# 私のおすすめレシピ

# 炊き込みご館



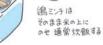
千秋病院 栄養科 管理栄養士 古川裕美子



2 よく混ぜて米を平にする









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)

おろししょうが ………小さじ1 .....大さじ2 しょうゆ………大さじ2 和風顆粒だし……小さじ1/2

### 作り方

- ①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、米を平らに する。
- ②えのきは根元を切り落とし2~3 cmぐらいにカットし、鶏ミンチは そのまま米の上にのせ通常炊飯 する。
- ③炊き上がったらふたを開け、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、野菜たくさんの豚汁など、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 会員の声

筆で書き、 私はいつも、いろい 額縁に入れ 7



合って働くこと 総が協力し、かな 会話が弾 まらないくら クがなかなか始 いひとときで 健康な ポチェッロの班会 んで楽

# やっている脳トレ 体操を 毛筆や折 私が日常的に 披露 しま 尾西支部下町班 り 頭 紙 に 鈴木 脳

良夫

ほかに、 偏 紙面 (ん) | 「旁 13

思いつくまま書 (つくり)」 昔やった折り 0 漢字を

と頭を協応※して りとり遊びをして、 出して作ったり、 (写真は、 かぶ ったかぶとを つ 7 自 一分で 11 いま

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。

尾張健友会本部

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)

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

# 相談員として入

ケアハウスちあきへ 2 0 2 4

どんな場面でも つも笑顔

ケアハウスちあき 社会福祉士 桑原 友さん

年7月

ス対応のほ ビのリモコンが動かな 盆おどり実行委員を務 応しています。 さいな困りごとにも対 居者さんの介護サ 今年は健康まつり など日常生活のさ 「8月には盆 か、 「テレ おど

の敬老会イ 対応にも生かし、9 んです」と照 この精神を入居者へ 演奏をしまし

はないかと思い、サー対して愛着がわくので に調 面白 た」と語ります。「曲に エピソードをラジオD ビス精神が働 ただ曲を紹介するだけ のように紹介したら の司 いかと、 べて準備しまし 会に任命され、 曲にまつわる 自分なり いてしま がれ笑い。 何気ないことでも、声 をかけてもらえるとう を込めます。「日常の をつくりたいので、い 心がけています」と力 つも笑顔でいるように 居者さんとの信頼関係 仕事を通して「入

も雪でも毎日必ず10km とつは続けることを持 話します。 れしいです」と笑顔で のジョギングをして 私生活でも「何かひ





西成地域の皆さんは



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)

江南支部の けん玉ショー

岩倉支部の うどん店