

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.310

2021年8月30日発行

頑張っているあなたにも 金メダル

感動をありがとう～Tokyo2020～	4
脳トレ／9月1日は防災の日	5
健康サポート隊 96／お薬の話	6～7
第265回 春風狂句	8
住み慣れた我が家で大往生	9
事業所活動日記	10
30周年に向けて記憶をたどる	11
はるかぜキッチンシェフより	11
心を磨く 美化委員	12



◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願い致します。

- ・9月17日（金） 杏心の丘で第12回運営懇談会が行われます。
- ・9月29日（水） 14：00～第30期に向けた経営方針発表会が行われます。今回も昨年同様、複数ヶ所に参加できるよう、ライブ配信形式で行います。

（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）

頑張っているあなたにも 金メダル



新型コロナウイルス感染拡大が懸念される中、無事に東京オリンピックが終わり、現在はパラリンピックの真っ只中。開催の是非については私たちでは判断ができませんが、テレビ越しに見るオリンピック選手の活躍には、間違いなく大きな感動と勇気をもらいました。1年という期間は、選手にとっては運命を左右するほど長い時間だったことでしょう。さまざまな葛藤の中で見事にやり切った選手たち、また大会を支えた多くの方々に心からの敬意を表したいと思います。

今回はオリンピックにちなんで、身近にいる「頑張っている人」を紹介したいと思います。



新型コロナ対応と通常診療を両立する 外来スタッフ

通常診療を行いながら、並行して5月は医療従事者、6月から高齢者、7月からは一般の方向けのコロナワクチン接種を行ってきた外来診療部。8月末で延 6000 人を超える方の接種が完了する予定です。これまでにないタイプのワクチンで、予約から準備、そして接種当日もたくさんの人手を要し、通常診療を行いながら二手に分かれての業務であったため、全外来スタッフの大変さは想像を超えていました。

さらに、県内の新型コロナ感染拡大に伴い、春日クリニックにも、発熱をしている方、感染の疑いがある方が増えてきました。通常の診療に来られる方が多い中、十分な感染対策をしながら、別系統で診療を行う必要があります。院長は、感染対応スペースと駐車場を行ったり来たり。外来ナースも、医事課スタッフも、感染対策を行いながら走り回りました。どうやったら安心して診療を受けてもらえるか、毎日が戦いの日々でした。大変な中でも笑顔を忘れない全ての医療スタッフに金メダル。



段ボール製
フェイス
ガード

先生方と「一緒に演奏したい」を目標に 前田裕毅さん

デイサービスセンターはるかぜをご利用中の前田裕毅さん。ピアノと共にずっと生きてきたと話されるほどピアノを趣味とされており、ルーテル学院高校の校歌を作曲された方でもあります。

真理子先生がバイオリン、武末先生がクラリネットをされていたと知り、ぜひ一緒に演奏したいと楽譜をわざわざ編曲して持参されました。今も演奏会を目標に、デイサービス利用時には毎回ピアノの練習に励まれています。(真理子先生と武末先生もお昼休みに時間を見つけて練習中です) 前田さんのピアノの音色に、デイサービススタッフも癒されながら仕事ができます。セッションの実現が今から楽しみです。前田さんのチャレンジに、金メダル！



ありがとう 小規模はるかぜ② 感謝を込めてみんなに

7月31日に閉鎖となった小規模多機能型居宅介護はるかぜ。8月31日には、慣れ親しんだ建物とも完全にお別れとなってしまったため、最後に職員の有志を募って大掃除＆お別れ会を行いました。

業務に使えるものは、クリニックや杏心の丘に引き継ぎ、自宅で使えるものは、希望する職員へ。大型家具など、他で転用できないものは潔く処分するなど仕分けをして、最後は感謝の思いを込めて拭き掃除も行いました。

業務終了後のクリニックのスタッフや、仕事の合間に駆けつけてくれたスタッフ総勢30名。「あんなこともあった」「こんなこともあった」と、いろいろな思い出を懐かしく振り返りながら、あっという間の作業でした。お向かいで長く小規模を見守ってくださった濱崎さんが声をかけてくださり、最後は参加者で記念撮影。15年間の感謝を込めて、とてもよいお別れ会となりました。

