

はるかぜ ネットワーク

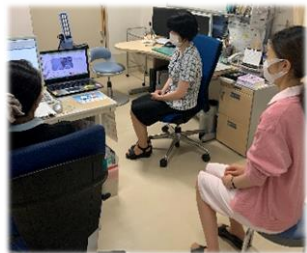
7月号

Vol.297
2020年6月26日発行



朝礼ライブ配信中…

それぞれ朝礼に参加



できることから 少しずつ

私の願いごと／新型タバコについて	4
コロナにも負けない身体づくり	5
健康サポート隊（83）検査	6～7
お薬のはなし／脳トレで老化予防	8
第252回 春風狂句	9
事業所活動日記	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12

ソーシャルディスタンスのために



◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 外来受診の際は入り口での検温・問診などご協力いただきありがとうございます。
距離をとって座っていただくため、外来待合室の椅子には可愛い先客がおります。

- ・国民健康保険、後期高齢者医療にご加入の方は8月1日から保険証が替わります。7月中旬に簡易書留で自宅に郵送される予定です。新しく送付された保険証は速やかに窓口で提示をお願いします。
- ・今年の8月13日（木）は通常診療を行います。クリニックのお盆休みは8月14～15日です。

（写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています）



できることから 少しずつ

緊急事態宣言が解除され、熊本でも5月末から学校や商業施設などが徐々に再開し始めました。再度感染拡大を起こさないために細かなところにも配慮しながら、慎重に再スタートをされているようです。早く遅れを取り戻せるよう、みんなで協力できたらと思います。

春日クリニックグループでも、長いこと対外的な活動はストップしていましたが、外に向けた活動を再開しました。久しぶりに情報発信ができてほっとしています。

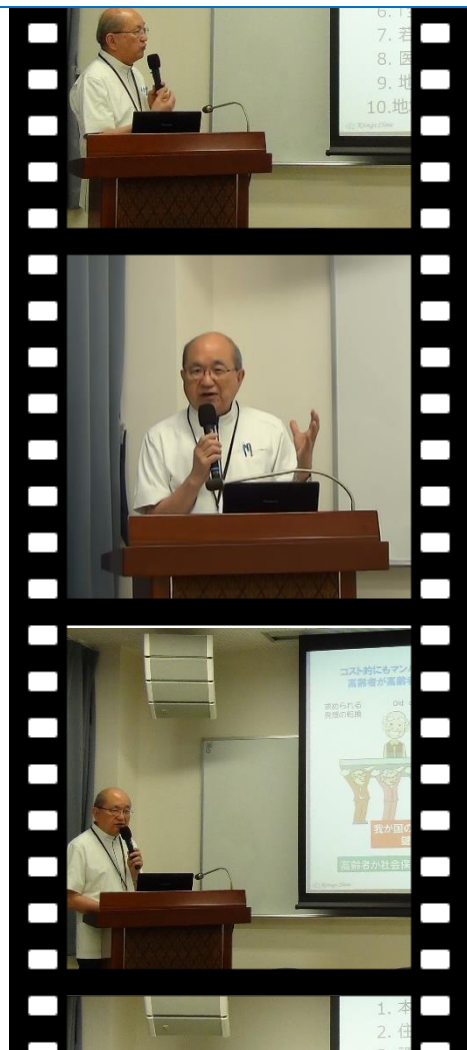
清田武俊 理事長 熊本大学講義

毎年5月の恒例行事となっていた理事長の熊本大学講義。今年も当初の予定では5月の8日と15日に授業を行う予定でしたが、新型コロナウイルスによる大学の休校で授業がストップ。最初は授業の中止の可能性もあり心配したのですが、大学でもインターネットを活用した授業配信が可能となり、今回清田理事長の講義もインターネットによる映像配信という形で実施されることとなりました。

◎ 講義の収録 ～しっかりと思いを伝えるために～

動画のライブ中継、という形式の授業もいいのですが、慣れない状況下では、ライブ配信（生中継）中に何が起るかわかりません。そこで、今回はあらかじめ講義を収録し、編集した映像を配信するというスタイルで授業を行うことにしました。

