

はるかぜ 12月号

ネットワーク

Vol.324

2022年11月28日発行

教えてほしい、〇〇〇

秋祭り／寝たままでもできる腰痛予防	4
脳トレで老化予防／受付からのお願い	5
健康サポート隊 109／お薬の話	6～7
第 279 回 春風狂句	8
空調設備の総入替／産後ホームヘルプ	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
帰宅困難者対応訓練／プチレシピ	11
心を磨く 美化委員	12



藤本先生 研修風景

◆ 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。

- ・11月30日(水) 14:00～はるかぜホールにて第98回新おりひめの会が開催されます。
- ・12月19日(月) くまもと県北病院から約1か月半、深瀬先生が地域医療の研修に来られます。
- ・12月29日(木) 午後～1月3日(火) 春日クリニックは、お正月休みのため休診となります。

お休み前後は混み合います。ご理解とご協力をお願いします。

(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)

教えてほしい、〇〇〇

新型コロナウイルス感染拡大も、一旦落ち着いたかと思ったら、また増加傾向に。年末年始は第8波についても懸念されています。患者さんからも日々の診療の中でさまざまな不安の声をいただいています。今回は、患者さんから質問・相談の多い内容についてお伝えしたいと思います。



新型コロナウイルスワクチン5回目の接種について

質問) ほかの医療機関では5回目のワクチン接種を受けられるところもあるのに、春日クリニックでは受けられないのか？

オミクロン株により有効だと言われている「BA.4-5」のワクチンが新しく出てきましたが、現在接種が進んでいるのは「BA.1」のワクチンです。春日クリニックでは、よりオミクロン株に対しての効果が高いと言われている新型のワクチンが提供されるまで、5回目の接種をストップしていました。

「BA.1」「BA.4-5」はどちらか片方しか接種することができません。熊本市からは「今後の感染拡大防止に向けて、ワクチンの種類に関わらず、早期の接種ご検討をお願いいたします。」と広報が行われていますが、春日クリニックは基本的に「BA.4-5」のワクチン接種を行う予定です。早期に5回目接種を希望されるかたは、他医療機関での接種か、集団接種会場での接種をご検討ください。

質問) 初回接種の時は春日クリニックが積極的に動いてくれたのに新しいワクチンで連絡をもらえないのはなぜ？

初回接種の際は、ワクチン行政の大混乱もあり、「問い合わせができない」「予約ができない」と多くの患者さんがクリニックに詰めかける事態となり、私たちが動かざるを得ませんでした。現在は問い合わせ窓口や予約窓口も落ち着いています。問い合わせ等は、直接専用窓口に聞ける状態になっています。

また、何よりワクチンの入荷数がはっきりしないことが皆さんに大々的に広報できない理由です。実際、申請した量の1/3程度のワクチンしか確保できていない現状です。少しずつ、ワクチンの供給も動き出していますので、春日クリニックでの接種を希望される方は、外来窓口にて直接お声がけください。



家庭内にコロナ陽性者がいる場合は



訪問看護師 永田

質問) 仕事をしていますが、家庭に新型コロナ感染者（もしくは感染が疑われる人）がいる場合、どのようなことに気を付けたらいいのでしょうか。

家庭内に感染者が出た場合の対応についてはよく質問があります。代表してはるかせ訪問看護ステーションからお答えします。

家庭内感染を拡大させないための感染予防対策をご紹介します。

- ① 感染者と部屋を分ける（個室にする）。食事は部屋食にする。
- ② 空調や換気扇を回したり、窓を開けるなどして定期的に換気する。
- ③ 感染者の世話は1人だけ（限られた方）で担当する。
- ④ 家庭内でも全員マスク着用と手洗い、うがいをする。
- ⑤ トイレは別にし、タオルなどは共有しない。トイレが1つの家庭の場合は、使用後に取っ手・ドアノブ、便座などを消毒する。
（消毒液：空ペットボトルに水500ml+ハイター液をペットボトルキャップ1杯入れて作成）
- ⑥ 感染者のゴミは感染者の部屋から出さない。1日分ずつ小分けして密閉して3日間置いておきゴミ出し日に出す。
- ⑦ 入浴後は掃除して換気しておく（入浴時間帯を別にする）。
- ⑧ 食器は使い捨てできる紙食器などにする。水分はペットボトルを使用する。



