はるかぜネットワーク

8月号

Vol.331
2023年7月28日発行

100回記念講演会
未来へつづく道、おりひめの会

地域活動の再開／私の生きがい　4
脳トレで老化予防／講演情報　5
健康サポート隊115／お薬の話　6, 7
第286回　春風狂句　8
お盆の過ごし方／感染対策のお願い　9
看多機活動日記／サ高住だより　10
ちょっと得する栄養情報　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します。

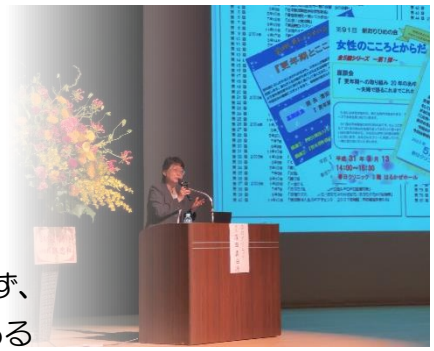
・8月11日～15日の5日間、春日クリニックは休診となります。8月12日も休診となりますので、お休み前後は外来が混みあうことが予想されます。残薬等を確認の上、早めの受診をお願いします。

・8月1日（火）春日ぼうぶら祭りにむけた地域の熱中症対策勉強会に看護師が講師として参加します。

・10月7日（土）の診療は、変則的に12時までとなります。ご協力をお願いいたします。

（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）

100 回記念講演会
未来へつづく道、おりひめの会



７月６日（木）、森都心プラザホールで、おりひめの会 100 回記念講演会～未来へつづく道、おりひめの会～が開催されました。平日の夜にもかかわらず、２００名を超える参加者があり、大盛り上がりの会になりました。テーマにある通り、100 回開催は通過点。気持ち新たに、未来に向けてスタートを切ることができました。今回は、当日の様子をお伝えします。

今までの活動を振り返りながら

会の冒頭には今まで開催した 99 回のおりひめの会をフォトムービーで振り返りました。旧クリニックの小さな会議室からスタートしたおりひめの会が、少しずつ参加者を増やし、多くの女性と共に歩んできた歴史の総まとめ。自分の若かりし姿が映っていたり、懐かしい顔、変わらない院長の姿・熱意に胸がジーンとしましたと参加者の皆さんから大きな拍手をいただきました。

続いて、メインの講演として、清田院長が壇上に上がりました。おりひめの会が発足してから 24 年。なぜ清田院長が女性にスポットを当てた医療に取り組み始めたのかという思いや、トータルケア、さらには「かかりつけ医」の重要性まで、さまざまな内容を網羅した講演となりました。

最近は、多くのメディアで更年期が取り上げられ、「更年期＝婦人科の病気」と思われる方も多いようですが、実際は更年期を起点にさまざまな心身のトラブルが発生してきます。骨・血管・内臓・メンタル…症状は婦人科領域にとどまりません。だからこそ、内科医として「その人をトータルに診る」ということができるのが清田院長の強みでもあります。院長の長年の思いが詰まった講演に、会場からは大きな拍手が贈られました。

清田理事長の『 相棒講演 』

続いてバトンを受け取ったのが、長年にわたり院長と二人三脚で取り組みを続けている清田理事長。おりひめの会にエールを送るという意味で、「相棒講演」となりました。

院長のピリッと引き締まった講演から打って変わり、理事長の講演は漫談のようでした。男性の視点から考える更年期、男性ならではのアドバイスの数々。会場は笑いに包まれ、「そうそう、まさにその通り」とうなずく女性陣と、「う～ん」と今までの自分の関わり方を振り返りながら唸る男性陣など、会場は終始楽しい雰囲気に包まれていました。「“最期まで自分らしく生きて、逝く” この準備は、すでに更年期からスタートしていますね」と多くの方から感想をいただきました。

未来へつづく道

おりひめの会発足時に更年期世代だった方々は、すでに老年期へ。また、当時の更年期世代の子世代が、すでに更年期に入ってきています。2 世代にわたって、共に更年期を乗り越える患者さんも少なくない中、できることをコツコツと続けてきたおりひめの会。ともに学び、語り、つながる、おりひめの会の存在意義はこれからますます大きくなっていくと思われます。「これからも、女性にエールを送る活動を続けていきたい」と清田院長。100 回記念講演会は、未来へつづく道への大きな一歩目となりました。