収録ははるかぜホール。いつもなら大学の講義室でたくさんの学生を前に話す内容を、今回はカメラに向かって熱を込めて話す清田理事長。「現代社会と地域医療～医療現場からのメッセージ～」と題して、かかりつけ医と地域包括ケアについて、また多死社会に向けた在宅医療・かかりつけ医の取り組みについての講義を2回にわたって収録しました。



◎ 5月29日、6月5日に配信された講義

いつもの様に学生さんの顔を見て、反応を見ながら話す、という講義ができなかった分、どれだけの思いが伝わっているのかは実感としては分かりませんでしたが、後日届いた学生さんからのレポートには、講義を聞いた感想や思いがたくさん綴られていました。こんなときでもできることから少しずつ。今だからこそ学べること、感じられることを大切にしてもらいたいと思います。

新型コロナウイルスの影響で、例年通りのカリキュラムでの授業は難しいかもしれませんが、学生の皆さんがこの大変な時期を糧に、新しい視点で頑張っていけるように心から応援しています。



レポートをチェックする清田理事長

リハビリ事業部 井手部長 九州中央リハビリテーション学院講義

5月26日、九州中央リハビリテーション学院にて、リハビリ事業部の井手部長が学生に向けた講義を行いました。在宅リハビリテーション管理・運営、地域理学療法学科目における「理学療法士としての働き方」をテーマに講義を行った井手部長。1時間半という長丁場の授業でしたが、夜間部2年生31名、3年生19名、合計50名の学生たちは、真剣な表情で最後までしっかりと講義を聞いていました。

井手部長は、世の中の情勢や一般的な話以外にも、32年間にわたる自身の理学療法士としての経験談や、現在春日クリニックで行っている管理業務などについて、とても具体的な話題を用いながら講義を進めました。「資格をとってからが勝負です。自分のやりたいこと、目標に向かって進んで下さい。」と最後は熱いメッセージも。未来の理学療法士にエールを送りました。



久しぶりに学生の前で講義をさせていただき緊張しました。
コロナ禍により、ネット配信による講義になるかもしれないと心配していましたが、緊急事態宣言の解除により、無事に学生の前で講義をすることができました。今回の講義が、学校を卒業して現場に出た時に、少しでもお役にたててもらえたら嬉しいです。

清田真由美 院長 てれびタ出演

6月1日の診療終了後、春日クリニック2階の診察室で「てれびタ」の収録が行われました。テーマはマスク熱中症について。新型コロナウイルスの予防のため、今年は夏場でもマスクが必須になります。前月のはるかぜネットワークでも掲載しましたが、心配なのは「熱中症」。冬場は防寒対策にもなるほど保温性があるマスクですが、夏場となると体に熱を溜めこんでしまったり、水分摂取の妨げになったり、悪影響も出てきます。取材に来たおじいちゃん役のばってん城次さんと孫娘役の井上アナウンサーと一緒に、熱中症とマスクについてトークを行った清田院長。この収録映像は6月10日のてれびタで放映されました。

今年はすでにマスク熱中症で救急車の出動もあっています。これから夏本番。必要ない場所ではマスクを外したり、夏用マスクを着用したり、対策をしていきましょう。



せっくなので
マスクを外してもう1枚！



ソーシャル
ディスタンス



もうすぐ七夕 私の願いごと

はるかぜ介護福祉ステーション

7月7日は七夕。新型コロナの影響で自粛生活が続いた分、いろいろな願いごとが頭に浮かびます。少し早いですが、七夕に向けて利用者さんに願いごとを聞いてみました。

海が見えるレストランでマスクをはずして思いっきりおしゃべりしながら食事をしたいです。 上田ハマ子

コロナ感染予防が終わったら、まずは、美味しい物を食べに行きたい。近くでも外に出ると気分も上がってワクワクする。欲を言えば、温泉にも行ってみたいと色々出てくる。いつもお世話になっている方や友人と楽しみをもって、これからも元気に過ごしていきたい。 津田サナエ



