

私のおすすめレシピ

ひじきと枝豆のお豆腐煮



千秋病院
管理栄養士
藤山 友紀

エネルギー：179kcal
塩分：2.3g 1人分

材料(2人分)

絹豆腐…… 1/2丁(150g程度)
枝豆…… 50g(冷凍枝豆でも)
ひじき(乾燥)…… 大さじ2

めんつゆ…… 大さじ1
水…… 大さじ2

砂糖…… 小さじ2
味噌…… 小さじ1
すりごま…… 大さじ1

作り方

- 豆腐は水切りをする。
- ひじきは水に浸して戻す。ざるにあけておく。
- 鍋にAを入れ、②を加えて煮る。水分がとんできたら①を手でちぎりながら加えて炒める。
- 枝豆とBを加え、混ぜながら煮込み完成。



枝豆は疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれているため夏おすすめの食材です。ほかにも食物繊維やビタミンCなどが含まれており栄養価が高い食材です。たんぱく質やカルシウムも豊富のため体づくりにもピッタリです。

私の楽しみ・こだわり 会員の声

上を向いて歩こう

千秋支部 鈴岡 久枝

私のこだわりって何だろう？ 常に気持ちは上を向いて歩くことかな？ この言葉を胸に抱いて生きてきた。30代後半で夫が病死し、中学生の娘と共に無我夢中で生きてきた。寂しいとか辛いとか言っている暇はなかった。娘を一人前にするこ

勤の時は必ず電話でその日のことを確認し、無事だったことを聞き、私も安心して仕事もできた。娘にもすごく寂しい思いをさせてきた。周りの人たちからは大変だったねとか、よく一人で頑張ったねとかの言葉をかけていただいた。でも私はそんなには大変だとは思わなかった。私より大変な方たちがいるかと思う気持ちがあつたから。子どもも成人し、好きな職に就けて結婚もし、これでやっと肩の荷が下

りたどほっとした。いま、私はとても幸せだ。年齢も増して身体的にも歪みがきて、思うように前を見たり上を見るのもなかなか困難だが、気持ちは常に上を向いて今後も生きていこうと思ってる。そう、下を向いたら涙がこぼれそうだから。



左が鈴岡さん

第1回 萩原ホームちあき祭り

萩原事業所



どのパンにしようかしら？

昨年度、開設5周年祭として地域のみなさんと行なった炊き出しイベントが好評で、毎年地域との交流の場を増やしていきたいと職員や地域の方々から要望がありました。

た。友の会一宮西部支部からの萩原事業所と合同で何かできるかという話も重なり、5月18日(土) 午後に、第1回萩原ホームちあき祭りを開催しました。



ポッチャ体験



手作り小物の販売

天気にも恵まれ、地域の方々と利用者さん、ご家族など、総勢約80名の参加がありました。一宮西部支部の「ポッチャ体験コーナー」では、大人も地域の子どもたちも楽し

み、歓声を上げていました。職員企画の血圧測定、体重測定、握力測定、折り紙教室、花苗販売、施設見学や相談会、地域からは、パンの販売、野菜販売、手作り小物販売などを行ない、利用者さんも参加し、買い物やゲームを楽しみ、笑顔があふれていました。

手話で思いを伝えよう 新連載

【福祉事務所】を表す手話

①右手親指と4指で顎を撫で下ろしながら5指を閉じる
②左手掌を下向きに置き、右手2指で置くくさをし、
③右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろす

以前は国鉄の割引券をいただく所と表していました。ろうあ運動の中では、恩恵的な「お願い」運動から、人権の主張、権利獲得の運動を目指すようになりました。

尾西支部 藤井 保

職員募集

尾張健友会グループ

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

輝け!職員

①42 生活の困りごとはお任せください

一宮市地域包括支援センターちあき 保健師 二沢 美香子さん(35)

大学卒業後に看護師と保健師の資格を取得し、病院で看護師として、病院で看護師として、2023年4月に地域包括支援センターちあきへ。主に高齢者の生活相談や地域サロンの開催サポートなどを行っています。

生活相談では、「足腰が弱って心配」や「介護認定を受けたい」などの相談を受け、内容に合わせて医療や介護サービスにつないでいきます。「困りごとの解決に向けて、相談者と一緒に考えることを大切にしています」と話します。

民生委員や老人会の依頼を受けて、サロンで熱中症や食中毒、認知症予防などの話をしています。参加した人が「私もやってみよう」と、何かを始めるきっかけになればうれしい」と熱を込めます。

看護師の経験から病気の不安についてアドバイスできることもあります。「生活の中で不便や不安を感じた時は、どんなことでも気軽に相談してください」と勧めます。

休日には2人の子どもと公園へ遊びに行くのが楽しみ。「子どもたちの笑顔に元気をもらっています」と微笑みます。

萩原事業所 所長 岩田 衣代