

ほ、えみ

令和5年 76号

デイサービス三輪だより ～7月・8月・9月のイベント紹介～

7月
七夕



7月は七夕イベント開催。七夕なのであいこ保育園児が会いに来てくれました。歌を歌ってくれたり短冊を一緒につけたり楽しい時間を過ごしました。



8月夏祭り復活！今年は数年ぶりに夏祭りを開催し、冷たいかき氷や綿菓子で夏を満喫しました。



8月

夏祭り



9月

敬老会



9月秋は敬老会。9月15日に長寿のお祝いの敬老会をしました。皆様おめでとうございます！



鶏の香味煮

材料 (1人分) 214kcal



119円



材 料

鶏もも肉皮付	90g
塩	少々
胡椒	少々
長ネギ	10g
ニンニク	0.1g
生姜	3g
効ノメ	0.01g
醤油	6g
料理酒	6g
砂糖	4g
カレー粉	0.1g
チンゲン菜	40g
植物油	1g
食塩	0.3g

つくりかた

- ①長ネギとニンニク、生姜をみじん切りにする。
- ②鶏肉に塩、胡椒をしてもみこんでおく。
- ③鍋に長ネギ、ニンニク、生姜、醤油、料理酒、砂糖、カレー粉、効ノメと鶏肉を入れ火にかける。
- ④鶏肉に火が通ったら完成。

※お好みで白髪ネギや万能ネギを添えて下さい

今回は鶴川記念病院職員食堂の人気メニュー鶏の香味煮をご紹介します。簡単で美味しい一品です。

栄養メモ

鶏肉には「たんぱく質」が豊富に含まれています。

たんぱく質は筋肉や皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素。健康を維持するためにも、たんぱく質は毎日しっかり摂取することが推奨されています。

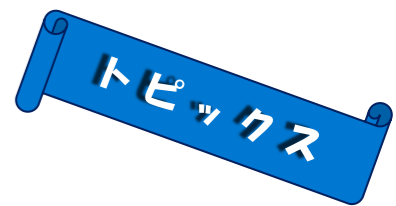
中でも、鶏もも肉には、ビタミンAやビタミンB2、鉄などが豊富に含まれています。

ビタミンAは、目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために、必要なビタミンです。また、抗酸化作用が強く、アンチエイジングにも効果があると言われています。

ビタミンB2は脂質をエネルギーに変えるのに欠かせないビタミンで、鉄は酸素を全身に運ぶ赤血球を作るために欠かせないミネラルです。



- 鶴川リハビリテーション病院 医師紹介
- みどり山夏まつり参加
- 日体大SMG便り
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 編集後記



編集後記

インフルエンザの流行が猛威をふるっておりますが、日々の健康管理が重要かと思われれます。コロナが5類になりマスク着用などの感染防護柵が少し緩んでいる印象がありますが、今一度感染対策としてマスク着用と手指消毒を大切にして過ごしていただくと幸いです。

医療法人社団 三医会

鶴川記念病院
ホームページ



鶴川記念病院【ナビダイヤル】
鶴川リハビリテーション病院

鶴川リハビリテーション病院
ホームページ



TEL:0570-011-347
TEL:044-988-2322

健康診断
トップページ



デイサービス三輪
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

アクセス
バス時刻表



TEL:044-980-3939
TEL:044-987-9716

LINE@

鶴川記念病院
公式アカウント





鶴川リハビリテーション病院 内科
森田 陽子

2021年4月に入職し2年半経ちました。前職は急性期病院で脳神経内科を専門にしていました。

当初、回復期リハビリ病院というイメージでしたが、それだけではないことはすぐに理解しました。訓練によって驚くほど回復する

患者さんを目の当たりにする一方、高齢や基礎疾患のために自立が難しい場合も多くありました。介護が必要になる方でも、社会復帰されていく方でも、障害を克服し新しい生活に向かう準備が重要です。回復期リハビリ病院は、疾患によって傷んだ心身を癒して、再度(re)その人らしい生活(habilitation)に戻る手助けをする場だ、と実感しました。

そして何が"その人らしい生活"なのかは、患者さんやご家族にもすぐに答えが出せるとは限りません。機能回復をしっかり後押ししつつ、社会的に実現可能な方策を一緒に探らなければなりません。そんな中で、病院内のチーム医療における医師としての役割、また地域医療におけるリハビリテーション病院の役割を、事あるごとに再認識してきました。医学的な知識も以前より幅広く学び続ける必要に迫られています。

でも一番うれしいのは、退院される時の患者さんの笑顔と、それを見送るスタッフの笑顔です。患者用のジャージから私服に着替えると、みなさん見違えるようになります。私も理屈はともかくまた頑張ろう、という気持ちになります。これからもチームの一員として、ひとりひとりに寄り添うリハビリテーション医療の一端を担っていきたいと思います。

みどり山夏祭りに参加しました

コロナ流行により数年開催できなかった夏祭りが今年は開催する事ができ、当法人もフランクフルトを販売し参加させていただきました。多くの方がお越しになり、夜には花火の打ち上げもされ大盛況にて終了となりました。



日体大SMG横浜便り

大玉選手 中島隆雄青葉区長に表敬訪問

当院の健診部に所属する大玉華鈴選手が、8月21日、横浜市青葉区の中島区長を表敬訪問いたしました。今シーズンの主要大会の結果は以下のとおりです。



- ・日本陸上選手権大会第2位
- ・アジア陸上競技選手権大会第4位

今後の大会に向けての意気込み等をお伝えし、中島区長には激励のお言葉をいただきました。

これからも大玉選手の活躍をお見逃しなく！



女子サッカー



3月18日にスタートしたプレナスなでしこリーグ。9月17日はスペランツァ大阪と対戦しました。開始12分、森田選手が先制ゴールを決めます。しかし、その後相手チームに2点を許し惜しくも敗れました。この時点で6勝7分6敗、勝ち点25で、全12チーム中7位という結果になりました。今シーズン残すはあと3戦。ラストスパートに向けてますます加熱していくゲーム、応援をよろしくお願いいたします！



日体大SMG横浜とは



総合型地域スポーツクラブを目指す組織で、なでしこ1部リーグに所属する女子サッカー部と、陸上競技女子七種競技の大玉選手からなります。なおSMGとは、三医会が所属している新富士病院グループ(Shin-fuji Medical Group)の頭文字です。