コロナが収束したら、友人や家族、教え子たちが自由に杏心の丘に来て話をたくさんしたいです。丘に誰でも来られるようになる事が私の願いです。 下田タダ子

リクエスト企画 教えて真理子先生 << 新型タバコのお話 >>



5月号のはるかぜネットワークに禁煙の記事を載せたところ、大反響。新型タバコについても知りたいとの声が寄せられました。日本禁煙学会禁煙指導医の真理子先生がお答えします。

◎ 新型タバコは害がない？ → いいえ、新型タバコにも健康被害や周囲への害があります。

紙巻きたばここと違って健康や周囲への害がないと誤解されがちな新型タバコ。新型タバコとは、「加熱式タバコ」「電子タバコ」の火をつけないタバコの総称です。

☆加熱式タバコ＝もともとのタバコ会社で作っており、ニコチンも含まれ、依存も起こる。



紙巻きたばこと同じ法律が適用される。有害物が減っていると宣伝されているが、減っているのは5000種類以上ある有害物質の数種類程度。90%カットされた有害物質の残りの10%の量ですら、安全とは言えない。

☆電子タバコ＝ニコチンを含んでいないため、法律上タバコとはされず規制が追いついていない。ただし、発がん性物質は含まれていることが分かってきた。「タバコではない」ということが強調され、若年の電子タバコ使用者が増加して問題になっている。



◎ 有害であることは間違いないけれど…

上にあげたように、新型タバコにも害があることは間違いありません。ただ、元々タバコを吸っている人が、新型タバコへ変えるのは自分や周りの健康への気遣いがある場合がほとんどです。頭ごなしに「ダメ！」というのではなく、その「気持ち」や「思いやり」を大切に。



周りが本当に健康で幸せであるために、外来では禁煙をお勧めしています。真実が伝わりにくいのがタバコ問題の難しさ。疑問に思ったことはいつでも外来スタッフにお声掛けください。一人でも多くの方がタバコのいらぬ生活を送れるようスタッフ一同応援しています。

免疫力アップ！ コロナにも負けない身体づくり

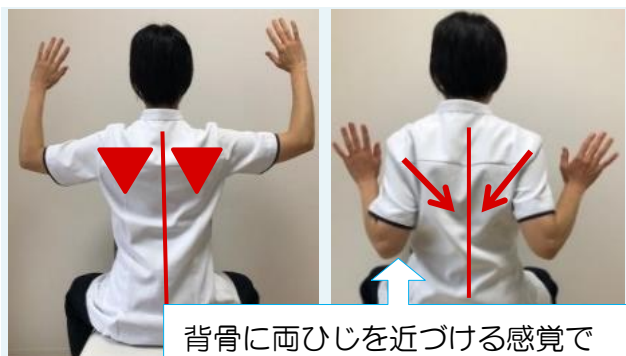
リハビリ事業部

人間が本来もっている免疫力を高めるには、筋肉を動かして血流を改善し、体を中から温めることが大切です。外出を控えて運動不足になりがちな今の時期、自宅でする体操で免疫力アップを図りましょう！



●肩甲骨の運動

熱を発生させる細胞の多い肩甲骨周り。動かすことで効率的に体を温めることができます。



背骨に両ひじを近づける感覚で

- ① 背もたれから離れて椅子に座ります。手のひらを前方へ向け両ひじを曲げ、身体と平行になるように置きます。
- ② 両ひじを背中側へ引き寄せ、左右の肩甲骨同士を近づけます。
- ③ その姿勢のまま5秒保ち、ゆっくり最初の位置に戻します。

※腰は反らさず、息をこらえないように注意しましょう。

●太ももの運動

下半身の中で1番大きい太ももの筋肉を動かすことで、より血流が良くなります。



この姿勢で1, 2, 3...