現在は、室内の不要備品の処分が進み、8月27日には事業所の看板も取り外されました。1枚板に刻まれた「はるかぜ」の文字、外してみると、見た目以上に大きくずっしりとしており、15年間の思いがしっかり刻まれているようでした。長年頑張ってくれた建物、スタッフ、みんなに金メダル。



暑い



菅田所長
締めのご挨拶



今まで本当に
ありがとう



小規模で
勤務した
仲間も

境前所長も
一緒に



新型コロナワクチン接種予約停止が続いています

「春日クリニックでワクチン接種がまだできますか」という問い合わせを多くいただいています。熊本市にワクチン供給の申請はしていますが、供給の目途がたっていません。現状は、今までのような接種予約を受け付けることが難しい状況です。

熊本県では県民広域接種センターで接種が行われていますので、早めの接種を希望される方は県ホームページでご確認ください。



駐車券回収にご協力ください。

春日クリニックに車で来院される方には、診療時間に合わせて無料の駐車券をお渡ししていますが、最近駐車券の回収率が想定以上に落ちています。駐車券が手元に残っている方はいらっしゃいませんか？



気付かれた場合は、次回の受診時に、窓口までご返却いただきますよう、ご協力の程、よろしくお願い致します。



8月8日午後8時、東京オリンピックの閉会式が行われました。17日間にわたった熱戦を多くの方がテレビで観戦されたことでしょう。新型コロナウイルスをはじめ、さまざまなことで過去に例がないほど苦難の多かったオリンピックでしたが、世界のトップアスリートの活躍には本当に胸を打たれました。

通所リハビリでもオリンピックの話題で盛り上がっていました。利用者さんに感想を伺うと、

「開会式を見て涙が出た」 「若い選手が活躍してすごい！」
「頑張る姿に感動した」 「金メダルを沢山にとって嬉しい」

と、アスリートの皆さんの活躍にドキドキワクワク大感動だったようです。メダルをとる事ができたアスリートも、期待された結果が出せなかったアスリートも、これまでの努力と鍛錬の日々は金メダル級だと思います。



リハビリも、毎日コツコツと継続していくことが大切です。

「今日はスクワットを10回やろう」「毎日4000歩を目標に歩こう」
など自分自身にあった目標を立てて、運動を継続していきましょう。

もうすぐスポーツの秋。コロナ禍の運動不足を解消するためにも体を動かし、まだまだ暑い日々を元気に乗り越えていきましょう。

運動に関するご相談は、お近くのリハビリスタッフまで。



ぬり絵展示会

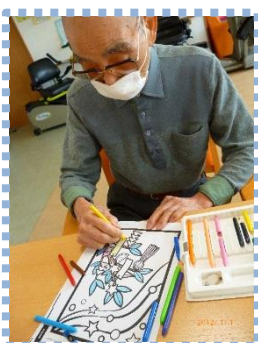
デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜでは、利用者さんの作品をみなさんに観ていただくために、『ぬり絵展示会』を定期的で開催しています。

ぬり絵では、季節の風物詩や花など、自分の好きな絵柄を選び、おのの感性で自由に塗っていただきます。さまざまな色を使い、毎回鮮やかな作品が出来上がっています。細かい部分まで時間を掛けて完成させた作品や自宅で作成してきた力作、また貼り絵で創作されたものなどたくさんの作品が展示され、デイルームを明るく飾ってくれています。

他の利用者さんの作品や自分の作品を楽しみながら探され、見つけてはお互いに教えあったり褒めあったりと、展示物に負けずたくさんの華やかな笑顔が広がっています。

今後もステキな作品が展示される予定なので、どうぞお楽しみに。





脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。「なるほど」とひらめき、神経細胞回路の機能を高めて、老化予防をしていきましょう。



