

はるかぜ ネットワーク

12月号

Vol.357

2025年11月28日発行



2025年も残りわずか 今年の出来事を振り返る



おりひめの会／脳トレで老化予防	4
転倒に注意／もうすぐクリスマス	5
真理子先生だより／お薬の話	6, 7
第312回 春風狂句	8
好きなことを続けたい／リース作り	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
健康保険証廃止のお知らせ	11
管理栄養士からレシピが届きました	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。
- ・12月2日から従来の健康保険証が使用できなくなります。詳細は11ページをご覧ください。
 - ・12月29日（月）は午前のみの診療となります。
 - ・12月30日～1月4日、春日クリニックは年末年始の休診となります。今回は例年より長いお休みとなり、お休み前後は外来が混みあうことが予想されます。計画的な受診をお勧めいたします。

（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）

2025年も残りわずか 今年の出来事を振り返る

2025年も残すところ1ヶ月となりました。皆さんにとって、今年はどんな1年だったでしょう。気持ちよく今年を締めくくり、新たな1年を迎るために、「振り返り」という作業はとても有効だと言われています。ぜひ、時間を見つけてじっくりご自身の1年の振り返りをしてみてください。意外と忘れていた「楽しかった」「面白かった」出来事を見つけることができるかもしれません。



2025年 日本の3大ニュース(?)

今年日本ではどのようなことがあったでしょうか?振り返りをしてみると、良いことも嬉しいことも、悪いことも大変なことも、いろいろなトピックスがあったと思います。「3大ニュースはこれだ!」と決められませんが、大きな出来事として、AIの力も借りながら、3項目取り上げてみました。

● 自然の猛威に晒された1年

今年もさまざまな自然の猛威に翻弄されました。夏は記録的な猛暑で、7月末～8月上旬にかけて国内最高気温が相次いで更新され、40度以上を観測する地点が全国で25地点もあったようです。また最大規模の山火事や大雨・台風被害もありました。また、全国ニュースで取り上げられない日はない「熊被害」も、ある意味自然の猛威に入るかもしれません。



● 世界に影響を与えた日本

大阪万博が約半年間にわたり開催されました。前評判は芳しくありませんでしたが、蓋を開けてみれば大盛況。世界各国からパビリオンが出展され、日本の素晴らしさを世界へ発信する機会にもなったようです。また、アメリカ大リーグでは、日本人選手3人の活躍もあり、ドジャースがワールドシリーズ2連覇。さまざまな苦難を乗り越える選手の姿に勇気をもらった方も多かったのではないでしょうか。ノーベル生理学・医学賞、化学賞を日本人がダブル受賞という快挙のニュースも記憶に新しいです。



● 日本初、女性首相の誕生

そして、外すことのできない大きなニュース。自民党総裁選で初の新総裁に選ばれ、高市早苗首相が誕生しました。未だかつてないほどの勢いで政治が動いています。就任後も高い支持率が続いており、世界からも高い注目を集めているようです。



高市首相は、10月24日の所信表明演説で、「性差に由來した健康課題への対応を加速する」という宣言をされました。女性の一生を支える取り組みを全国に広げる、と約束した高市首相。清田院長の今までの活動にも来年はさらにスポットが当たりそうです。

出典：首相官邸
ホームページより



2025年 春日クリニックの3大ニュース(?)

では、春日クリニックグループ内ではどのようなことがあったでしょうか。詳しくは、毎月のはるかぜネットワークから振り返ることができます。大きな取り組み、新しい出来事として3点取り上げます。

● 安心ネットワークの更なる強化に向けて

度々ニュースでも取り上げられていますが、医療・介護の担い手不足は年々深刻になっています。限られた人材・資源を、本当に必要な人へ届けていくために、私たちも法人内のネットワークで院内連携の強化に取り組んだ一年でした。各スタッフが複数の事業所に関わり、お互いを支え合う仕組みづくりには、これからも継続して取り組んでいきます。

● 新しい外部との連携が本格始動

院内連携だけでなく、今年は新たに院外との連携が始動しました。まず1つ目は、保健科学大学との「地域医療連携教育推進プロジェクト(PEACE Project)」。(6月号参照) 保健科学大学の学生さんがおりひめの会に参加したり、介護事業所のボランティアに参加するなど、すでに学生との交流が進んでいます。

もう1つ、10月からスタートした済生会熊本病院循環器内科との診療連携も浸透してきています。(10月号参照) すでに病気の発見や早期治療につながるケースが出ており、来年は更なる連携強化を図っていく予定です。

● 長年にわたる性差医療に対する取り組みへの注目度アップ

今年1月には、熊本で「日本性差医学・医療学会学術集会」が開催され、清田院長は副会長として会の運営にあたりました。(2月号参照) 本来大きな学術集会の役員は、大学関係者等が務めることが多い中、臨床現場の医師として清田院長が抜擢されたというのはとても珍しいことでした。