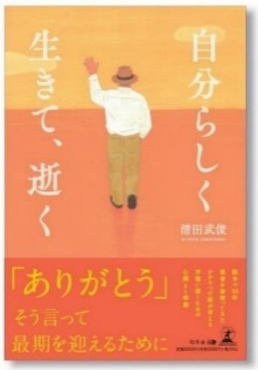
会場に足を運んでくださった皆さま、気持ちを寄せてくださった皆さま、本当にありがとうございました。

おりひめの会の舞台裏

院長を中心に、少人数でスタートしたおりひめの会。発足当初は、小さな会議室の机や椅子、小さなスクリーンのセッティングだけの準備でしたが、今回はホールを借りての講演会。会場設営や誘導、受付など、多くの準備を、たくさんのスタッフが協力して行いました。汗だくになりながら、机・椅子の並び替えをしたり、機材の確認をしたり。本当にたくさんの力の結集で、記念講演会を無事開催することができました。

当日の朝には、職員からのサプライズで、ひまわりの花束が院長に手渡されました。院長が大好きなひまわり。黄色いひまわりの花言葉の中には「未来をみつめて」というものもあるそうです。100 回記念講演会のテーマとも重なり、院長は朝から大きなパワーをもらったと大喜びでした。共に走ってくれる職員がいるからこそと、心からの感謝の言葉がありました。

清田武俊理事長　書籍が好評です ③
「自分らしく生きて、逝く」



理事長執筆の書籍、「自分らしく生きて、逝く」が、7月１日発行の日本老友新聞の新刊紹介に掲載されました。また同様に、医師向けの情報誌「ドクターズマガジン」の８月号にも、書籍紹介のページに掲載されています。いろいろなところで取り上げていただいているようです。

診察中に本の感想を伝えてくださる方も多く、診察時間で話せない分をと、本の感想を手紙に書いてくださったり、感想をお電話で寄せてくださる方もおられました。訪問スタッフがご自宅に伺った際、本にたくさん付箋をつけていらっしゃる方や、ノートに内容をしっかりまとめられている方もおられ、スタッフもとてもあたたかい気持ちになっています。

ご興味のある方は、お近くの書店やオンラインストア、春日クリニック外来窓口でも購入ができます。お気軽にお声がけください。

地　域　活　動　の　再　開

はるかぜ通所リハビリテーション

令和５年５月８日から「新型コロナウイルス感染症」が「５類感染症」に移行したことに伴い、これまでやむを得ず自粛していた地域活動に、春日クリニックも本格的に復帰しました。

５ 月には新土河原公民館にて一般高齢者介護予防事業として、健康講話や運動指導、参加者の皆さんと一緒に運動を行いました。６月には春日の「グリーンコーポ熊本元気くらぶ」と平成の「生き生き体操クラブ」で、熊本市が勧めている「いきいき百歳体操」や熊本県・市が取り組んでいる「運動機能評価」を行ってきました。

前回、地域の皆さんと交流したのは新型コロナウイルス感染症の流行前とあって、「ほんとうに久しぶりね」「元気にしとったね」「ちゃんと覚えとったよ」といった言葉がたくさん飛び交い、久しぶりに和気あいあい、大変楽しい活動の場となりました。

今後もいろいろな場所で皆さんとお会いする機会があると思いますが、そのときは気軽に声を掛けてください。これからもスタッフ一丸となって、皆さんの地域を支えて行きたいと思います。

わたしの「生きがい」紹介します

デイサービスセンターはるかぜ

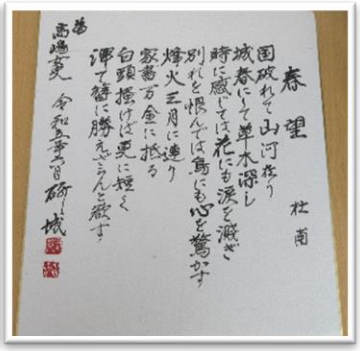
デイサービスセンターはるかぜをご利用中の、高嶋タヅ子さん。週に１回、詩吟の練習に行かれていましたが、コロナ流行のため一時期練習がストップ。自宅でも思うように練習できない日々が続いていました。しかしコロナ感染症の扱いが５類に移行になったのをきっかけに練習を再開し、今回、詩吟の大会に出場されました。そして結果は大健闘の『第３位』。これからも皆で高嶋さんの活動を応援していきたいと思います。