家庭内で感染者が出た場合は上記の感染予防をしながら家庭内感染者を増やさないようにすることが大切です。年末年始は多くの人が集まりやすくなります。しっかり感染対策をしていきましょう。

* 子供さんがコロナ感染した時の対応（熊本市ホームページ）⇒



研修医 藤本先生 春日クリニックでの研修を終えて

こんにちは。国立病院機構熊本医療センター研修医2年目の藤本博樹です。2022年10月31日より地域医療研修の一環として4週間春日クリニックの方で研修させていただきました。皆様には大変お世話になりました。ありがとうございます。

春日クリニックに来て一番に驚いたのは患者さんが、皆さん笑顔で元気だということです。外来の患者さん、訪問看護での患者さん、杏心の丘の患者さん、訪問リハビリの患者さん、みなさん笑顔が素敵でこちらが逆に元気をもらいました。患者さん方と多くお話をさせていただいた中で、よく言われるのが「ここはとてもいい場所です、スタッフの皆さんに大変よく接してもらっています。」と皆さん言われていました。私自身もスタッフさんと患者さんのやりとりを見学させていただき、スタッフさんも熱意をもって一人一人の患者さんに最適なプランを実行されていたのでとても感動しました。春日クリニック全体では患者さんを診るということが本当の意味で有言実行されていたのだと思いました。

今後の医療業界においては患者さんの生活を診るということが重要視されてくるかと思われます。春日クリニックでは一つ先の時代を見据えた医療が理事長、院長の元で行われていると思いました。今後駅前から熊本市、熊本県、九州、日本全土に春日クリニックのような一つ先の時代を見据えた医療がはるかぜのように広がっていくことを願います。本当にお世話になりました。



秋祭り&ハロウィンパーティーを開催しました



デイサービスセンターはるかぜ



10月24日～29日までの1週間、杏心の丘2階の地域交流スペースで、秋祭り&ハロウィンパーティーを開催しました。1ヵ月かけ利用者さんと準備を行い、待ちに待った1週間。ハロウィンの仮装大会や、お祭りらしい「駄菓子屋」「射的」「ヨーヨー釣り」「くじ引き」に利用者さんも大盛り上がり。新型コロナを吹き飛ばす勢いで、童心に戻って楽しい時間を過ごすことができました。



スタッフが仮装したのは、バカ殿やアマビエ、ミイラ女など。いつもと違うスタッフの姿に、皆さん大笑いでした。参加された利用者さんは、仮装したスタッフと一緒に笑顔で写真を撮り「思い出になった～」と満足されていました。

射的は景品を狙って皆さん真剣そのもの。「難しかった～」という声もちろほら聞こえていましたが、沢山の景品を持ち帰られていました。駄菓子屋では、好きな駄菓子の金額を計算しながら、手作りのお金を使って、みなさんしっかり買い物をされていました。

たくさんの方に楽しんでいただくことができ、スタッフも大満足。利用者さんの笑顔を大切に、これからもいろいろなイベントを企画していきます。



寝たままできる 腰痛予防

はるかぜ通所リハビリテーション

秋も深まり、寒さも増し、いよいよ冬本番です。日常の仕事・家事に加え、師走に入り、大掃除などで通常より腰に負担がかかり、腰痛・ぎっくり腰になる事もあります。腰を支える筋肉の働きが低下すると、筋肉への血流が悪くなり、柔軟性が低下します。予防として血行不良の改善・心のストレスの緩和が大切です。今回は予防ストレッチをご紹介します。