問題) 過去の夏季オリンピックの開催都市を思い出してみましょう。

※ ()の中は 開催国です 例 2020 年(日本) → 東京

- ① 2016年 (ブラジル) ② 2012年 (イギリス) ③ 2008年 (中国)
④ 2004年 (ギリシャ) ⑤ 2000年 (オーストラリア)

都市名ヒント)アテネ・リオデジャネイロ・シドニー・北京・ロンドン・バルセロナ・パリ・メルボルン

脳トレのこたえはページの下に



～認知症ケアのポイント～

単にもの忘れがあるだけでは認知症とは呼びません。

認知症とはあくまでも生活や仕事に支障がみられる状態を指します。日常生活の何かがうまくいかないのかに目を配りながら、できないからと言って取り上げてしまうのではなく、さりげなくカバーしていく心配りが大切です。

例えば「大好きな料理ができなくなった」というのは、手順が分からなくなっているだけかもしれません。野菜を切る、炒める、味を付ける、と分割して声をかけてみると、意外とスムーズにできる事もあります。

※ 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 中嶋)



9月1日は 防災の日

知識を身につけ 備えよう

はるかぜ介護福祉ステーション

8月に入り、梅雨に戻ったかのような長雨が続きました。まだまだ台風も心配な季節です。今回は「風」にスポットをあてて、お伝えしたいと思います。

台風が多い時期に注意するものとして「風」が挙げられますが、具体的に何メートルくらいから危険になってくるのか知っていますか。右の表を見ると、風速 15 メートルあたりから風に向かって歩けず、転倒する人も出てくるとのこと。風速 20 メートル以上になると、何かにつかまっていなくて立っていられず、飛来物による負傷の恐れも出てきます。不要不急の外出は避けた方が良いでしょう。

ちなみに車での走行も、20 メートル以上になると通常速度での運転が困難になります。台風の接近・通過により風が強くなると予想されている時は、移動手段を慎重に選ぶ必要があります。

もちろんあくまで目安ではありますが、事前対策の参考にもなるので、どのくらいの風の強さで、どんな被害が想定されるのかを覚えておくとうれさそうです。台風シーズンは、ぜひ天気だけではなく、風の強さもあわせて確認するよう心がけましょう。

平均風速 10～15m



風に向かって歩きにくい。傘がさせない。樹木や電線が揺れる。

平均風速 15～20m



転倒する人も。電線が鳴り、トタン板・看板・屋根瓦等が外れ始める。

平均風速 20m以上



立っていられない。飛来物で負傷の恐れ。細い木の幹が折れる。



日本人女性において、罹患率が高く、死亡率が低いと言われている「乳がん」。それはつまり、がんを克服した人・もしくは闘病中の患者さんが多いということでもあります。がんの治療は心身に大きな負担がかかります。乳がんの治療によって引き起こされる生活の質の低下や不眠、ストレスに関しては、医療による「治療」だけでなく、「ヨガ」が有効だという研究が、近年アメリカで盛んに行われています。今回は上野先生の「乳がんヨガ講座レポート」をお伝えします。

「安心感」と「自己肯定感」を大切に

ヨガと聞くとみなさんどんなイメージがありますか。身体が硬いから無理、難しいポーズがありそう、そんな声をよく耳にします。

先日、全国に乳がんヨガクラスのある環境づくりを推進している BCY institute japan というところが主催している乳がんヨガ指導者養成講座 Basic のオンライン講座を受講しました。ヨガと乳がんを取り巻く状況やヨガとヨガセラピーの違い、呼吸法や体の動かし方、安全に関する指導方法など、多岐にわたる内容で一日があっという間でした。病気があっても安心して参加できるクラスを実現するために、ヨガインストラクターの方々が学び深めあっている環境はとても刺激的でした。



✕ ポーズが上手くできないな。
○○さんより体が硬いかも…
△△さんはできてるのに
私は何でできないんだろう…



「今」、「自分」はどんな感じがするかな。



「どんな感じがしますか？」

講座の中で、繰り返し先生に問いかけられました。なにも正解はなく、なにかポーズをとることよりも、「自分が」どう感じるか、安全な場所で感じるができる**安心感**、自分にもできるという**自己肯定感**をととても大切にしておられました。