高嶋さん、
おめでとうございます

★高嶋さんよりコメント★

60 歳で詩吟を始め、他の皆さんより遅いスタートになりましたが、30 年間楽しく今も続けています。コロナが流行し自宅でも練習ができていなかったので大会に出る事が決まった時は心配していましたが、当日は緊張したものの上手く謡う事ができました。周りにも「90 歳すぎて、すごい！」と言われ、とても嬉しいです。これからも自分のペースで頑張っていきたいと思います。

《今回謡われた春望》



デイサービスセンターはるかぜでは、皆さんが生きがいを持って毎日を楽しく生活していけるよう、様々な取り組みを行っています。「こんな事してみたいな」「これに興味があるけど一人じゃ心配」などありましたら、お気軽にご相談ください♪お待ちしています。

脳トレで老化予防！

脳を動かすトレーニングによって脳が活性化する「脳体操」を、楽しみながらやってみましょう！！

問題） 夏の時期に連想する言葉です。
□に漢字を当てはめて、言葉を完成させましょう。

① 夏空にもくもくと立ち上がる雲 ⇒ □□雲

② 耳から涼しさを感じさせる夏の風物詩 ⇒ 風□

③ 主に学校の夏の休暇をいいます ⇒ □□み

④ 蝉がいっせいに鳴きたてる声を表す ⇒ □□雨

⑤ 夏の暑い日に水をまくこと ⇒ □ち□

脳トレのこたえはページの下に

～ ささえりあ花陵圏域 主任ケアマネジャーの会 ～

主任ケアマネジャーは、新人をはじめとする地域のケアマネジャーの支援や指導・育成・相談を行います。また、地域の介護における課題に対して解決へ導いたり、地域ケア会議の開催や支援困難事例への指導や助言も行います。

花陵圏域（古町・春日・白坪）には 14 名の主任ケアマネジャーがおり、内２名は、はるかぜ居宅に在籍しています。月に１度集まり話し合いを行いながら、地域のケアマネを牽引するべく研鑽を積んでいます。皆さんに信頼していただけるケアマネジャーの育成にこれからも努めていきます。

※ 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 山田）

2023 年 7 月 4 日　清田理事長　春日校区自治会連合例会講演

地域の安心・安全な暮らしを実現するため、組織をあげてさまざまな取り組みを行っておられる春日校区自治会。今回、例会での講演依頼をいただき、７月４日に春日コミュニティセンターで行われた集まりに清田理事長が参加しました。

理事長の出版本である「自分らしく生きて、逝く」にちなみ、「自分らしく生きていくには～老後の生き方と介護保険施設の利用について～」というタイトルをいただき、行われた講演会。参加された皆さんは地域のまとめ役として活動されており、とても意識が高く、ご自身の家族の介護の話や死生観、現在の医療体制や介護体制への意見などさまざまな発言がありました。講演会の後には、「大変充実した時間を過ごせました」とのお言葉をいただきました。

今後も地域に密着した医療・介護を提供できるよう、清心会一同、頑張っていきたいと思います。

（脳トレの答え）①入道雲　②風鈴　③夏休み　④蝉時雨（せみしぐれ）　⑤打ち水

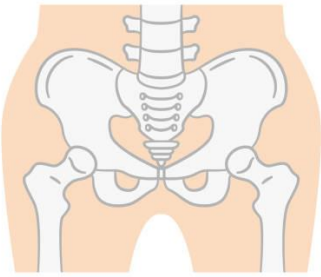
健康サポート隊！ その115

股関節をほぐすと得られる効果

外来診療部

股関節は体の中心に位置しており、上半身と下半身を繋いでいます。体は繋がっている為、股関節をほぐす事で全身に良い影響をもたらします。今回は股関節をほぐすと得られる効果とそのほぐし方をお伝えします。

