

私のおすすめレシピ

かぶの炒め煮



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。

私の楽しみ・こだわり 会員の声

岩倉在住50年になりま
す。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

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

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、日常生活で
気を付けなければならな
いことなど、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
す。
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
べられています。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

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



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

い物を希望されるなど
生活スタイルも多様化

しており、個性を重
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。



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

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。

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)