1



仰向けになり、右膝を立てる。左膝を抱え、ゆっくりと胸の方へ引き寄せ、5秒間キープ。

2



ゆっくりと左膝を伸ばした後、1の逆を行う。左膝を立て、右膝を抱え、ゆっくりと胸の方へ引き寄せ、5秒間キープ。

3



最後に両膝を抱え丸くなる。ゆっくりと胸に近づけ、腰から骨盤にかけて、軽くストレッチし、5秒間キープ。

★アドバイス★

時間のないときは、1セット、余裕があれば3セット。入浴後・就寝前に実施すると効果的です。



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。問題を解いて、脳を元気にしましょう！



問題）年末の足音が聞こえてきます。

次の文章の○の中に、漢字・ひらがな・カタカナを入れて、完成させましょう。

- (1) お年玉付きの ○賀○○き が 11 月に発売されます。
- (2) 年末のデパートは 歳○商○ で忙しくなります。
- (3) 12 月 24 日は クリ○○○ケー○ を食べるのが楽しみです。
- (4) 12 月 31 日は ○晦○ といわれ、○○歌合戦を楽しみにしています。

脳トレのこたえはページの下に



認知症介護ポイント ～認知症を正しく理解する～

認知症の方は、直前の出来事を忘れたり、時間や今いる場所がわからないなどにより、不安感、ストレスなどを感じています。また、記憶力、理解力、判断力等は低下しますが、感情は残っています。認知症の方の性格、これまでの生活歴、健康状態等を踏まえ、「今何を考え、何をしたいと思っているのか」を考えることが大切です。

(熊本県健康福祉部長寿社会局 認知症対策
・地域ケア推進課より 1 部抜粋)



【認知症に対する対応方法の例】

電話で話した相手、内容を覚えていない。

「今日は何日?」「ここはどこ?」と繰り返し尋ねる。

「電話の相手は男の人だった? 女の人だった?」など優しく尋ねてみましょう。

「今日は×日ですよ。」と、カレンダーを指すなどしながら説明しましょう。

<好ましくない介護例>

- ・「今話したばかりなのになんで覚えてないの?」と叱る。
- ・「新聞を見ればわかるでしょう。」「ここがどこかもわからないの?」など冷たく答える。

※ 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 山田)



受付からのお願い



毎月、月初めの受診時には必ず保険証の提示をお願いしています。また、月初めだけでなく、退職や転職などで月途中に保険証が変更となった方にも、その都度提示をお願いしています。

保険証の番号によって、医療機関は保険の請求を行っていますが、提示された保険証の期限が切れていたり、変更になったりしていると医療費の請求を行うことができません。後日 10 割の負担をお願いすることになったり、保険者から直接ご本人に請求が行ったり、さまざまな追加の手続き・事務作業が発生し非常に面倒です。保険証が変更になる場合は、早めに受付にお声がけください。

来年 4 月からは医療機関にオンライン資格確認が義務化されます。春日クリニックの受付窓口にもカードリーダーを設置する予定です。詳細はまた改めてお知らせします。





2020 年春に新型コロナウイルス感染症の世界的流行が始まって以降、国内においてはインフルエンザの流行はありませんでした。しかし、今年は先にインフルエンザシーズンを迎えた南半球の国々や中国の一部で、3 年ぶりにインフルエンザが流行しました。社会全体のインフルエンザに対する集団免疫の低下や、渡航制限解除の影響なども考えると新型コロナウイルス感染症との同時流行になるのではないかと危惧されています。

流行に備え、シーズン前にインフルエンザワクチンを接種しましょう。

インフルエンザワクチン接種はなぜ重要？

インフルエンザと新型コロナウイルスは共通する症状が多いため、症状だけではどちらの病気が診断が付きにくいのが現実です。また、同時に発症することもあり得ます。インフルエンザと新型コロナウイルスの併発は、症状を悪化させ、重篤な合併症や死亡のリスクを高める可能性があります。