股関節とは･･･



股関節は人体の最も大きな関節で、座る・立つ・走る・しゃがむなど、ありとあらゆる動作をするのに使われます。また複数の筋肉が関与しているため、どれか一つでも硬いと股関節は硬くなります。筋肉が硬くなる理由として長時間デスクワークをする等で同じ姿勢で過ごすことが多いと、股関節に関与する筋肉の血流が悪くなることで緊張が起こり、股関節の可動域が狭くなります。

股関節をほぐすと得られる効果

★ 冷え性・むくみ

股関節の周りにはリンパや大きな血管が通っているので、股関節が硬いと冷え症に繋がり、むくみや下半身太りなどを引き起こしやすくなります。股関節周辺の筋肉を動かす事で、全身の筋肉が動き、全身の血流が良くなり、冷え性、むくみが改善されます。

★ ボディラインが整う

股関節がほぐれる事で、股関節がスムーズに動かせ、筋肉のバランスが良くなり、美脚効果が期待できます。またお尻の筋肉が引き締まり、ヒップアップ効果で脚が細く長く見えるようになります。

★ 膝や腰の痛み、肩こり、猫背の予防・改善　が期待できる

股関節が柔らかくなると、骨盤が正しい位置に戻るため、悩みの改善が期待できます。また下半身の動きが良くなることで、膝や腰への負担が軽減され、関節や筋肉を痛めるリスクを減らす事ができます。

★ 全身の筋肉が柔らかくなる

股関節が柔軟な状態でいると血流が全身に回りやすくなります。リンパの流れや老廃物が流れやすくなりますので、体に疲労が溜まりづらくなり全身の筋肉は柔らかくなります。

４月より外来専属のセラピストとして勤務しています。私は 20 年ほど関節の勉強を行っており、治療技術を習得する研修にも参加し、講師の経験もさせていただいたことがあります。

肩や腰、膝の痛みに困っていることなどありましたら、関節の施術を行いますので、診察の時に先生にご相談されて下さい。他にもストレッチや運動方法等の指導も行います。

作業療法士　竹丸　聡子

股関節ストレッチの紹介

① 横から見た図

膝関節 90 度
股関節 90 度
に曲げる。

② 上から見た図

足を曲げたまま、外側に倒す（反対側の骨盤が浮かないようにし、痛みのないところまで倒す。）足を倒したら、一度深呼吸を行い、自力ではなく重力にまかせる。

③ 上から見た図

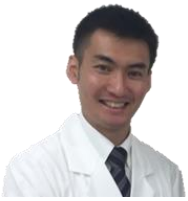
外側に倒しきった後に、膝関節を伸ばす。（伸ばす時に、ポキッと音がすることがありますが、音がしても大丈夫です。）

④ 上から見た図

膝関節を伸ばしたまま、つま先を天井に向けた状態で足を浮かせ水平に移動して、真ん中までしっかり戻す。

（※①～④を繰り返し５回行う）

股関節ストレッチは５月 41 名、６月 54 名実施しました。実施された方々からは、「股関節の痛みがよくなった」「足のむくみがなくなった」「足が軽くなった」との声を聞きます。
詳しい方法を知りたい方は、指導しますのでお声かけ下さい。



甲斐先生のおくすりのはなし。

血流を改善するお薬

1 トコフェロール酢酸エステル（ユベラ®）

医療用医薬品としては 1961 年から製造承認・販売されています。この薬はビタミンＥの１種です。ビタミンＥには抗酸化作用があり、血管や神経を構成する細胞を酸化から守るはたらきがあります。また血管を拡張させる作用および血管を狭くしてしまう血小板を集める作用を抑えることで血流を良くします。しもやけや末梢の血管の循環が悪くなって生じる疾患に使用されます。

2 トコフェロールニコチン酸エステル（ユベラ N®）

1967 年から販売され使用されています。名前のとおり「トコフェロール」、つまり先述したビタミンＥの効果にニコチン酸で得られる効果が見込まれる薬です。ニコチン酸もビタミンの１種（ビタミン B3 ともいわれる）で様々な効果が報告されていますが、医薬品としては血流改善のほかに脂質異常に対して使用されます。中性脂肪やコレステロールを正常化する作用があります。

