平成27年5月16日(土)

10:30~14:45

ライオンズ公園にて開催予定



当法人のご利用者様・職員やボランティアグループの皆様と一緒に盛り上げます。

秋葉神社 六月灯

平成27年7月17日(金)

17:30~20:00

秋葉神社・城西ナーシングホーム周辺



ボランティアグループの皆様や職員の催しや出店など、地域の皆様にも参加・楽しんで頂ける内容となっております♪

・・・編集後記・・・

広報委員会も新しい職員となり、心機一転新たなスタートを切りました。今年度も地域の皆様の医療・福祉等の情報源として様々な掲載をして参ります。今後ともよろしくお願いたします。

次回の広報誌は、平成27年 7月15日 発行の予定です。

ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。

ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net>

< 広報委員: 迫田 >



城西いきいき応援隊

春号 医療法人慈恵会広報誌 NO.33

平成27年4月15日発行



** 新年度のご挨拶 **

土橋病院 院長 土橋美子



桜花爛漫の季節を迎え、心浮き立つころとなりました。

昨年度はサービス付高齢者向け住宅「プランタン西田橋」を開設することができました。

当法人事業へ深いご理解とご支援を賜りましたことに、厚く御礼申し上げます。

心理学者で有名なアルフレッド・アドラーは次のような言葉を残しています。

「これまでの人生を作ったのは自分。これからの人生を作るのも自分。そう考えると人生はなんとすばらしいものか。できないことはない。人はどんなこともできる。」

どうやら人はその思考・信念の通りに人生を生きるようです。

ぜひ、心の内面に意識を向けてみてください。4月4日は皆既月食の日でした。煌々と光る満月が、徐々に姿を消していき、しばらくしてまた満月が戻ってくる。まさに生まれ変わりです。この春の息吹を感じながら、心のリニューアルをしていきましょう。

** 事業所紹介 **

訪問給食事業

～毎日の食事をおいしく そして健康に～

訪問給食は鹿児島市からの委託を受けて配食を行っています。

お年寄りの安否確認とともに、元気作りに役立つよう真心こめて昼食・夕食をお届けしています。

食材はなるべく柔らかく煮込むなど、少しでも食べやすくなるように工夫しています。

皆様に喜んでいただけるような食事の提供を目指して、これからも努力していきたいと思えます。



～お品がき～

菜 飯
天ぷら盛り合わせ
キャベツの煮浸し
ほうれん草のおろし和え
べったら漬
果物

** 行事報告 ** お花見 ～ 城西ナーシングホーム ～

3月30日、31日にかけて都市農業センターへお花見に行ってきました。時期がよかったのか満開の桜と菜の花が一面に広がっており、絶景を見ながら食べるお弁当に皆様大変満足された様子でした。季節感を味わいいつもと違った一日が過ごせたのではないかと思います。



デイケアでは毎年、桜の時期に合わせて、春の木市へ出かけています。今年は4月中旬の実施を予定しています。



暖かい日差しのもと、肌にも目にも、色とりどりの「春」の空気を感じ、楽しんで頂ければと思います。



慈恵会 野球部 社会人大会 初参加！！

平成27年3月8日(日)吉田総合グラウンドにて、社会人草野球に参加してきました。初めての社会人大会に参加するという事で、不安もありましたが、慈恵会の様々な職種が団結し野球を通して仲間同士の絆を深め地域の方々との交流を図ることができました。また、スポーツを通して、気持ちのいい汗を流し体を動かすことで適度な運動やストレス発散につなげています。これから更に、地域のソフトボール大会やボランティア活動など積極的に参加してまいります。

次の試合は4月26日に松元方面で予定しています。
お見かけの際は、是非、お声かけください。



野球部一同



医療法人慈恵会 ニューフェイスご紹介



小規模多機能ホーム武町 徳留 誠一

今年初任者研修を終了し2月から入職しました。まだ分からないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、皆様ご指導の程よろしくお願い致します。

通所リハビリテーション(デイケア) 岩山 拓弥

1月10日からデイケアに入職しました。まだ日にちが浅いですが、皆様の信頼を早く頂けるように努力していきますので今後よろしくお願い致します。



城西ナーシングホーム 若松 真美

昨年末より4階フロアを担当させて頂いております。毎日利用者様の笑顔から元気をもらっています。これからがんばってまいりますのでよろしくお願い致します。



城西ナーシングホーム 松元 勝吾

1月より5階フロアを担当させて頂いております。利用者様と毎日楽しく過ごしたいと思っていますのでよろしくお願い致します。



城西ナーシングホーム 森 淑美

2月より3階フロアを担当させて頂いております。利用者様にたくさんの笑顔をお届けできるようにがんばってまいりますのでよろしくお願い致します。



慈恵会つれづれ日記

三月十三日、居宅支援事業所が

統合され一つになりました。

私たちの事業所も新しくできた、

プランタン西田橋の二階に

引っ越しました。

これまで地下の事務所だったのですが、

今度の事務所は陽が差し込み

外の気配を感じることができて

なんだか爽やかな気持ちになります。

入職して一年、少し緩んできた気持ちを

引き締めて、新しい事務所で頑張って

いきたいと思います。

皆さんも、外に出て花をみて、

春を楽しんでください。

ケアプラン相談センター

塩田

