

私のおすすめレシピ

かぶの炒め煮



ケアハウスちあき
管理栄養士
早矢仕 菜央

エネルギー：146kcal
塩分：2.0g 1人分

材料(2人分)

かぶ(葉つき).....3個
油揚げ.....1枚
ごま油.....少々

だし汁.....250ml
醤油、みりん.....各小さじ2
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/3

作り方

- ①かぶ(実)は皮をむき、4～6等分のくし形に、葉は3cm長さに切る。
- ②油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、かぶを炒める。
- ④表面が透き通ったら油揚げとAを入れ、落とし蓋をして5分煮る。
- ⑤葉を加えてさっと煮たら完成。



できあがり

かぶは春と秋～冬に2度旬を迎える食材です。実よりも葉に栄養がたくさん含まれているため、漬物や炒め物、味噌汁などに入れて葉まで残さずいただきましょう。

班会と菜園で健康づくり

岩倉支部 下本町・神野班

田崎 光男

岩倉在住50年になりまして。千秋病院の設立から何かと関わり、友の会に参加したのは2003年頃。「班を作ろう」と神野町在住の宮崎さんから誘いを受けて、一緒に始めました。

現在は班会員が減少して、下本町と合同で2か月に1回の班会に参加しています。健康チェックはもちろんです。日常生活で気を付けなければならぬことなど、みんなで学びながら活動しています。最近の班メニューは、認知症予防が増えていま

私の楽しみ・こだわり 会員の声

退職後の生活はなるべく体を動かすことを第一に、家の前にある畑を借りて、50坪ほどですが、土と遊ぶ家庭菜園を楽しんでいます。借りて30年ほどになるのに、毎年1年生です。無農薬と思



白菜の虫取り

いながら、早めに1回はガマン、ガマンで使います。今年の夏野菜ほとんど不作でした。唯一ナスが10月まで健在で、皮が固いなどと言いつつながら食べています。温暖化の影響もあるのでしょうか。畑の奥にあるハッサクも今年は数が少ないようです。

家族健康まつり 友の会の イベント・模擬店も好評

北名古屋支部 衣類や雑貨のバザー



家族健康まつりの魅力のひとつは、友の会や地域の友好団体による模擬店です。おいしい軽食やお菓子を食べて、お気に

入りの衣料品や雑貨を選び、大人も子どもも楽しめるゲームが、今回も来場したみなさんに好評でした。



稲沢支部 おにぎり、お茶



岩倉支部 うどん



千秋支部 あべ川もち、ラムネ



尾西支部 綿菓子、盆栽



一宮西部支部 射的ゲーム



江南支部 けん玉ショー



丹陽支部 木材切り体験

輝け!職員

(147)

個別性を重視した 安心の日常生活を

特養ちあき 介護主任

介護福祉士 尾関 真次さん(47)

2017年より特養ちあきで介護職を勤め、今年4月、主任に

任命されました。

特養は、主に要介護3以上の認定を受け、

自宅での生活に不安がある方に、見守りのある環境で安心して日常生活を送ってもらう施設です。「集団生活の場というイメージが強

いですが、最近では風やEXILEのファンという方もいます。お出かけは無印良品での買い物や希望されるなど生活スタイルも多様化しており、個別性を重視した生活を送ってもらうことを大切にしています」と話します。

日常生活の中で一人ひとりに合わせた話ができること、なじみの関係性がつくりやすいため、こうした情報を共通のシートで可視化して職員間で共有しているといます。「各職員から情報を気軽に共有してもらえよう、日ごろから職員に声をかけるようにしています」と熱を込めます。

夫婦で時間の合う休日には、一日かけて自転車で遠出しているそうです。「犬山城下町や名古屋市街にも出かけ、道中で季節の変化や珍しいお店の発見を楽しんでいます」と笑顔で話します。

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)