

私のおすすめレシピ

オクラと ささみの 中華和え



千秋病院
管理栄養士
三浦 毅倫

エネルギー：202.6kcal
塩分：0.87g 1人分

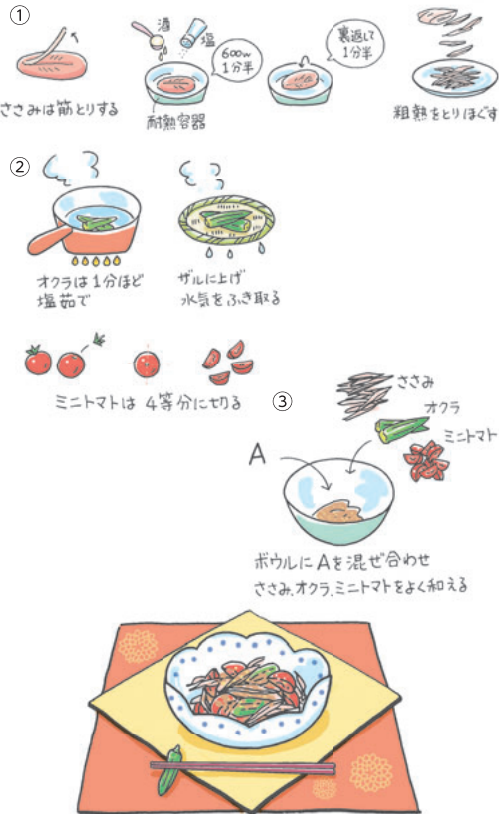
材料(1人分)

ささみ……………60g
オクラ……………2本
ミニトマト……………3個
酒……………大さじ1
塩……………少々

白ごま……………大さじ1/2
醤油……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
鶏ガラスープの素……………小さじ1/4

作り方

- ①ささみは筋とりをして、耐熱容器に入れ、酒と塩を加えて600Wで1分半加熱する。取り出し、ささみを裏返して同様に加熱する。粗熱をとり、ささみはほぐしておく。
- ②オクラは1分ほど塩茹でし、ざるに上げ水気をふき取る。ミニトマトは4等分に切る。
- ③ボウルに白ごま、醤油、ごま油、鶏ガラスープの素、砂糖(A)を混ぜ合わせ、ほぐしたささみと②を加えてよく和える。



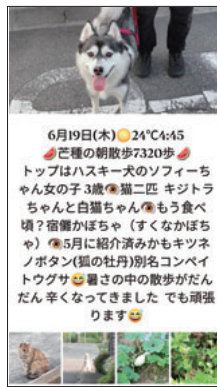
ささみにはイミダゾールペプチドと呼ばれる、疲労回復に効果のある成分が豊富に含まれ、持久力のアップや筋肉痛の軽減にも効果があるといわれています。また、トマトやオクラには夏バテに効くビタミンやミネラルが含まれています。

私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

ウォーキングが体に良いことは分かっているけど、毎日歩くのはつらい。そこで始めた「気まぐれ散歩」。風の吹くまま気の向くまま、今日は東に明日は西に。

季節を感じ、草花や散歩中の犬・気ままな西に。

①自分のフェイスブックの「すべての友達を見る」を開き、②検索ボックスに「今井憲博」と入力・検索



6月19日(木) 24℃4:45
トッポはハスキー犬のソフィーちゃんの子3歳♀猫二匹 キジトラちゃん和白猫ちゃん(もう食べ頃? 蜜餞かぼちゃ(すくなぼちゃ) 5月1日に紹介済みかもキツネノボタン(狐の牡丹)別名コンペイトウグサ 暑さの中の散歩がだんだん辛くなってきました でも頑張ります

気まぐれ散歩と フェイスブック

西成地域 今井 憲博

- ③私のプロフィールページを開き
- ④「友達になる」ボタンをクリック
- ⑤リンクエントを送信
- ⑥友達としてつながります

フェイスブックで会えることを楽しみにしています。

平和盆おどり

8月23、24日、平和盆おどりを開催しました。2日間で1,500名が集い、平和だからこそできる盆踊りを楽しみました。

踊って笑ってにぎやかに



岩倉和太鼓いぶきの皆さん



千秋支部 安倍川餅とラムネ



産直広場班の新鮮野菜市



一宮西部支部 射的ゲーム



岩倉支部 焼きそば



北名古屋支部 バザー

模擬店も人気！
模擬店は定番の焼きそばや安倍川もち、とれたて野菜、かき氷、フランクフルト、アイスクリームとどれも好評でした。今年は唐揚げやたこ焼き、わらび餅も加わり、大好評。どのお店にも列ができて、にぎわっていました。

輝け!職員

(155)

検査が不安な方は 気軽に相談を!

千秋病院 放射線科
放射線技師 篠田 彩花さん(23)



放射線技師になるための大学を卒業し、今年4月に千秋病院に入職しました。放射線技師は、医師の指示を受けてCTやレントゲン、MRIなどの撮影を行ないます。MRIは大きな機械に入ることや、大きな音が鳴ることなどで不安を感じる患者さん多い

のため、「日ごろから患者さんの不安な気持ちをしっかりと聞こうにして、不安を取り除くことを心がけています」と話します。

また、レントゲンなどの撮影は心電図検査も併せて行なう人も多く、廊下を挟んだ臨床検査室と連携を取って、待ち時間の短縮を図っています。臨床検査室には同期職員が働いていて、そうした仲間との関係が自分の心の支えになり、「患者さんからも話しかけやすい雰囲気につながって、気軽に相談してもうえたらうれしいです」と目を輝かせます。

同期職員とは休日には一緒にカフェに出かけるほど仲が良く、「健康まつりでは一緒に体力チェックコーナーを担当するので楽しみにしています。参加する皆さんにも楽しんでほしいです」と顔をほころばせます。

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下さい
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



本部職員 たこ焼きとラスクを宣伝



丹陽支部 初出店で飲物屋