

私のおすすめレシピ

鶏肉の黒酢照り煮



千秋病院 栄養科
管理栄養士
馬場 愛佳

① 黒酢 大2
しょうゆ 大1.5
砂糖 大1~1.5

② 沸騰したら弱火にして10分

③ ひっくり返しさらに10分

④ もう一度ひっくり返し強火!

焦げないように照りがつくまで煮詰める

エネルギー: 210kcal
塩分: 0.9g 1人分

材料(2人分)

鶏もも肉.....1枚
黒酢.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1.5
砂糖.....大さじ1~1.5

作り方

- ① 鶏もも肉は半分(1人分)にカットして、フライパンに皮目を下に広げて入れ、調味料も入れて火にかける
- ② 沸騰したら弱火にして10分煮る。ひっくり返して、さらに10分煮る
- ③ もう一度ひっくり返し、火を強めて焦げないように照りがつくまで煮詰める

黒酢に含まれる酢酸は胃酸の分泌を促し、食べ物の消化を助けます。またクエン酸やアミノ酸には、疲労回復や脂肪の分解を促す働きがあるので、食べ過ぎが続いて胃腸に疲れがみられる12月にぴったりのメニューです◎ 黒酢の効果で鶏肉のうま味が引き出され、やわらかく仕上がります!

私の楽しみ・こだわり
会員の声

藤野さん

藤野さんは家にある布をリフォームして、いろいろな日常使いのものを作成しています。

欲しいものは手作りで
班会で作品をお披露目

江南支部 藤野 比沙子さん

す。江南団地・藤野の班会に作品を持ってきたもらいました。

ポーチあり、バッグあり、ペンケースあり。

「自分の使い勝手が良いように作れるからいいんだわ」と作品を紹介。ジーンズのバッグは「ジーンズを使ったカバンが欲しくて作ったら、変化がなくて可愛くなかったから、布をずらして縫っただけ」と説明してくださ

いました。藤野さんは「欲しいものを、家にある布でチャットと縫って作っただけ」と話しますが、班員の皆さんは「配色が素敵」「この丸みが可愛い」と絶賛していました。



藤野さんの手作り品

通所の3施設が
合同作品展

ケアハウスちあき地域交流スペースにて



輝け!職員

(158)

栄養のサポートで
患者さんを元気に

千秋病院 栄養科
管理栄養士 馬場 愛佳さん

大学卒業後、総合病院の急性期病棟で管理

栄養士としての経験を重ね、今年7月に千秋病院へ就職しました。

回復期リハビリ病棟とNST(栄養サポートチーム)の専任栄養士として、患者さんの治療を支えています。

NSTも同様ですが、「医師や看護師、薬剤師などが毎週回診をして、患者さんの状況をチームで共有して栄養管理も行なっています。千秋病院では入院時からチームで関わ

回復期病棟では「患者さんに元気になって退院してもらうために、リハビリに見合った栄養量が摂れるように多職種で情報を共有しながら支援しています」と話します。

NSTも同様ですが、「医師や看護師、薬剤師などが毎週回診をして、患者さんの状況をチームで共有して栄養管理も行なっています。千秋病院では入院時からチームで関わ



互いの看板を利用者さんと制作
同じ通いの施設である千秋病院デイケア、介護老人保健施設ちあきデイケア、デイサービスセンターの3施設合同作品展を行ないました。

各部署が希望を聞き合

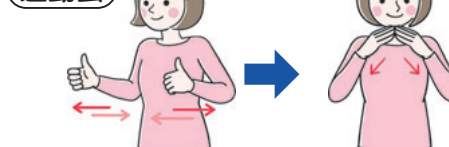
手話で思いを伝えよう

尾西支部 藤井 保

スポーツ

両手を開いて交互に振り、走るしぐさをする

運動会



親指を立てた両手を交互に前後し、両手の指先を斜めにつけ合わせ、同時に斜め下へ引く

過去には、ろう高校生が県大会の100m、200m走とも好タイムで優勝したのに関東地区大会出場権をはく奪されたり、ろう学校が県軟式野球大会で優勝したのに地区大会に出場できなかったこともあり。11月に開催されたデフリンピックでの聴覚障害者の活躍を心強く感じました。

い、専門職で仕事をしてきた利用者さんに文字を書いてもらうなど、利用者さんと職員が協力し、心を込めて看板を制作して展示。作品はその後、各施設の看板として実際に使用しています。

他施設の方と関わりを持つ機会は少ないので、今後も交流企画を続けていきます。

3施設合同企画係一同

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。
登録ヘルパーや迎送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