乳がんに限らず、この「安心感」や「自己肯定感」はすべての病気と向き合う上でプラスになると思います。

ついつい「正しさ」や「正解」を探してしまいがちな日常生活の中で、ただただ今の自分を観察する時間を持つと、不思議と心が安らいでいくことを感じます。人が不安になるとき、緊張が解けないとき、身体はアクセルをずっと踏み込んでいる状況です。その状況を作るのは、意識が過去や未来に向き、「今」に集中できていないときだと言われています。

ヨガでは「呼吸」をととても大切にしています。呼吸は止まることがなく、意識を向けるだけで「今」に集中していくことができます。

あなたは1分間に何回息をしていますか？

全力で走った時と、リラックスしているときの呼吸回数は違って当然です。同じように、呼吸の回数は「心の状態」もよく反映しています。

呼吸が速いのか、遅いのか？ 深いのか、浅いのか？

その状態は心地よいのか不快なのか？

口で呼吸をしているのか？

鼻で呼吸をしているのか？

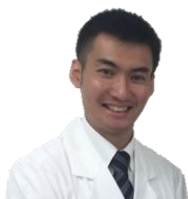
鼻ならば右なのか左なのか？

あなたの「今」の呼吸はどうですか？

意識する、しないに関わらず、私たちは生まれてからずっと「呼吸」をしてきました。酸素がなければ、私たちは数分も生きていくことができません。無理をして誰かや何かに合わせるのではなく、自分のできることをできる範囲でやって心地よくなる。

人は病院や薬が十分でなかった太古の昔から、どうすれば心も身体も健康でいられるかを研究し、様々な智慧を引き継いできました。それぞれの良さを生かし、人がもっと健康に幸せになるための医療として「相補医療」という言葉が使われるようになってきています。様々な分野の良さを学び、日々の診療に生かしていきたいと思います。

(医師 上野 真理子)



甲斐先生のおくすりのほなし。



～ 乳がんの薬物治療について ～

女性の乳がんに対して使用される薬物は、乳がんの種類・病期（ステージ）・他の臓器への転移があるかによって異なります。比較的早期のステージで女性ホルモンを栄養源とするタイプの場合（乳がん全体の約70%）は、再発予防のため手術後しばらく（5年～10年程度）薬を続けることになります。この治療は「ホルモン療法」とよばれています。

ホルモン療法で使用される薬は数種類あり、閉経しているかどうかなどで使用薬剤が異なります。閉経前であればエストロゲンの分泌を低下させる薬やエストロゲンが結合する場所にふたをしてはたらきを抑える薬が使用されます。一方、閉経後の場合エストロゲンは男性ホルモンであるアンドロゲンを変換して作られているため、この変換をブロックする薬が主に使用されます。この変換ブロックの薬の1つがレトロゾール。この薬を服用する際の注意点は大まかに2つあります。

1つ目はほてり・のぼせといったいわゆるホットフラッシュです。他の薬に比べて起きにくいですが、薬

を始めたばかりでは起きやすい傾向にあります。次第に軽減することが多いので、ひどくなければしばらく様子を見ることになります。

2つ目は関節や骨・筋肉の症状です。エストロゲンは骨を健康に保つ効果があるためエストロゲンが低下してしまうと骨密度が低下し骨折しやすくなるケースがあります。骨密度を定期的に検査したり、骨を丈夫にする薬を服用したり、定期的に運動するなどして予防していく必要があります。

レトロゾールは先に述べたとおり長く続ける必要がある薬ですので、その他気になることがあればその都度先生と相談し、二人三脚で乳がんの再発を予防することが重要です。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第265回 春風狂句

10月号の笠は

「いい加減」「爽やかね」です。

お一人三句以内で9月15日(水)までに
受付にお出ください。お待ちしております。



選者 国府 良貝



頑張った五輪選手に二重丸

緒方 進一

(評釈) オリンピックは 大丈夫かと心配していましたが、
フタを開けたら驚きと感激が次々と。勝つても 負けても
選手、指導者、オリンピックを陰で支えるスタッフの皆さんに
二重丸を。」ほんなこつその通り。いいコメントありがとう。