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの予防やインフルエンザの重症化予防、入院患者数の軽減などさまざまな効果が期待されています。新型コロナウイルスの流行時だからこそ、同時にインフルエンザの予防も重要です。



インフルエンザ合併症のリスクが高い人は ワクチン接種が重要です！

- ◎ 妊娠中の女性（妊娠中期・後期）
- ◎ 喘息、糖尿病心臓病など、慢性的疾患のある人
- ◎ 神経発達障害
- ◎ 薬、癌などの治療で免疫力が低下している人
- ◎ 生後 6 か月 ～ 2 歳 までの子ども
- ◎ 65 歳以上の高齢者
- ◎ 肥満度（BMI）35 以上の人



- ◆ インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンを接種する場合、両方のワクチンを同時に接種することができます。
- ◆ インフルエンザワクチン接種後、体内に抗体ができ、インフルエンザの感染を防ぐことができるようになるまでには約 2 週間程度かかり、予防効果は接種 2 週間後～5 か月程度とされています。



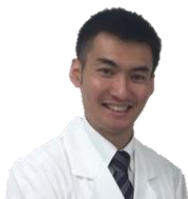
コロナ感染症の感染がまだ続いている中、インフルエンザの流行時期が迫っています。（例年 12 月～翌年 3 月がインフルエンザの流行する時期だと言われています。）インフルエンザワクチンは接種したからと言って感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化予防には効果が大きいことが分かっています。インフルエンザは 1 週間程度で治る方がいる一方で、肺炎や脳症などの重症化により死亡される方も多くおられます。コロナ感染症とインフルエンザの同時流行になると満足な治療を受けることが出来ず、医療崩壊を招くことも予想されます。自分だけでなく、周囲の人を守るためにも、できる予防策は事前にしっかり打っておきましょう。

コロナ感染症とインフルエンザの同時流行を見据え、インフルエンザの重症化を予防し、流行拡大を阻止出来るよう早めにワクチン接種を行い、手洗い、マスク、咳エチケットなど基本対策をしっかりと継続し、感染予防を行って行きましょう。

ワクチン接種に対し、不安や心配のある方は外来へご相談ください。



看護師 代々



甲斐先生のおくすりのほなし。

インフルエンザの治療薬について



現在日本で使用できるインフルエンザの治療薬には、内服薬・吸入薬・点滴の3つのタイプがあります。どの薬もウイルスの増殖を抑制するタイプになるので、なるべく早くに服用（投与）を開始することが望ましいです。今回は、いくつかあるお薬のうち、2つを紹介します。

1 タミフル®（オセルタミビル）

カプセル、もしくは粉の薬で、1日2回、5日間服用します。通常は朝夕の食後に服用しますが、早めに服用する方がより効果的なので、初回は医師の指示に従い、開始してください。なおこのお薬は食事の影響を受けないので、必ずしも食後に服用する必要はありません。お薬を飲み始めて症状が改善してきたとしてもウイルスの排出は続き、人にうつしてしまう可能性もあるため、原則5日分飲み切るようにします。

以前、小児や未成年（特に10代）でこの薬を服用した後、異常行動を起こし転落する、などの事故があって注意喚起がなされていた

ことがありました。しかし現在では、薬を飲んでいる・いないに関わらず、インフルエンザの発症によって異常な行動をとる恐れがあることが分かりました。そのため、服用の有無や年齢、性別に関わらず、特に発熱から2日の間は異常行動に備えた対策を取るよう注意する必要があります。

2 イナビル®

吸入のお薬で1回の吸入で治療が終わるお薬です。10歳以上・以下で使用する量が異なります。添加物に乳糖が含まれていますが、その中に乳たんぱく質が混じっていることがあるため、牛乳アレルギーがある場合は、このお薬は使用できません。異常行動に関する注意はタミフルと同じで発熱後、2日間は注意をする必要があります。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