- ① 肩幅ほどに足を広げ、膝を約90度に曲げて椅子に座ります。
- ② 手のひらを左右の太ももの付け根に当て、身体で挟む様に体幹を前に倒します。背中丸めず真っ直ぐにし、お尻がやや突き出た姿勢になります。
- ③ ②の姿勢から更に体幹を前へ倒してお尻を浮かせ、その姿勢で3～5秒間保ちます。
(慣れるまでは短い時間からでOK)
- ④ 再び体幹を前傾させ、ゆっくりと着座します。

※立ち上がりに不安のある方は、前方に机など支持物を利用して下さい。

☑ それぞれの運動は、10回×1～3セットを目安に。痛みの出ない範囲で試してみましょう！



おかえりなさい 志賀さん

2019年3月から産休・育休を取得していた志賀さんが復帰しました。頑張るお母さんから一言メッセージをもらいました。

1年間の育児休暇を頂いて、5月9日から復帰しました。まだまだ育児と仕事の両立が上手く出来ず、毎日あたふたと慌ただしく過ごしています(笑)。周りのスタッフにもサポートしてもらっている状況なので、早くペースをつかんで動けるように頑張りたいと思います。

これからまたよろしくお願いします♪

デイサービスセンターはるかぜ

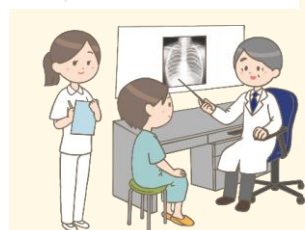




患者さんから「どのような場面で検査をすればいいの？」という質問をいただくことがあります。今回は、さまざまな検査を担当している臨床検査技師の立場から、どのような基準で皆さんに検査の準備をお願いしているかご説明します。

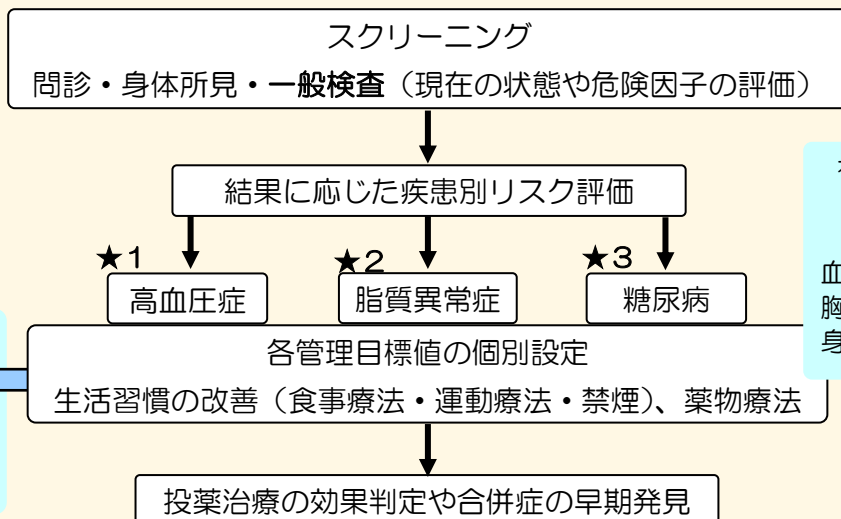
3大疾患（高血圧・脂質異常症・糖尿病）それぞれに管理目標値が定められています。詳しく見てみましょう。