3 リマプロストアルファデクス（オパルモン®）

「プロスタグランジン」とよばれる、もともと体内でつくられるホルモンを真似た薬（誘導体）です。このホルモンには血小板を集める作用を抑えたり、血管を広げたりする効果があります。背柱管狭窄症などによる疼痛やしびれ、冷感に対して使用されます。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第286回 春風狂句

9月号の題は
「やおいかん」「ひんだるか」です。
お一人三句以内で8月10日（木）までに
受付にお出しください。お待ちしております。

選者　国府　良貝

❀ どんどこい　いっぺん添うち　きゃやろたい　　松岡　茂美

（評釈）訳ありの女性。いろいろ　あったらしかばってん　今度こそ　幸せにしてやろう。きっと　よか家族になる。俺の　見る目に　まちがいはなか。

❀ どんどこい　梅雨も明けたし　リハビリぞ　　吉岡　広子

（評釈）その通り。雨とか　暑さとか　言うとられん。前んごつ　どこでん　歩いて　行かるっごつ　がんばっぞ。ただ　水分　摂って　つこけんごつ　せなんよ。

❀ どんどこい　大学入試　受けて立つ　　脇田　五典

（評釈）小さか頃からの夢。獣医になるには　大学に入って　資格ば　取らなん。みんな　むずかしかて　言うばってん　負けん。ガッツで　行くぞ。

❀ 念入れて　化けたつもりが　オテモやん　　田中　美智子

（評釈）おてもやんは　ほんなこつは　美人だったらしかよ。　ちゃんと　きれいになっとるけん　心配御無用。

❀ 念入れて　久しかぶりに　うったった　　松岡　恭子

（評釈）見直したろ。もう年てばっか　言わんで　いつも　おしゃればしなっせ。もともと　美人だけん　もったいなかよ。

たくさん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気に召さない場合があるかもしれません。
お許しください。初めての狂句参加もお待ちしています。

❀ どんどこい　子供十人　ビッグママ　　島藤子

（評釈）十人とも　おかあさんが　大好き。忙しい中　一人一人に　合った気配り　さすがです。みんなの助け合い、見とるだけで　気持ちんよか。

❀ どんどこい　さすが横綱　仁王立ち　　杉野　裕志

（評釈）最近は　絶対的な　横綱は　おらんね。子供ん頃　若乃花（初代）とか　大鵬　柏戸　強かった。若乃花が　負くっと　泣きよったらしか。

❀ どんどこい　趣味の練習　始めから　　宮本　ミユキ

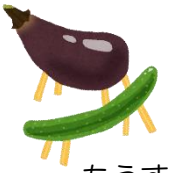
（評釈）フラダンス　銭太鼓　南京玉すだれ　お手玉。　チャレンジするたび　いろんな　出会いもあり　人生豊かに。　今度は　何をしようかしら　考えるだけで　楽しい。

❀ 念入れて　目上の人に　書く賀状　　森　益代

（評釈）緊張すっと　日頃せん　まちがいば　すっとよ。　でき上がり寸前に　字ば　書き損ねた。一から　やり直し。　がっぱりした。

❀ 念入れて　読み返すばい　よか本ば　　富田　敬子

（評釈）本のよかところは　読み返すたびに　新たな発見の　あること。読み手の　理解が　深まれば　別の気づきがあり　なるほどと　思うこつも　多からしか。



お盆の過ごし方

はるかぜ介護福祉ステーション

もうすぐお盆ですね。「お盆」と一般的に言いますが、どのようなものかご存じですか？

そもそもお盆とは日本に古くから伝わる風習で、８月 13～16 日に行われる先祖供養の恒例行事です。ご先祖様など亡くなった方の霊を自宅にお迎えして一緒に過ごすという供養のひとつで、地域によって、期間やお供え、お迎えなど、方法も様々です。皆さんはどんなお盆を過ごされるでしょう？

今回、訪問介護で訪問している池内節子さんにお盆の過ごし方を伺いました。

うちは７月盆で、昔は、７月 13 日は迎えだご（団子）、16 日は送りだごを作ってお仏壇にお供えし、親族でワイワイと賑やかに過ごしました。今年は６月末に主人の 13 回忌を迎え、お盆には娘達と一緒にお参りしました。毎日のお経も欠かさずにあげています。