♪ 検査室からのお知らせ ♪

11月から、24時間ホルター心電図の機械が新しくなりました。ホルター心電図は携帯型の心電図記録計で、24時間の心電図を連続して記録することができます。今までよりも小型・軽量化。機械を直接胸に装着するため、ベルトで固定することはありません。電極シールも5か所から3か所に減り、負担が軽減されました。

皆さんの健康管理にしっかり活用していきたいと思います。



検査技師 松永



第279回 春風狂句

1月号の笠は

「眩しかね」「期待しとる」です。

お一人三句以内で1月10日（火）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

❀ たまがったボール探してヘビが出た

杉野 裕志

（評釈）ほんなこつ 腰 抜かすよね。こん前 植え替えば
しよって 伏せた植木鉢ば 取ろうとしたら 中にヘビ。
尻もちついて 大腿骨頸部骨折 大ごつだった。お互い 用心
しようね。

❀ たまがった夜中にゆれた大地震

森 益代

（評釈）思い出すね 熊本地震。たまがるとこつじゃ なかった。
こんまま死ぬかと 本気で 思た。また 来るかもしれんけん
もう一回 備えば 再確認しとこ。

❀ たまがった鏡に自分の映るシワ

島 藤子

（評釈）目の見えにくくなったので 白内障の 手術ば こわごわ
受けた。してよかった。隅々まで スッキリ クッキリ。
ただ 見え過ぎて こがん シワの多かつたらか。

❀ たまがった北からミサイル 飛んできた

坂口 和子

（評釈）ほんなこつ 何ば 考えとるとだろか 国対国の問題
だろばってん 一番の 被害者は 国民よ。まず 国民の
安全ば 考えん リーダーは いらんばい。



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
お許しください。初めての狂句参加もお待ちしております。

※来月は年賀号のためお休みです。二月号をお楽しみに。

❀ こらいかん 足腰立たん 如ツなつた 矢邊 義興

（評釈）みかんの収穫 家族総出の 大仕事。家族は
やめときなつせと 言うたばってん 大丈夫ていうて ちよつと
手伝うた。やっぱ 大ごつ 次ん日は 痛して 動ききらん。

❀ こらいかん ポッコリお腹 減らさなん

富田 敬子

（評釈）果物に ケーキに アイス 白ごはんも おいしか。
誘惑に負けて ついつい 食べ過ぎた。悪い予感 的中
またまた 右肩上がりの 腹回り。今日から 甘かもんは
食べん…… つもり。

❀ こらいかん 歩みが遅う なつて来た 吉岡 広子

（評釈）そら 足腰の 弱つて 筋力の 落ちてきた 証拠。
ちよつとした 坂道も きつかし 階段も 手すり が
いるごつなつた。まだまだ 改善 でくつけん 今日から
トレーニング 開始。

❀ こらいかん 娘の彼が 今夜来る 脇田 五典

（評釈）早よ 言うてよ そがん急に 言われたつちや 困つとよ。
その日が来たら こがんしよって 思つとつたこつのある。
ばってん まあよか。ぶつつけ本番 自然が 一番かもね。



空調設備の総入替 順調に工事が進んでいます

《重要》

11月3日から本格的にスタートした春日クリニックの空調全面改修作業。大がかりな工事が続いており、職員が休日も交代で立ち会いながら、順調に作業が進んでいます。

たくさんの職人さんが手際よく作業を進めていく様は見えてとても清々しいものがありました。新築の工事と違い、事業所が稼働している中、極力日常に影響が出ない形で工事を進めるために、たくさんの配慮もいただきました。無事予定通り12月初旬には、工事が完了する見通しです。

14年間稼働した空調機器は、よく見ると日焼けして色が変わっていたり、汚れが染みついていたいたりして、月日の流れを感じました。

さまざまな改良がなされた新しい空調機器は省エネも進み、新しい換気扇は換気効率もずいぶん良くなっています。新型コロナウイルスをはじめ、さまざまな感染症シーズンとなる冬。暖房で温めた熱を逃さず、今まで以上の高換気ができるようになりました。

