

私のおすすめレシピ

里芋のごまみそ田楽



千秋病院
管理栄養士
藤山友紀

エネルギー：288kcal
塩分：2.5g 1人分

材料(2人前)

里芋...6個(皮付き250gを目安に)
塩.....適量

ごまみそ調味料

みそ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
みりん.....大さじ1/2
すりごま.....大さじ1

作り方

- ①里芋は皮をむいて横半分に切る。塩をふってもみ、水で洗って水気をきる。
- ②鍋に里芋と水を入れ、中火にかけ軟らかくなるまで茹でる。茹でたらざるに上げて粗熱をとる。
- ③里芋の粗熱がとれたら、里芋をつぶして一口大の大きさに成形する。
- ④ごまみその調味料を合わせて混ぜる。
- ⑤③で作った一口大の里芋の上に④をのせて完成。

※刻んだネギなどをかけたりするのもおすすめです。



里芋は低カロリーで加熱をすると消化吸収しやすくなります。里芋のぬめりは便秘予防に効果的で粘膜を保護する作用があり感染症予防にもなります。カリウムも豊富なため、高血圧予防にもおすすめの食材です。

私の楽しみ・こだわり 会員の声

趣味でランニングを続けていますが、50代の頃、パートナーから「走るのだけが楽しみで、走れなくなったらどうするの?」と言われてきました。確かに高齢になったら体力・筋力がなくなり、走れないかもしれないな...

マンドリンを楽しんでいます!!

岩倉支部 吉永 二郎さん



じゃやどうする?

そこで、何か楽器を弾きたいと調べて、学生時代に友達が弾いていたマンドリンを見つけた。たまたま名

古屋で初心者教室があったので見学に行つて即入会し、以来10数年続けています。

講師がマンドリン発祥の地イタリアにつながり、演奏旅行に同行して、ナポリで滅多に見学できないマンドリン工房を見ることのできたのも楽しい思い出です。

なかなか上達しませんが、指を動かしてほけ防止にもなると考え、長く続けられればいいなと。後期高齢者となった今でも、もちろんランニングは楽しんでいきますよ(笑)

祝い膳とピアノ演奏で敬老祝賀会を楽しみました



90歳以上の方にはミニブーケを贈呈

ケアハウスちあきで9月15日(水)、「敬老祝賀会」を開催しました。

コロナ禍でデイサービスと合同の式典は行いませんでしたが、入居者さんには食堂で祝い膳の赤

飯、天ぷら、茶碗蒸しなどを召し上がっていただき、おいしいと喜ばれました。また、今年で90歳以上になる14名の方にはミニブーケを贈り、お祝

いしました。午後からはボランティアの方にお越しいただき、ピアノ演奏会を開催しました。感染対策をしっかりと行い、マスク装着と大きな声で歌わない



ケアハウスちあき 介護福祉士 佐野靖子

ごいっしょに働きませんか?

尾張健康友会グループはこんな所 現場のつばやきから

先輩からアドバイスをもらって

配属された病棟では新しい環境、人間関係で緊張もありましたが、丁寧に親切な先輩看護師さん、その他のスタッフさんもアドバイスしてくださり、安心して仕事に向かうことができました。時間に追われ、たくさんの業務をこなさなければならないことにまだまだ慣れません。しかし、患者さんを相手にしている責任ある仕事であるため、一つ一つ焦らず、落ち着いて行動できるように頑張っています。



千秋病院 こそすす病棟 看護師 佐々木弥子さん

職員募集中



尾張健康友会本部 担当 丹菊 ☎0586(76)0003
千秋病院師長室 担当 丸井 ☎0586(77)0012

※職種など詳しい求人情報は隔月に掲載します

輝け!職員

⑭ 患者さんへの配慮を 忘れずに

千秋病院 臨床検査技師 丹羽 亮博さん(33)

臨床検査技師の母から話を聞くうちに、こ

の仕事に興味を持ちました。臨床検査技師と臨床工学技士の2つの資格を持っています。

以前の病院では臨床工学技士として、主に透析患者さんの医療に関わる業務をしていま

した。「臨床検査技師としての経験を積みた」と思い、家から近い千秋病院に移りました」と話します。

3年目の現在はエコー検査に取り組み、最近ではコロナの検査も行っています。コロナ禍で格段と検査件数が増え、多い時にはPCR検査が1000件を

超えました。「1年目に声掛けや確認を忘れ、指導を受けた経験から『患者さ

んへの配慮を忘れないように』と心に留め、特に検査の流れや要望を聞き忘れないよう気を付けています」と気を引き締めます。

休日は読書を楽しみ、先月は気づいたら、はまって15冊も読んでいたとのこと。

最近読んで面白かった本は「精霊幻想記」というライトノベルで現在20巻まであり、3週間くらいで全部読み切ったそうです。