

私のおすすめレシピ

大葉香る南瓜とツナのマリネ



千秋病院 栄養科 管理栄養士 今井 治江

エネルギー：210kcal
塩分：0.8g 1人分

材料(2人分)

- 南瓜……………200g
- 大葉……………5枚
- ツナ缶……………1缶
- オリーブオイル……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1
- レモン……………小さじ1
- 黒コショウ……………少々

作り方

- ①南瓜を5mm程度の薄切りにし、食べやすい大きさにカットする。
- ②大葉は軸を取り半分にする。細切りにする。
- ③カットした南瓜を耐熱容器に入れ600Wで3分加熱する。
- ④ツナ缶は油ごと使用し、調味料Aを混ぜる。
- ⑤③の南瓜に火が通っていることを確認し④の調味料と合える。
- ⑥粗熱が取れたところに大葉を加え混ぜる。
- ⑦お皿に盛り付け、最後に黒コショウをかける。



南瓜にはビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが含まれており、合わせてビタミンACE(エース)と呼ばれます。抗酸化作用があり免疫力を高める働きがあります。ビタミンAとEは油(今回はツナ缶)と一緒に摂取することで効率よく栄養素を取り入れることができます。

夏をみんなで楽しみました!

老健花火大会、盛大に



7月20日、老健花火大会を開催しました。利用者さんには、手持ち花火を体験してもらいました。家族も参加し、一緒に写真を撮ったり、暑い中でも童心に返ったかのように楽しみました。



職員による花火は、いろいろな種類の噴き出し花火から始まり、クライマックスのナイアガラ大火火へ。会場からは大歓声が沸き起こり、盛大な拍手が送られて盛り上がりました。

老健ちあき けやき棟
介護福祉士 日比野 星輝



デイケアで夏祭り

8月7日、千秋病院デイケアで毎年恒例の夏祭りを行いました。

スイカの重さ当てクイズから始まり、スイカ割り、輪投げ、射的を楽しみ、スイカはみんなで美味しくいただきました。

介護福祉士 長谷川 美恵



病棟で音楽会&夏祭り

7月17日、看護部長をはじめとした師長たちによる病棟イベント企画「七夕音楽会」を開催しました。こすもす病棟でも「七夕夏祭り」を実施し、ボウリングや輪投げ、たこ焼きなどにぎやかなイベントを楽しむことができました。

千秋病院 師長室 沢田 美名



手話で思いを伝えよう 【ボランティア】 を表す手話

両手2指を下に向け、同時に指を交互に出して前へ進める



昔は「奉仕を受ける」という表現をしていましたが、今は「寄り添って共に歩く」表現に変わりました。

尾西支部 藤井 保

輝け!職員

144

利用者に向き合う 支援がやりがい

訪問看護ステーションちあき

課長 松田 恵さん(54)

2018年に入職し、訪問看護ステーションちあきへ。今年

4月から課長に任命されました。

30代の頃に病棟看護師として働くなかで、

「もっと一人ひとりの患者さんと対話したい」と思うようになり、

訪問看護師の道を選んだと言います。



8月7日、千秋病院デイケアで毎年恒例の夏祭りを行いました。

スイカの重さ当てクイズから始まり、スイカ割り、輪投げ、射的を楽しみ、スイカはみんなで美味しくいただきました。

介護福祉士 長谷川 美恵



「ボランティア紹介」 よさこいチーム一粋が演舞

7月20日の特養・ちあきと特養・ちあき第二合同の納涼祭で、一

あきと特養・ちあき第二合同の納涼祭で、一



宮を拠点にしているよさこいチーム「一粋」の皆さんが長寿の郷伝統の「よさこい」を演舞しました。ど迫力の演舞で会場を盛り上げ、アンコールにも応えてくれました。利用者さんや職員も一緒に踊り、楽しい雰囲気会場が包まれました。特別養護老人ホーム・ちあき 大澤 三保

訪問看護師は、ケアマネジャーからの依頼を受けて、点滴や経管栄養などの処置や指導、服薬管理などを行ない、在宅での利用者さんの治療を支える仕事をしています。現在は7名の職員で120名ほどの利用者さんを受け持ち、1日に4〜5件を訪問するとのこと。 ガーデニングが趣味で、休日には植物の世話をしているとか。「今は、秋に花をつけるバラが咲くのを楽しみにしています」と微笑みます。