頑張ったやれば出来るぞダイエット

吉岡 広子

(評釈) 急に 胸の 痛なつて 済生会に 行った。 結局

心筋梗塞 だった。 大事に 至らなかつたばつてん やせんと
死ぬと言われた。 必死で やるしかなかった。 そしたら
やせた。 人間 死ぬ気でやれば 何でも できるとよ。



頑張った松葉杖ともあとわずか

脇田 五典

(評釈) 松葉杖に 慣るつとも 大ごつだったばつてん だんだん
なくてはならん 相棒になった。 まだ 不安は 残るが
そろそろ いらんごつなるらしか。 これまで 支えてくれて
見守ってくれて 感謝。 お礼に きれいに 磨いておいた。



頑張ったメダルはなくても胸を張れ

杉野 裕志

(評釈) オリンピックに 出ること自体 すごかつよ。

勝負は 時の運もある。 みんな 全力を尽くしきつた人の
汗と 涙に 感激すつとよ、 勇気をもらつとよ。
ほんなこつ ごくろうさん ありがとう。

たくさん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。

お許しください。初めての狂句参加もお待ちしております。



感激よ SKDを見たとき 夢の中

森 益代

(評釈) 昔の話です。 修学旅行で松竹歌劇団を見た時 本や
ブロマイドで 知ってるだけの 水ノ江瀧子 小月冴子
南條名美 三人の歌・おどりを 見て大感激でした」と解説付き
本物ば間近で見つと、ほんなこつ鳥肌が立つごつ感激する。
写真では伝わらん空気感は すごかね。



感激よ 悪いと思つたオリンピック

鳥 藤子

(評釈) 無理を承知で 開催された オリンピック。
結果 日本選手の大活躍で 予想以上の メダルラッシュ。
やつぱ してよかったつよ せんなら この感激は
なかつたもんね。



感激よ 兄妹揃つて金メダル

富田 敬子

(評釈) たいしたもんよ。 ずっと 二人で 金メダルを取るで
言いよつたもんね。 有言実行。 厳しか 世界で 実現するには
人の何倍も 練習したつだらうね。 一番の 金メダルは
ご両親かも。



感激よ おるが傘寿で 妻が壽寿

松岡 茂美

(評釈) 長寿ば 祝つて 子供や孫たちから それぞれ
プレゼントの届いた。 コロナが おちついたら みんなで
集まつて 大宴会ば しようね。 コロナ 早う のうなれ。



住み慣れた我が家で大往生 ～鳥井さんの看取りから～

はるかぜ訪問看護ステーション



平成24年からはるかぜ訪問看護ステーションを利用されていた鳥井敏夫さんが、令和3年6月、ご家族の見守る中、穏やかにその生涯を終えられました。

最期をどこで、どう迎えるか。特に新型コロナウイルスの影響でさまざまな葛藤があった中、ご本人やご家族とも何度も話しながら、最後はご本人が望む「自宅での看取り」ができ、私たち訪問看護師にとって忘れられない患者さんになりました。

状態が悪化しても…家にいたい

鳥井さんは妻のハルエさんと2人暮らし。とても仲の良いご夫婦で、いつも明るく笑顔で訪問看護師を迎えてくださいました。

ご家族にお話を伺った際、「とても子供好きで優しいお父さんでした」「孫思いでユーモアのあるおじいさん」「家族に対しても、ありがとうを欠かさない人だった」と、穏やかな鳥井さんらしいエピソードがたくさんありました。



だんだん状態が悪くなるにつれ、ご家族も私たち訪問看護スタッフも高齢の夫婦2人での生活がとても心配になりました。鳥井さんご自身が最期を自宅で迎えることを強く望んでおられましたので、それを実現させようと一生懸命のご家族の様子には心を打たれました。少しでも食べてもらおうと、三食の食事の準備や介助をしたり、入浴が大好きだったからと出来る限り入浴介助をしたり、残された時間を少しでも鳥井さんに関わろうととても熱心に介護をされていました。「入院したほうがお父さんは楽になるのではないかな。でも入院すれば、今はコロナの影響で面会もままならない…」ご家族の葛藤は最期まで続いていました。