検査の流れ



リスク評価のための 詳細検査

各疾患により
必要な詳細検査を実施



初診時・経過観察中に
年に数回実施

血液検査、尿検査、
胸部X線、心電図、
身体計測（身長体重）等



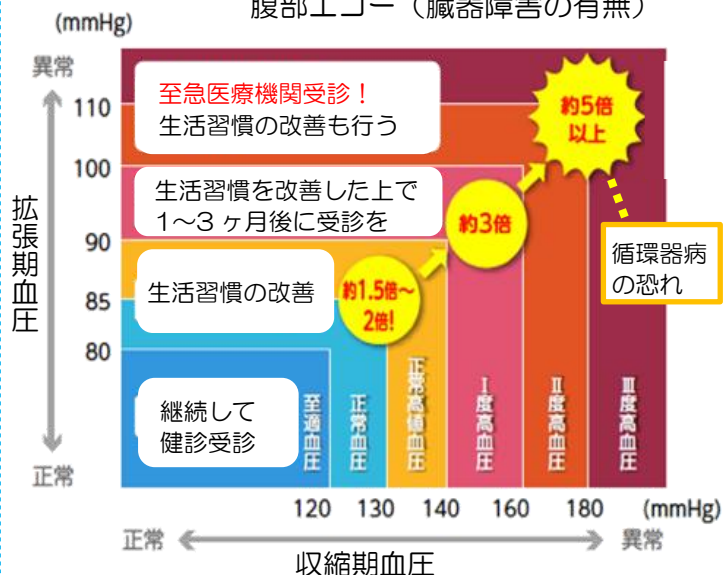
各疾患別の検査項目と検査間隔

※検査間隔は病状により変更があります

疾患に関わらず年1回必要な検査としては、胸部X線、心電図、血液検査（全体項目）、尿検査、身長体重測定があります。また3大疾患については以下の通りです。

★1 高血圧症

毎月・・・血圧測定
3ヵ月毎・・・血液検査、尿検査
年1回・・・胸部X線、心電図、
頰動脈エコー、血流
腹部エコー（臓器障害の有無）



★2 脂質異常症

3ヵ月毎・・・血液検査（脂質）
年1～2回・・・頰動脈エコー、血流
腹部エコー（臓器障害の有無）



リスク区分別脂質管理目標値
（リスク区分は「危険因子の種類と数をもとに
分類した簡易チャートとリスク区分」を参照）

	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL(悪玉) コレステロール	non-HDL コレステロール ^{※2}	TG (中性脂肪)	HDL(善玉) コレステロール
一次予防	低リスク	<160	<190	<150	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120	<150		
二次予防	冠動脈疾患の 既往	<100 (<70) ^{※1}	<130 (<100) ^{※1}		

※一次予防…生活習慣を改善した後、薬物療法の適用を考慮
※二次予防…生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮

★3 糖尿病

1～3ヵ月毎・・・血液検査（糖 HbA1c）
 （重症度に応じて）尿検査、体重測定
 最低年1回・・・腹部エコー（癌の有無）
 頸動脈エコー、血流
 （動脈硬化が早い）
 骨塩（骨がもろくなりやすい）



**糖尿病療養指導士の
資格を持つ管理栄養士
もおります。**

**随時栄養相談も行っ
ておりますので、お困り
の方はご相談ください。**

日本糖尿病学会で定められている

血糖コントロール目標値 *4

*1 血糖正常化を 目指す際の目標	*2 合併症予防 のための目標	*3 治療強化が 困難な際の目標
HbA1c 6.0% 未満	HbA1c 7.0% 未満	HbA1c 8.0% 未満



HbA1c（ヘモグロビンA1c）

血糖値を適正にコントロールするために指標として用いる数値

*1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

*2) 合併症予防の観点から HbA1c の目標値を 7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値 130 mg/dl 未満、食後 2 時間血糖値 180 mg/dl 未満をおおよその目安とする。

*3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

*4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

日本糖尿病学会 編著：糖尿病ガイド 2016-2017 文耕堂より

質問にお答えします。

Q1. 症状がないから検査はいらない？

A) 自覚症状がない場合でも病気が隠れている可能性があり、早期発見のため必要です。また、健康な状態の検査結果を残しておけば異常時と比較できます。
 ◎年1回は必要な検査を計画的にすすめています。



Q2. 毎年健康診断・人間ドッグを受けているのにクリニックで検査必要？

A) 血液検査などは使用している機械が異なるため、単純に比較できないこともあります。X線や心電図では画像や波形を直接確認できません。指摘された所見がどのように変化しているか実際に見ないと分からないこともあります。
 ◎検診の目的は病気や癌を見つけること。クリニックの検査目的は経時的な変化を画像として見て、記録を残すこと。病気になる前に手をうつためにとっても大切です。健康診断との時期が重ならないようにお声かけしています。