迎えだごは、お腹いっぱい食べて欲しいおもてなしのこころです。送りだごもたくさん食べて帰ってもらいたいという願いを込めて丸めていました。

核家族化が進み、日本では少しずつ昔ながらの風習が薄れてきていると言われています。もとは、いろいろな意味があって行われていた風習。お話を聞いてみるとたくさんの発見があっておもしろいですね。

お盆のしきたりを大切に、ご主人を想って過ごされている池内さんから話を伺い、とても温かい気持ちになりました。これからも住み慣れた自宅で元気に過ごしていただけるように、暮らしに寄り添ってサポートしていきます。

新型コロナウイルス 変わらぬ感染対策のお願い

今年５月に新型コロナウイルスが５類感染症に位置付けられましたが、ウイルス自体がなくなったり、弱毒化したわけではありません。新型コロナウイルスによる死亡者数を見てみると、70 歳以上が占める割合は全体の 73%。高齢者にとって命に係わる病気であることには変わりありません。

５ 類感染症に移行してから、感染症に対する意識が少しずつ緩み、高齢者施設や医療機関でのクラスターも増加してきています。

自分は軽症で私生活に影響がなくても、感染した相手にとっては一大事、ということが多々あります。大切な人たちに感染を広げないために、スタッフ一同、感染対策を継続していきますが、本人・ご家族含め、皆さまにもどうぞ変わらぬご協力をお願いいたします。

夏休みに入り、これからお盆休みなども控え、不特定多数の方との関わりも増えてくる時期です。日々の健康チェックを欠かさず、発熱や違和感がある際はすぐに事業所へご連絡ください。

○日々の体調確認を

発熱や倦怠感、咳やくしゃみなど、症状はありませんか？自分だけでなく、同居のご家族も含め、体調の確認をいただき身近に体調不良者がいる場合も事業所にご連絡ください。送迎や座席の調整を行います。

○感染者との接触がないか

症状がない場合でも、感染者との接触があった場合は、必ずご連絡ください。

○マスクの着用を

マスク着用は任意ですが、病院や高齢者施設では着用が推奨されています。ご協力をよろしくお願いいたします。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ　活動日記

願いを込めて　～七夕飾り制作と短冊～

　湿気でジメジメする梅雨の季節。看多機はるかぜでは、６月中旬から七夕に向け、利用者とスタッフの皆で飾り作りや笹の飾りつけを行いました。短冊はご自分でお願い事を書かれる方や、スタッフに代筆してもらう方など様々。「元気になる事が一番の希望です」「妻がはやく良くなりますように」「元気でおられますように」と願い事を書かれる方もいらっしゃれば、「先生を見習ってがんばろう」と決意表明をされる方も。ご自分で書いた短冊や、頑張って作った飾りを一生懸命飾りつけ「きれいかね」とにっこり笑顔でした。

　七夕の前日には、笹の前で皆さんと童謡の『たなばたさま』を合唱したり、ハンドベルを使ってカノンの『きらきら星』を演奏しました。ハンドベルは少し難しく、途中間違えたり苦戦もしましたが、最後は大成功。難しいハンドベルだからこそ、成功した時の喜びもひとしお。万歳で成功を喜び合いました。七夕当日はあいにくの雨でしたが、皆さんの願い事がきっと叶いますように。

サービス付き高齢者向け住宅　杏心の丘

杏心農園　～夏野菜の収穫報告～

　杏心の丘では、第１・第２杏心農園で夏野菜（ゴーヤ・なすび・かぼちゃ・キュウリ）を栽培しています。

　第２杏心農園ではゴーヤのトンネルが完成していて、直射日光を避ける日陰にもなっています。トンネルの中も外も大量のゴーヤができていました。その他にも梅雨の合間の晴れた日には、なすび・キュウリの収穫があり、杏心農園で日頃作業をされている竹中さんと光田さんは大喜びで作業をされていました。

　杏の実の収穫が出来なかった分、夏野菜は大収穫で喜びもひとしおでした。収穫の楽しさに、次は何の栽培に挑戦しようかと皆さん気合が入っていました。

ちょっと得する栄養情報

高尿酸血症を予防しよう

ビールが美味しい季節になりました。ビールに含まれるプリン体はヒトの体内で細胞の代謝・増殖などに利用されますが、多すぎると分解されて最終的に尿酸に代謝されます。この尿酸が多くなりすぎると血液中に尿酸が溜まって高尿酸血症を引き起こします。尿酸値が高いままだと痛風や尿路結石を招き、腎不全へつながるおそれがあります。今回は高尿酸血症予防の食事のポイントについてご紹介します。