患者さんや利用者さん、また一緒に働く職員が安心して快適に通える・働ける環境整備のため、これからもグループ全体で取り組んでいきます。



産後ホームヘルプ、妊産婦ヘルパー派遣事業に参加しています

はるかぜ介護福祉ステーション

熊本市が実施している「産後ホームヘルプサービス事業」と「新型コロナウイルス感染症拡大による妊産婦ヘルパー派遣事業」をご存じですか？

妊娠中や出産後の体調不良等で家事や育児を行うことが困難な家庭にホームヘルパーを派遣して母親や乳児の身の回りの世話を支援する事業です。

はるかぜ介護福祉ステーションでも地域でお困りの皆さんに少しでもお役に立てればと、この事業に参加しています。現在6名のママと赤ちゃんを支援していますが、皆さんから感謝の言葉をいただき、その笑顔に私たちも元気をもらっています。

もともと高齢者に向けた訪問介護事業を中核としてスタートしたはるかぜ介護福祉ステーションですが、今は高齢者だけでなく、障がい者や妊産婦の方々への支援も担うようになってきました。法人内の介護事業所の中では、一番幅広い年代の方々に関わることができる部署だと自負しています。

赤ちゃんから高齢の方まで、地域の皆さんが生き生きと暮らせるよう、これからもチーム一丸となって支えていきます。



看多機で取り組む個別リハビリ・個別レクリエーション

看多機はるかぜでは、午後からの脳トレや個別リハビリ・個別レクリエーションにも力を入れています。歩行訓練や立位訓練、車いすの自走訓練、手先を使った作業など、個々にあった取り組みをしています。11月から新しく仲間に加わった介護福祉士の村田さんは朗読や脳トレの名手。朗読を聞いて涙する人、共感する人、笑顔になる人、ホワイトボードを使った脳トレで元気いっぱいになる人…新しいパワーが加わり、看多機にもさらに笑顔が増えました。

2022年も残りわずか。新しい1年も元気で迎えましょう。



今年4月末に入社いたしました徳永亮治と申します。職員のモチベーションの高さに驚き、目下、足を引っ張らぬよう日々奮闘しております。しかし、なぜか最近太りました。決して手を抜いているわけではないのです。昼夜ついついお菓子に伸びる手…インフレ時代に逆行しています。趣味はドライブといったところでしょうか。今後も地域の発展のため、微力ながら尽力していく所存です。よろしくお願い申し上げます。



11月から異動となりました村田俊朗です。若い頃、東京で12年程会社員をした後、福祉施設で定年退職になるまで30年程勤めました。人生の先輩である利用者さんの笑顔を見たら、私は嬉しくなります。日々の生活でのコミュニケーション、介護やレクリエーション時、そして朗読などで笑顔が増えていくように地道に頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

旅行気分で秋の松花堂弁当

新型コロナウイルス感染拡大がなかなか落ち着かず、気軽に旅行に行くことが難しい昨今。少しでも行楽気分を味わっていただきたいと、杏心の丘では9月23日にいつものお昼ごはんとは一味違う松花堂弁当が提供されました。

注文された入居者さんは「毎日食べたい!」「まあ、豪華なお弁当ですね!」「ケーキがついてる!」「次はいつ出ると?」と大喜びでした。

重症化リスクが高い高齢者も多数入居されている杏心の丘では、世間一般のように簡単に規制緩和ができません。外出せずとも楽しめることを試行錯誤しながら取り入れていきたいと思っています。