Q3. 薬を飲んでいるから、検査しなくて大丈夫では？

A) 薬の効果判定のためにも、検査は必要です。結果によって薬の変更や減薬・休薬を判断します。◎薬の漫然投与を防ぐため検査を実施し管理をしています。



生活習慣病は自覚症状がない状態で進行します。毎月の内服管理、食事・運動療法などみなさんのがんばりを見える化するため、また病気の進行予防のために、私たちから必要な検査を勧めています。

ご不明な点があればいつでもスタッフにご相談ください。ご希望があれば随時検査を実施します。
 （ 臨床検査技師 松永 ）



甲斐先生のおくずりのほなし。



～ 検査の際に注意すべき薬剤 ～

1 絶食時の検査と糖尿病治療薬

腹部のエコー検査や一部の血液検査は食事を抜いた状態（絶食）で行われます。絶食の状態でする検査で糖尿病の薬を服用してしまうと血糖値が下がりすぎてしまう可能性があります。複数の薬を服用している場合はどの薬が糖尿病の薬なのか事前に確認の上、検査に臨むようにしてください。なお、誤って絶食の状態でする検査で糖尿病の薬を服用してしまった場合は「強い空腹感」や「意識がもうろうとする」、「気分が悪くなる」などの低血糖症状が現れる可能性があります。その際には、すぐに病院に服用したことを伝えてどうすれば良いか相談をしましょう。電話がつかないなど相談ができない場合は軽食をとるなどして低血糖にならないよう対処してください。予定されていた検査については後ほど改めてご相談ください。

2 ピロリ除菌と胃薬・抗生剤

ピロリ除菌を行った後に除菌が成功したかどうか検査をする必要があります。除菌判定の検査方法はいくつかありますが、「尿素呼吸試験」と呼ばれる方法では抗生剤や一部の胃薬を服用していると正しく除菌できたかの判定ができなくなってしまう可能性があります。除菌の判定は治療をしてから4週間以降、場合によっては8週間以降に行われるため、その間のお薬の服用には注意が必要です。除菌判定日の少なくとも2週間以内に抗生剤や一部の胃薬については服用しないようにしましょう。なお、詳細についてはピロリ除菌の治療を行う際にお伝えしますので、その指示に従うようにしてください。

※お薬について分からないことは、
気軽にお尋ねください。



脳トレで老化予防！

暑い日が続く中、コロナ感染予防と合わせて外出自粛が続いているのではないのでしょうか。脳トレは、難しい問題を解くよりも、スラスラできる課題を行っている時が、左右の脳の多くの部分が活発に活動しているそうです。「なるほど！」とひらめき神経細胞回路の機能を高めていくことで、老化予防をしていきましょう。



問題) 漢数字で書いている金額を、アラビア数字に書き直しましょう。

例) 二千三百五十七円 ⇒ 2,357円

- ① 八千五十五円 ② 三万九千四百十二円 ③ 六十四万千七百六円
④ 百四十七万一元 ⑤ 九千三百六十二円

※ 介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。

(はるかぜ居宅介護支援事業所 中嶋)



こたえ

- ① 8,055円 ② 39,412円 ③ 641,706円 ④ 1,470,001円 ⑤ 9,362円

第252回 春風狂句

8月号の笠は

「歯痒かね」「これからよ」です。

お一人三句以内で7月10日（金）までに
受付にお出してください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

待ちわびた 少子化止める 若嫁御

脇田 五典

（評釈）前に比ぶと結婚する年齢が遅くなった分初産年齢も上がり何人も産むことが難しゅうなった。息子の嫁はまだ若かったけん夫婦で5人は子供の欲しかて言いよる。育児は心配せんよか。じいじばあばが頑張るけんね。

待ちわびた ようやく届いた 十万円

杉野 裕志

（評釈）一番に手続きしたてからいつまでん入金の中かけんイライラしとった。とりあえず使い道のあるわけじやなかばってん あんま遅すぎるとじやなかろか。手数料かけとる割にはなかなかうまくいかん。やっぱ見直しが 必要ばい。

待ちわびた 背のランドセル 跳りよる

合志 タエ子

（評釈）今年は入学式ができんでかわいそかった。やっと学校が始まって黄色のカバーをつけた大きなランドセルの一年生ば見かけることになった。何かいじらしかね。ちようど大変な年に当たったばってん よか思い出して 頑張つてね。

