

私のおすすめレシピ

オクラの唐揚げ



千秋病院 栄養科
管理栄養士
古川裕美子

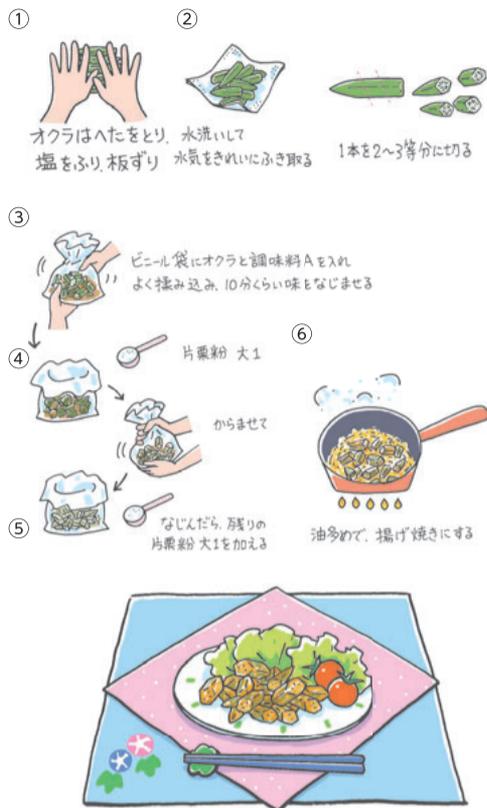
エネルギー：68kcal
塩分：0.5g 1人分

材料(2人分)

- オクラ..... 1袋(8~10本)
- 塩..... 少々(板ずり用)
- しょうゆ..... 小さじ1.5
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ1/2
- にんにく(チューブ)..... 1cm
- 片栗粉..... 大さじ2

作り方

- ①オクラはへたをとり、塩をふり板ずりしてから水洗いをする。
- ②水気をきれいにふき取って、1本を2~3等分に切る。(好みで1本のままでもOK)
- ③ビニール袋にオクラとA(しょうゆ・鶏ガラスープの素・にんにく)を入れ、よく揉み込み10分くらい味をなじませる。
- ④③の袋の中に片栗粉を分量の半分(大さじ1)を入れ、オクラにからめる。
- ⑤残りの片栗粉を入れ全体にからめる。
- ⑥フライパンに多めの油をひき、こんがり揚げ焼きにする。



オクラにはビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。茹でると茹で汁に栄養素が流れ出てしまうため、今回は唐揚げレシピを紹介いたします。ビールと相性抜群！ カロリーが気になる方は、電子レンジで加熱すると栄養素が保持できますよ。

思いついたことを

書き留めています

愛西市 勝幡班 矢野 和子(85)

日本民主主義文学会の会員で、思いついたことを文章に書き留めています。



私の楽しみ・こだわり 会員の声

マイホーム
◇
若い時ほしかったマイホーム
職場へ通いやすいところがいい
◇
ゼロ歳から受け入れてもらえる保育所のあるところがいい
学校の近いところがいい
◇
買い物のしやすいところがいい
◇
月日が過ぎて子どもは巣立ち
◇
夫は先立ち
◇
マイホームへの希望は変わる
◇
公共交通機関の駅近がいい
◇
そして信頼できるお医者さんと優しい看護師さんのいる病院のそばがいい
◇
安心の最後の眠りが出来るように
◇
介護士や訪問医療の世話になれるところがいい



七夕星に願いを

介護老人保健施設 ちあきデイケアセンター



七夕の短冊に、利用者みなさんの願い事を書いてもらいました。「願い事はかなうと信じているから」と言って、「装具なしで歩きたい」「月面を歩きたい」「みんな楽しく過ごしたい」など、それぞれの思いが書かれた短冊を展示しました。みなさん、自身の書いたもの、ほかの方が書いたものを見ながら楽しまれました。

私たち職員も「笑顔が絶えないデイケアにしていきたい」と願いを込めて、利用者さんの短冊をデイケアの壁面に飾りました。

介護福祉士 澤田 美智子



輝け!職員

(143)

心を大切にしてい

リハビリも支援

千秋病院 こすもす病棟

看護師長 田中 美香さん

2002年に介護職員として千秋病院に就職。幼い頃に兄を亡くしたことや、両親の今後も考えて「もっと家族の支えになりたい」と思うようになり、働きながら看護学校に通い始めたそうです。

2010年に看護師となり、今年4月から、こすもす病棟看護

師長に任命されました。

こすもす病棟は、治療を終えて機能訓練を必要とする方が、自宅等への復帰に向けてリハビリを行なう病棟です。昼夜を通して患者さんの情報を基に、心身の状態に合わせたリハビリができるよう

「看護師とリハビリスタッフなどの多職種がもっと気軽に情報交換できる雰囲気をつくりたいです」と意気込みます。

「少しでも皆が明るい雰囲気で行けるように、職員の些細な変化などに気がつけば、こちらから声をかけるようにしています」と笑みまします。

職員募集

尾張健康友グループ

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

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



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)