

# 私のおすすめレシピ

## トマツナ そうめん



千秋病院  
管理栄養士  
三ツ矢 紗季

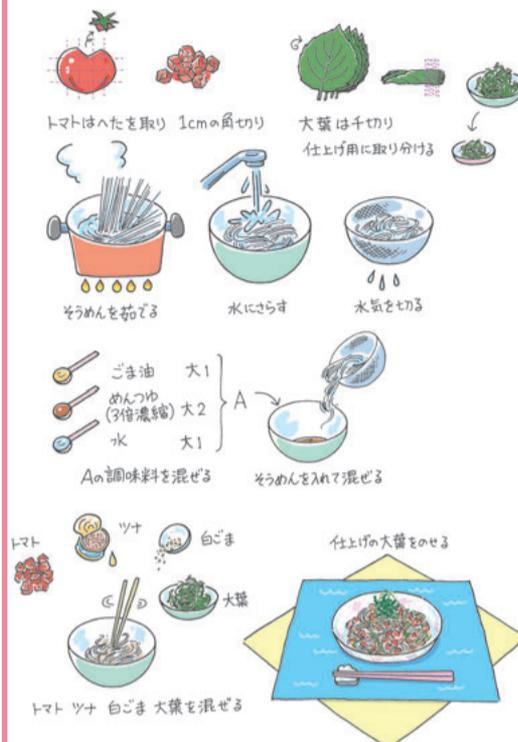
エネルギー：386kcal  
塩分：2.0g 1人分

### 材料(1人分)

- そうめん……………2束
- トマト……………1個
- ツナ缶……………1缶
- 大葉……………4枚
- 白ごま……………適量
- ごま油……………大1
- めんつゆ(3倍濃縮)……大2
- 水……………大1

### 作り方

- ①トマトはへたを取り、1cm角に切る。大葉は千切りにし、仕上げ用に少し取っておく。
- ②鍋に湯を沸かし、そうめんを茹でる。水にさらしてしめ、水気をきる。
- ③ボウルにAの調味料を入れて混ぜる。そうめんを加えてさらに混ぜる。
- ④③にトマト、缶汁を切ったツナ缶を加えて混ぜ、白ごま、大葉を加えて混ぜる。器に盛り、仕上げの大葉をのせて完成。



めんつゆで食べるいつものそうめんに飽きたら、少し変わった食べ方にチャレンジしてみてもどうでしょうか。アレンジがしやすく、大葉がなければネギでも塩昆布でもよさそうですね!レタスやきゅうりなどの野菜を入れてみたり、茹でたささみ肉をさいて入れてもさっぱりおいしいです。

## 私の 楽しみ・ こだわり 会員の声



**自由で対等に打てる魅力  
囲碁を楽しんでいます**

一宮西部支部 奥村 明

週3日ほど囲碁を打っています。囲碁を始めたのは40代前半。もともと家に碁盤と碁石があったので、入門書を買って独学で始めました。ルールは簡単でした。少しは打てるようになり、市民講座や地元の囲碁クラブに参加し、少しずつ強くなっていきました。

囲碁は、着手禁止点(打ってはいけないところ)を除けば、自由に打てます。定石はありませんが、強い人と打つ時には置き碁(前もって石を置く)ができ、誰でもほぼ対等に打つことができます。この自由に打てる、対等に打てるのが囲碁の楽しいところです。

地元のクラブには年3回の大会があり、5月に行なわれた大会では、Bクラスですが3位に入賞しました。これも楽しみのひとつです。最近難しいことをあまり考えず、楽しく打つことを心がけています。

これからも、相手をしてくださる方がいる間は、楽しく打っていききたいと思います。

## 屋台でおやつレクリエーション 焼きたてクレープに笑顔

千秋病院  
デイケアセンター・ちあき



7月10日にデイケアで初となる屋台を呼んでのおやつレクリエーションを行いました。メニューはクレープです。中身はチョコバナナ、黄桃カスタードクリーム、生クリームあんの3種類から、利用者さんに好きなものを選んでもらいました。



一番人気は黄桃カスタードクリームでした。ホットプレートを用意し、利用者さん自身でクレープを包んでもらいました。みなさん、利用者に好きなものを選んでもらいました。

焼きたての温かいクレープを提供するために、屋台+ホットプレート+4カ所に設置し、利用者さん自身でクレープを包んでもらいました。みなさん、利用者に好きなものを選んでもらいました。

「初めてクレープを食べた! 美味しいんだね」「自分で作って食べることが楽しい」と喜ぶ方、「もつとカスタードクリームを乗せて!」と

これから感染対策をしつつ、リハビリ以外にも楽しい時間を過ごせる企画を考えたいと思います。

介護福祉士 坂川 晴美

## 職員募集

尾張健友会グループ  
働く人にとっての魅力とは?

- 働き続けられる理由
- ①充実の研修システム
  - ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける  
(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
  - ③子育て職員をサポートする院内保育所  
(専任保育士が子育て支援、病児保育にも対応)

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください  
登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

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

将来の尾張健友会グループを担う  
医学生・薬学生・看護学生  
志望している方をご紹介ください



## 輝け!職員

133

### 患者さんのために 日々勉強中です!

千秋病院 A2病棟

看護師 川崎 智貴さん(26)



看護師を目指すきっかけは、高校生の時に、医療器具の販売員をしていた兄から医療の話の聞き、興味を持ったことでした。新卒で千秋病院に就職して4年目になります。

現在は急性期のA2病棟に勤務しており、脳梗塞や肺炎などで入院される患者の治療や

ケアをしています。病状によっては不安を持つている方もあり、患者さんと接するときには「どんなに忙しくても、一つひとつの言葉がけが強い口調にならないように気を付けています」と話します。

部署の中では、「突然の心停止に対する最初の10分の対応と適切なチーム蘇生」を学ぶ系のリーダーを務め、呼吸が止まった人の肺

へ空気を送る方法や、心肺蘇生の演習などを行ない、職員間で共有しています。「急性期は入院日数が短い方が多いですが、その間を安心して過ごしてもらえよう」と日々勉強しています。

筋トレに興味があり、「ジムや自宅でトレーニングをして身体をつくっています」と微笑みます。