待ちわびた 早う学校に 行ってくれ

島 藤子

（評釈）また休校の延長になったというニュースば聞きたびに本音はたいががっぱりしとった。孫はかわいかわいばってん朝から晩まで ずっとおらるつと やっぱきつかった。ほんなこつ 学校でありがたか。先生に感謝。

うるさかね マスク手洗は 忘れんばい

富田 敬子

（評釈）心配してくるつとは ありがたかばってん 顔みつとマスク・手洗いせなんよて言わるつと 何か腹の立つ。ばってん よう考えてみつと 自分がうつす方になるこつもあるけんね。やっぱり忘れんこつせなんよ。

うるさかね 世間のうわさ 話す人

森 益代

（評釈）ちよつとしたこつば 自分で見てきたこつ 大げさに話す人のおる。人がどがんしようとかよかじやなかね。あたしやあつそうねて言うて うっちゃわんこつにしとる。 正解。

うるさかね 馬子にも衣装で 思うとる

吉岡 広子

（評釈）ほんなこつせからしか。同窓会用にはりこんでスーツば新調した。いつもよりか派手で 雰囲気のがうとはわかつとる。自分でも 着て行くかどうか 迷いよつとだけん黙つといて。

うるさかね だまって 腰ば 揉みなつせ

松岡 茂美

（評釈）床屋でん マッサージでんしながら色々 話しかけてくる人のおる。どうも苦手。いつも寝たふりして 返事せんこつにしとる。悪気はなかつよ。 気にせん。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますので
お氣に召さない場合があるかもしれません。お許しください。



小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

2階から眺めてみました



3月から利用を開始された小森田さん。小規模はるかぜの2階からご自宅が見えるほどのご近所さんです。普段は上がらない2階にスタッフと一緒に上がり、ベランダからご自宅を見つけ、「こんなに近かったのね」とびっくり。またベランダから見える駅周辺の変化にもとても驚かれています。ベランダでの笑顔がとても素敵でした。



あじさいの季節



今月はあじさいの製作活動を行い、壁掛けの大作ができあがりました。色とりどりの花で部屋がとても明るくなりました。ジメジメした梅雨も笑顔で乗り越えられそうです。



作品の前で
パシャリ



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

訪問理容ボランティア



高齢になると外出の機会も減り、おしゃれをする機会も少なくなってきます。髪を整える（散髪する）と心も軽くなり、気持ちも明るくなります。今回は久しぶりの散髪で、皆さん何度も鏡の前で自分の髪に触れ、ウキウキした気分になっていたようでした。

新型コロナウイルスの感染予防対策として、看護小規模はるかぜでは、外部のボランティアグループの皆さんとの交流を自粛していました。6月に入り自粛の規制を少しだけ緩和し、みなさん待ちに待ったヘアカット理容を受けることができました。カット後、鏡に近づきご自身の髪型を確認すると…にんまりとした満足の笑みが見え隠れしていました。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘



6月5日に杏心の丘恒例、杏子の実の収穫を行いました。昨年は葡萄の房のように実っていて、合計811個の収穫だったのですが、今年はどこに実がなっているのか分からないほど…。合計13個、とても寂しい収穫となってしまいました。杏子の木も、今年は自粛モード。来年はきっと表年なので、杏子酒のおすそ分けができるようなたわわな実りを期待しています。



葉は茂っているけれど…



実はいったいどこに？



貴重な杏子の実





新鮮な夏野菜の選び方



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

店頭にはたくさんの夏野菜が並び始めました。自粛は解除されたものの油断はできない今、買い物を短時間で終わらせる方も多いのではないのでしょうか。新鮮な野菜の見分け方をマスターして短時間でも新鮮なものを選べるよう、ポイントを紹介します。

☑ 新鮮野菜を見分けるポイント！（☆は栄養成分の特徴です）

きゅうり

- ・太さが均一
 - ・持って、重みやハリがある
 - ・いぼがとがっている（※ない品種もあり）
- ☆成分の約95%は水分。カリウムが多く、むくみの解消にも。