「また来てください」に応えるために



私たちは、なるべくご本人の意思を尊重し、在宅で過ごせるように支援していましたが、予断を許さない状況が続きました。私たちも、「本当にこのまま在宅で看ることがご本人にとって一番いいことなのだろうか」という葛藤もありました。しかしそんなとき、私たちに勇気を与えてくれたのが、鳥井さんが常にかけてくださる「ありがとうございました」「また来てください」の言葉でした。

ご自身やご家族の思いに応えるために、主治医を含め何度も話し合いを行いながら訪問看護を続けました。多職種のチームでの細やかな情報交換・連携のおかげで、「100歳になるまで過ごした自宅で最期まで過ごしていこうという本人の希望をぜひとも達成させたい」と、私たちも強い気持ちでのぞむことができました。

自宅で家族に見守られながら旅立たれた鳥井さんのお顔は本当に穏やかでした。訪問看護の意義、看取りの大切さを今回改めて鳥井さんに教えていただいた気がしました。

これからも訪問看護師として、しっかり取り組んでいきます。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

毎年、この季節になると決まって口にするのが、「去年の夏より、暑かあ〜」。今年の8月後半は梅雨に戻ったような長雨で、ジメジメ蒸し暑い日が続きましたが、はるかぜでは熱中症対策をしながら、せっかくの夏を満喫しました。

(右の写真はベランダから見上げた空です。雲の合間に綺麗な青空が→)

スイカ割り大会



夏といえばスイカ割り。エーッ！と威勢よく棒を振り下ろした先は…残念。なかなか目標のスイカには届かず、またスイカには届いても、みなさんの優しいタッチで割れるまでには至りませんでした。

ワイワイと楽しんだ後は、スタッフが綺麗に切り分けてみんなで美味しくいただきました。暑さを忘れるとても楽しい時間でした。



タコ焼き風大会



お祭りの出店のような、ソースの香りがはるかぜに漂い、みなさんワクワク感も最高潮でした。パクッと一口食べると、思わずVサイン。できたてに大満足だったようです。



オリンピック観戦



オリンピック開催期間中は、テレビ中継に釘付けになることも。紅白の旗を持って、日本選手を応援しました。「前回のときはテレビがなかったからね〜」と話しながら、2度目のオリンピックを楽しんでおられました。

サービス付き高齢者向け住宅



新型コロナ対策として、入館・面会禁止の制限を続けている杏心の丘。ワクチン接種も進んできたこともあり、今年のお盆は、ワクチンを2回接種され、2週間以上経過された方に限り、予防接種済証を提示していただくことで面会可能という緩和措置を行いました。入居者さんご家族も、久しぶりの面会に近況などを語り合いながら、とても喜ばれていました。

しかし、ここにきて県内でも感染の急拡大。再び厳格な入館・面会制限を行わざるをえない状況になりました。高齢者施設やサ高住では、一旦ウイルスの侵入を許してしまうと、取り返しのつかない事態を招きます。皆さんの命を守るためにも、一緒にコロナ対策に取り組んでいきましょう。杏心の丘では状況に応じてさまざまな対策を行っています。ご不明な点は2F 杏心の丘事務所にご連絡下さい。

杏心の丘でのお盆



自由に会える日が
早く戻ってきますように…



久しぶりの面会 上田さんと妹さん



30 周年に向けて懐かしい記憶をたどる ④

◎ 清心会マインドを胸に

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 所長 伊原 由紀

春日クリニックに勤務して 18 年目を迎えました。入職当初より、どんな時も変わらず温かく見守り、時には厳しいご指導のもと育てていただいている理事長・院長、外来業務を離れて 8 年が経った今でも声をかけていただくかかりつけの患者さんやご家族、苦楽を共にしてきた「同志」とも言える同僚たち、そして地域の皆さん、これまで関わったすべての方々のおかげと深く感謝申し上げます。



