

私のおすすめレシピ

簡単炊き込みご飯



千秋病院 栄養科
管理栄養士
古川裕美子

エネルギー：410kcal
塩分：1.6g 1人分

材料(4人分)

米(吸水しておく).....2合
鶏ミンチ.....250g
えのき.....100g(1袋)
水
おろししょうが.....小さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
和風顆粒だし.....小さじ1/2
ごま油.....大さじ1

作り方

- 炊飯器の内釜に米・調味料Aを入れ、2合の目盛の3～4mm下まで水を入れよく混ぜ、米を平にする。
- えのきは根元を切り落とし2～3cmぐらいにカットし、鶏ミンチはそのまま米の上のせ通常炊飯する。
- 炊き上がったたらふたを開け、鶏ミンチを切るようにして混ぜたら出来上がり。



超忙しい時の一品です。炊飯器に入れるだけ、あとは自動で炊き上げてくれます。ご飯を炊いている間に、野菜たくさん豚汁など、緑黄色野菜のおひたしなどを作ればバランスはばっちりです。具材はいろいろなもので試してみてください。“食欲の秋”、食べ過ぎには注意してくださいね。

私の
楽しみ・
こだわり
会員の声

私はいつも、いろいろな格言を集中して毛筆で書き、額縁に入れて部屋に飾っています。

9月17日、下町班の班会で、私が日常的にやっている脳トレ・頭の体操を披露しました。

毛筆や折り紙で
楽しく脳トレ

尾西支部下町班 鈴木良夫

す。ほかに、紙面いっぱい「偏(へん)」



この日の班会も、健康チェックがなかなか始まらないくらい会話が弾んで楽しいひとときでした。

(つくり)の漢字を思いつくまま書いています。昔やった折り紙を思い出して作ったり、しりとり遊びをして、指と頭を協応※しています。(写真は、自分で作ったかぶとをかぶっています)。

職員募集

尾張健康友会グループ

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)



輝け!職員

(157)

どんな場面でも
いつも笑顔で!

ケアハウスちあき

社会福祉士 桑原 友さん(50)

2024年7月にケアハウスちあきへ就職し、相談員として入

居者さんの介護サービス対応のほか、「テレビのリモコンが動かない」など日常生活のさまざまな困りごとにも対応しています。

今年健康まつり・盆おどり実行委員を務め、「8月には盆おど

りの司会に任命され、ただ曲を紹介するだけでなく、曲にまつわるエピソードをラジオDJのように紹介したら面白いかと、自分なりに調べて準備しました」と語ります。「曲に対して愛着がわくのではないかと思い、サービス精神が働いてしまふんです」と照れ笑います。

この精神を入居者への対応にも生かし、9月の敬老会イベントではギター演奏をしました。た。仕事を通して「入居者さんとの信頼関係をつくりたいので、いつも笑顔でいるように心がけています」と力を込めます。「日常の何気ないことでも、声をかけてもらえるとうれしいです」と笑顔で話します。

私生活でも「何かひとつは続けることを持ちたいから」と、雨でも雪でも毎日必ず10kmのジョギングをしています。



家族健康まつり

友の会会員の
模擬店も大にぎわい

家族健康まつりでは、尾張健康友の会の支部・会員による模擬店が恒例になっています。飲食やゲームなど、今年も人気を呼びました。



江南支部のけん玉ショー



西成地域の皆さんはラスクを販売



稲沢支部はおにぎり屋さん



(下右) 一宮西部支部は射的ゲーム
(下左) 岩倉支部のうどん店