熊本駅周辺地域 帰宅困難者対応訓練に参加しました

11月2日（水）、熊本地方合同庁舎にて帰宅困難者対応訓練が行われました。熊本の交通拠点の1つである熊本駅では、大規模な地震が発生した際に、交通機関の運休などで多くの帰宅困難者が発生することが想定されています。熊本地震の際には、帰宅困難者と、地域住民が同じ場所へ避難したことから、避難所にも混乱が発生していました。そういった混乱を解消するため、熊本駅周辺の企業や自治会、熊本市などで構成された「熊本駅周辺地域帰宅困難者対策協議会」を中心に現在さまざまな想定の上でのマニュアル作成や対応訓練を続けています。春日クリニックは、昨年熊本市と協力施設としての協定を結びました。

今回は机上ではなく、実際に人や物を動かしての実地訓練。春日クリニックからは清田経営管理部長をはじめ5名が参加し、万が一の際に退避施設などではどのような動きをしているかを確認しました。滅多にない機会でもあったため研修医の藤本先生にも飛び入りで参加していただき、医療ブースを盛り上げていただきました。地域に根ざす医療機関のさまざまな取り組みを知っていただく良い機会にもなりました。

熊本地震のような災害がまたいつ起こるか分かりません。日頃から万が一の想定をし、訓練を重ねておくのはとても重要です。春日クリニックグループでも法人内の有事の対応について今のうちからしっかり検討を重ねておきたいと思います。



はるかぜキッチンシェフのプチレシピ



材料（約2〜3人分）

- ・ブロッコリー…
1/2 株
- ・じゃがいも…1 個
- ・人参…1/6 本
- ☆塩…ひとつまみ
- ☆黒こしょう…少々
- ☆粉チーズ…大さじ1
- ☆オリーブオイル…
小さじ1
- ☆薄口しょうゆ…
小さじ1/2

【作り方】



ブロッコリーとじゃがいものサラダ



- 1) ブロッコリーは小房に切る（茎も切っておく）。じゃがいも、人参は0.5mm程度のいちょう切りまたは半月切りにしておく。じゃがいもは、水にさらしておく。
- 2) 鍋に150〜200cc程度の水、1)のブロッコリー、じゃがいも、人参を入れ、蓋をして蒸し茹でる。火が通ったら、ザルにあげて水気を切る。
- 3) 温かいうちにボウルに、2)のブロッコリー、じゃがいも、人参を入れ、☆を加え混ぜ合わせ完成。



1人当たり（2人で分けた場合）：熱量 47kcal 塩分 0.5g

【栄養について】

ブロッコリー

β-カロテンやビタミンCが豊富で、その他のビタミン、ミネラルも含んでいます。選び方としては、つぼみが密集していて、かたく締まり、緑色が濃いもの、切り口がみずみずしいものがよいです。



美化委員



企画・担当 経営管理部

年末の大掃除では、個人情報や機密情報、粗大ごみなど、不用品の廃棄をまとめて行います。今回の棚・資料整理で、いらないものの仕分けや全体量の把握もずいぶん進めることができました。

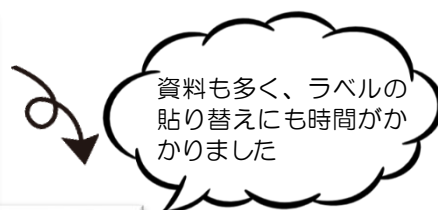
効率よく業務を行うため、また気持ちよく新年を迎えるために、早いうちから大掃除に向けた準備も行っていきたいと思います。

棚・資料整理



毎年、前期の仕事が終わったところで、資料の整理や棚の片付け・見直しを行い、不要なものの処分や、新しい期へ向けてのファイルの入替作業などを行っています。今年も例年通り、たくさんの資料のファイリングや収納作業などを行いました。

経営管理部では今年担当替えもあったため、確認作業などのために、既に収納済みだった資料を出し入れすることが多く、収納箱がボロボロになっていました。改めて収納を見直し、箱の入れ替えやラベルの貼り替えを行うことで、資料を見つけやすく、すっきりとさせることができました。



12月のテーマは 『大掃除』 全職員でしっかり取り組みます。

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 : <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)
2階	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