これまでの歳月を思い返すと、本当に多くの方と出会い、時に別れもありました。春日クリニックでなければ決して経験することのできないだろう様々な出来事のすべてが私の財産となり心の中に生き続けています。

年月が経った今も、私は 1 人の医療者として、生活者として、健康な時から患者さんの将来と一緒に考え寄り添い、ずっと看続けるという目標に向かっている真っ最中です。

私に看護師の道を勧め、誰よりも応援し続けてくれた亡き父の教えである「常に感謝の気持ちを忘れず、嫌な経験こそ勇気を持って学びに変える」姿勢で、残りの看護人生を邁進していきたいと思います。



はるかぜキッチンシェフよりレシピが届きました！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

【作り方】



ささみと枝豆の梅ごはん



- 1) ささみは、筋を除き、熱湯でゆで、粗熱を取って手で細かくほぐしておく。
- 2) 枝豆は、塩ゆでしておく。(冷凍枝豆を解凍して使用しても OK) さやを取り除いておく。
- 3) しその葉は、せん切りにし、梅干しは種を除き、包丁で細かくたたいておく。
- 4) ボウルにご飯、1)、2)、梅干し、ごま、ごま油を入れて混ぜる。しその葉は半分入れて混ぜる。
- 5) 器に盛り、残りのしその葉をのせ完成。

〔 1 人当たり：熱量 302kcal 塩分 0.3g 〕



ポイントメモ！

梅干しとしそでさっぱりとした味付けに。ささみや枝豆で蛋白質も摂れる 1 杯に。

材料 (2 人分)

- ・ご飯…2 杯
- ・鶏ささみ…1 本
- ・枝豆…60g
(さや付重量)
- ・しその葉…4 枚
- ・梅干し…小 2 個
- ・ごま…小さじ 1
- ・ごま油…小さじ 1/2

【栄養について】

鶏ささみ

脂質が少なく、たんぱく質の多い食品。食欲がなく、量を食べられない時はサラダや和え物などに入れて食べてみましょう。今回のレシピのようにして食べるのもオススメです。

枝豆

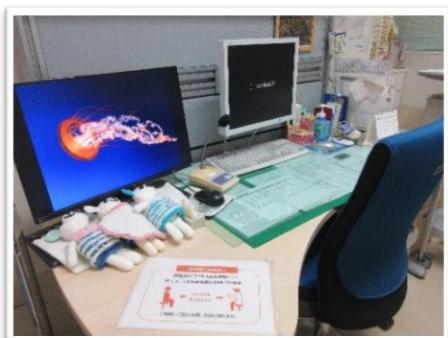
大豆の未熟豆のことを指し、ビタミン B1、B2、C など様々な栄養を含んでいます。枝豆のアミノ酸の 1 つであるメチオニンはアルコールの分解を促進し、肝臓の働きを助けてくれます。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

心地よい環境づくりを



企画・担当 外来診療部

いらぬ書類や本が机の上に置いたままになっていないか、デスクマットに不要なものが挟まっていないかもしっかりチェックしました。気持ち良く仕事をするためには、デスク周りの美化は非常に重要です。

コロナがまだまだ猛威をふるっていますが、掃除&感染対策をし、これからも安心・安全、快適な環境づくりを行っていききたいと思います。

8月の美化テーマは「机・パソコン周辺・配線清掃」。各部署、身近な該当箇所の清掃を行いました。

院内では日頃から感染対策のため、机の上や手すり、椅子などを定期的にアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを薄めた消毒液で拭いています。（次亜塩素酸ナトリウムを使う際は、仕上げの水拭きまできちんと行っています。）

仕事で欠かせないパソコン周辺は汚れや埃が溜まりやすい場所です。埃が溜まるとハウスダストなどのアレルギーの原因になるだけでなく、火災の危険性も増します。定期的な清掃を心がけたい場所です。

<要注意>

6月号でもお伝えしましたが、電気機器類が原因の火災が急増しています。注意しましょう。



9月のテーマは『ポスター・壁』。担当部署は 支援センター です。

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 : <https://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



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	杏心の丘書番館