管理栄養士
石井　彩沙

食事のポイント

① プリン体を多く含む食品に注意

尿酸値を下げるには食事から摂取するプリン体の量を減らすことが重要です。プリン体の摂取量は１日 400mｇ以下にするようにしましょう。

プリン体を多く含む食品

- レバー類
- エビ
- イワシやアジの干物
- 白子

② 野菜・海藻を積極的に摂取する

高プリン体食品には尿の酸性度を高める傾向のものが多く、尿が酸性になると尿酸が溶けにくくなり尿路結石を招く可能性があります。そのため尿をアルカリ化にすることで尿酸の溶解度を高め、排泄されやすいようにします。

海藻や**野菜**、**きのこ類**、**イモ類**などの**アルカリ化食品**を毎日積極的にとりましょう。

③ アルコール類は控えましょう

アルコール自体に肝臓での尿酸産生を増加させ、腎臓からの排泄を低下させる作用があります。

適量の範囲で飲んでいて尿酸値が高い場合は、週に 1～2 日飲まない日を作るようにしてみましょう。

④ 水分を十分に摂りましょう

水分をしっかり摂って尿量を増やし、尿と一緒に尿酸を排泄しましょう。

食事以外から 1 日 2L 以上を目安に補給して下さい。

ひじきとじゃがいものツナマヨ和え

材料（2 人分）

乾燥ひじき	4g
じゃがいも	小 1 個
枝豆	15 粒程度
ツナ	1/2 缶
☆ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	大さじ 1
☆ 醤油	大さじ 1/2
☆ 砂糖	小さじ 1/2

【 作 り 方 】

1）ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。冷凍枝豆は解凍してさやから出しておく。

2）じゃがいもは皮をむき、１㎝角にカットして水にさらす。水気を残したまま、500wのレンジで５分加熱する。そのあと粗熱をとる。

3）ボウルに、戻したひじき、枝豆、じゃがいも、汁気を切ったツナを入れ、混ぜ合わせた☆を加えて和えたら完成。

（1 人当たり：熱量　280kcal　塩分　2g　カリウム　913mg　）

ポイントメモ！

アルカリ化食品の代表格のひじきを使ったレシピです。意外にもパンとの相性もバッチリです！

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。

美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

倉　庫　整　理

企画・担当　支援センター

倉庫には、なかなか動かせない大きな棚やたくさんの備品があり、物の移動などに時間を取られてしまうため普段の掃除の中では手をかけられず、どうしても年末の大掃除に回してしまいがちです。

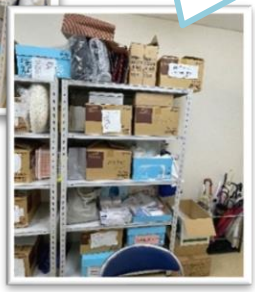
今月の美化委員では年末に大変な思いをして掃除をしなくていいように…ということで、１年の半分が過ぎたこの時期を区切りとして『倉庫整理』をテーマに美化活動を実施することにしました。

倉庫の掃除が半年ぶりということもあり、段ボールや棚の隙間には綿ぼこりが溜まっていました。

また、「この荷物はすぐには使わないけど捨てるのはもったいない」「とりあえずしまっておこう」など、“とりあえず”が重なり、その時処理できずに放置されてしまった荷物などもありました。長らく使用していない物は思い切って処分する、ということも整理を行う上で必要なことです。

今後も現在の整理されたキレイな状態を維持できるよう努めていきたいと思います。

いつのまにか積み上げられた荷物たち・・・定期的に整理をすることが大切です！



８月のテーマは『水周り清掃』　担当部署は　リハビリテーション　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	**杏心の丘壱番館**

春日クリニックグループ広報誌「はるかぜネットワーク」　毎月１回発行　331 号
発行人／清田 武俊　編集／春風静香＆広報委員会　☎096-351-6225　Fax096-351-7154