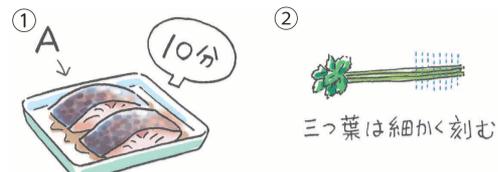


私のおすすめレシピ

鯖(さわら)の菜種焼き



千秋病院
栄養科
管理栄養士
松井 知



鯖はAをまぶし10分ほど置く



卵は溶きほぐしてBで調味
やわらかめの炒り卵を作る



オーブントースターで鯖を焼く

火が通ったら③を平にのせ
1~2分焼く



エネルギー: 160kcal
塩分: 0.8g 1人分

材料(2人分)

- 鯖.....2切れ
- 卵.....1個
- 三つ葉.....5g

鯖の下味
みりん.....大さじ1 A
しょうゆ.....大さじ1

卵の味付け
砂糖.....小さじ2 B
塩.....少々
マヨネーズ.....少々(お好みで)

作り方

- ①鯖はAをまぶし、10分ほど置く
- ②三つ葉は細かく刻む
- ③卵は溶きほぐしてBで調味し、鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながらやわらかめの炒り卵を作り、②を加え混ぜる
- ④①をオーブントースターで焼き、火が通ったら③を平らにのせて、卵に火が通るまで1~2分焼く

できあがり

魚へんに春と書いて鯖(さわら)。卵の黄色と三つ葉の緑をのせて、春にぴったりの色鮮やかな1品です。鯖にはDHA、EPAをはじめとする多様な栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は血液をサラサラに保ち、脳の活性化、骨の健康維持、高血圧予防などに役立ちます。

健友ネット集会 記念講演

書籍販売&サイン会

も盛況



講演に熱心に聴き入る参加者



著書にサインをする鈴木氏(右)

健友ネット集会の当日は、寒波に見舞われる悪天候でしたが、友の会会員・職員だけでなく、地域の方たちも集まりました。午前中の記念講演は、367人が聴講。その後には、講師を務めた鈴木宣弘氏の書籍販売&サイン会も開かれました。

より深く日本の食料事情といのちや平和との関わりを学びたいと、『食の属国日本 命を守る農業再生』『世界で最初に飢えるのは日本』『もうコメは食えなくなるのか』など鈴木氏の著書を多くの方が買い求め、用意した書籍は完売しました。



の方と家族、地域住民、包括ちあきでは認知症

主任介護支援専門員 小串 美樹

みのりあるちあきの会で講演会

認知症とともに生きる

自分と大切な人のために
認知症を知ろう



輝け!職員

161

友の会の皆さんと

ともに成長したい

社会活動部
友の会事務局 熊崎 育代さん

2018年に事務で入職し、千秋病院医療サービス課、本部総務課を経て2月から社会活動部(友の会事務局)へ配属されました。

今は班会や友の会ニュース配りで地域を回ったり、友の会会員のみなさんから預かる基金やカンパの取り扱い方を習ったりと、仕

という意識改革につなげる、認知症の本人や認知症の人を支える家族の参画機会、情報発信するこ

1月24日には、同会主催の認知症普及啓発講演会を開催しました。「認知症になったら何も分からなくなる、できなくなる」という考えを「認知症になっても本人の尊厳は保たれるべきである」と

とが狙いでした。当日は84名の参加があり、アンケート結果では「いろいろな立場の方の



自身の経験を話していただきました

認知症は身近な病気であり、自分事として考えてもらおうきっかけになったと思います。

話が全部心にしみたり「認知症本人や介護者家族の生の声が聞けて良かった」「夫を見送った奥様の話は感動的だった」「人を尊重し、優しい気持ち大切に暮らしていきたい」などの声が寄せられました。

事を覚えているところ。先日、班会でポツチャを教えてもらいました。チームに入れてもらい投げ球しましたが、はまりそうと班会を楽しんでいます。「皆さんの健康づくりに少しでも貢献できたら」と微笑みます。班会では世間話に花が咲くことが多いので「話をよく聴いて、困りごとがあれば、一助となることはないか。流行っていること、興

休み日は「推し活」を楽しんでいます。推しはSnow Manのメンバーカラーは黒です。

味があることなどあれば、友の会活動の中にも活かさないかなど模索していきたいです」と意気込みます。友の会活動に参加している方の平均年齢は77歳。皆さんの元気なパワーをもらいながら、成長していきたいと語ります。

一宮市地域包括支援センターちあき 公式 Instagram はじめました

介護・福祉・地域の情報を発信します
ぜひフォローしてください



職員募集

尾張健友会グループ

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)

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
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています

尾張健友会本部 ☎0586(76)0003
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う
医学生・薬学生・看護学生
志望している方をご紹介ください