トマト

- ・へたが緑色でぴんと張っている
 - ・持ってみて重みがある
 - ・皮につやとハリがある
- ☆赤い色はリコピンという成分。活性酸素の働きを抑える作用があり、動脈硬化予防に。

オクラ

- ・大きすぎるものより小ぶりのもの
 - ・うぶ毛でびっしり覆われている
 - ・全体がきれいな緑色
- ☆コレステロール低下作用、胃粘膜保護作用のある粘り成分を含んでいる。

にがうり

- ・いぼがしっかりしていてつややか
 - ・持って重みやハリがある
 - ・鮮やかな緑色
- ☆ビタミン C やカリウムなどのミネラルが豊富。ゴーヤのビタミン C は熱に強いため、炒め物にも OK。

なす

- ・皮がピンと張って光沢がある
 - ・へたととげがある
- ☆皮に含まれるアントシアニンは、活性酸素の働きを抑制する作用がある。皮ごと食べると良い。

ピーマン

- ・鮮やかな色
 - ・表面に光沢があり、ハリとツヤがある
 - ・へたの切り口が変色していない
- ☆ビタミン C、カロテンなどビタミンやミネラルを含む。ピーマンのビタミン C は加熱しても壊れにくいので、加熱料理も OK。

夏野菜の味噌ドレ和え

材料（2～3人分）

- ・ピーマン…1個
- ・トマト…2個
- ・アスパラガス…2本
- ★味噌…小さじ1
- ★砂糖…小さじ1/4
- ★すりおろしにんにく…小さじ1/4
- ★酢…小さじ1/2
- ★オリーブオイル…小さじ1

ポイントメモ！

夏野菜を使ったレシピ♪野菜の種類を変えても美味しく食べられます。

【作り方】

- 1) ピーマンは2cm角程度の角切り、アスパラガスは根元の硬い部分はピーラーなどで皮をむき、4等分に切る。トマトは1/8程度に切る。
★は混ぜ合わせておく。
- 2) ピーマンとアスパラガスは、熱湯でゆで、しっかり水気をきっておく。（レンジで加熱してもOK）
- 3) ボウルにトマト、ピーマン、アスパラガスを入れて、1の★を混ぜ合わせ、完成。



〔 1人当たり（3人分の場合） 熱量:39kcal 塩分:0.5g 〕



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



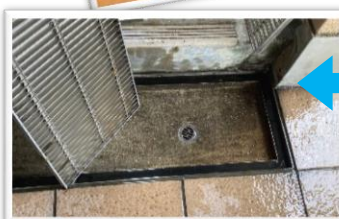
企画・担当 サ高位・デイサービス

梅雨に限らず年中湿度の高い浴室の溝も今回のターゲット。こまめに掃除をしても隅には頑固な汚れが蓄積され、擦ってもなかなか取れません。そんな時は重曹やクエン酸がおススメです。使用すると汚れが落ちやすくなり、綺麗にすることができました。

掃除の仕方等知恵を出し合って、今後も全員で取り組んでいきたいと思います。

溝にはほこりが溜まりやすく、湿度の高い梅雨時期にはカビがプラスされて更に汚れが溜まってしまいます。梅雨入りし、雨の日も多くなってきた今月は、全部署で溝・靴箱・ロッカー清掃に取り組みました。

靴箱やロッカーは、扉がついているから大丈夫と思いがちですが、やはり溝には砂やほこりが溜まるものです。生活する中でいたる所にある溝。それぞれの部署の視点で徹底的に清掃しました。



クリニックの玄関の溝も綺麗になりました！

7月のテーマは『 外周清掃 』。担当部署は 全部署 でお届けします。

医療法人社団 清心会

〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号

URL : <http://www.seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック (2階 薬局・診察室) TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目:内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154
指定小規模多機能型居宅介護はるかぜ 〒860-0047 熊本市西区春日5丁目7番16号 TEL 096(212)3332 / FAX 096(212)3362	



地域包括ケア 杏心の丘

〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘会館