また、今年11月1~2日にかけて東京で開催された「日本女性医学学会」では、清田院長も演者の一人として参加。定員140名の会場に参加者が殺到し、立ち見が発生するほどの盛況ぶりだったそうです。基本的に産婦人科の医師が多い学会である中、一般内科診療所の医師である清田院長からの発表には大きな注目が集まっていたようです。

11月30日~12月1日に東京で開催される「日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会」でも清田院長がセミナーにて情報発信を行います。こちらは改めてはるかぜネットワークでも取り上げます。

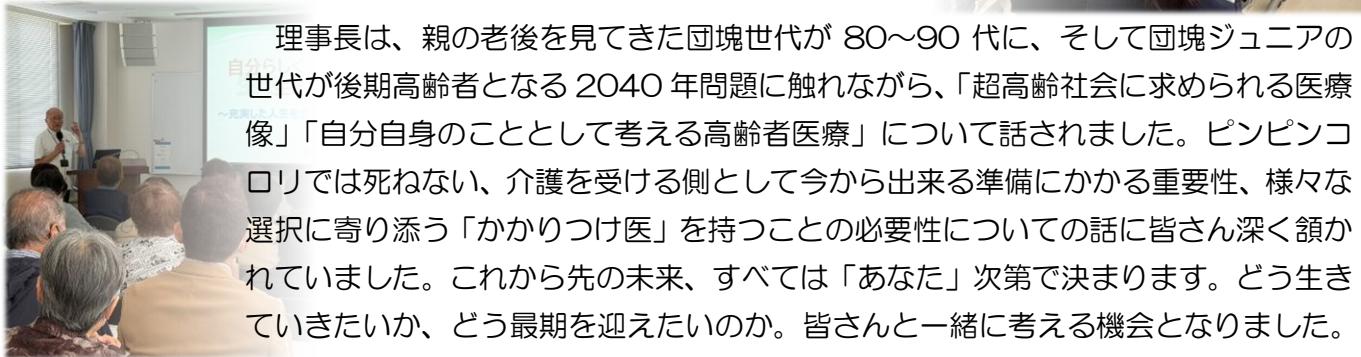
高市総理はSNS上で、「日本にある『女性病院』は産婦人科を中心とした施設がほとんどであり、女性の生涯にわたる心身の健康を包括的に診る仕組みは十分に整っていません。実際に、女性の健康課題は内科疾患、更年期障害、メンタルヘルス、さらには歯科、口腔の健康まで多岐にわたります。～中略～女性の一生を支える新しい医療モデルづくりが始まっています」と述べておられます。2026年も引き続き、女性の一生を支える取り組みも、法人全体で行なっていきます。



第110回 おりひめの会 『自分らしく 生きて、逝く～充実した人生を全うするために～』

11月15日（土）、110回目のおりひめの会を開催しました。100回記念講演以来、久しぶりの理事長院長による相棒講演には、定員をはるかに超える50名の方が参加されました。

院長の講演では、性差を踏まえて、介護が必要となった原因の男女差、かかりつけ医の役割と必要性について話がありました。「認知症の進行は実は30年前から始まっており、生活習慣病の治療と関連が深い」「早期の治療の必要性とヘルスリテラシー」「最期を見据えた住み替えという選択」といった話題もあり、更年期世代を支え続ける院長の熱い思いのこもった講演でした。



理事長は、親の老後を見てきた団塊世代が80～90代に、そして団塊ジュニアの世代が後期高齢者となる2040年問題に触れながら、「超高齢社会に求められる医療像」「自分自身のこととして考える高齢者医療」について話されました。ピンピンコロリでは死ねない、介護を受ける側として今から出来る準備にかかる重要性、様々な選択に寄り添う「かかりつけ医」を持つことの必要性についての話に皆さん深く頷かれていました。これから先の未来、すべては「あなた」次第で決まります。どう生きていきたいか、どう最期を迎えるか。皆さんと一緒に考える機会となりました。



脳トレで老化予防！

脳トレで、脳を元気にしましょう！

問題) 筆算で次の計算を解きましょう。掛け算は、途中式も書いてみましょう。

$$\begin{array}{r} 18 \\ + 21 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 41 \\ - 13 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 42 \\ \times 12 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 31 \\ \times 15 \\ \hline \end{array}$$

脳トレのこたえはページの下に



はるかぜコール相談室



Q 家で要介護4の父を見ています。寝たきり状態で介護サービスを利用しており、紙おむつを常時使用していますが、なにか補助はありますか？



A 熊本市では、家庭ごみ有料化に伴う支援策で、要件に該当する方に指定ゴミ袋を交付しています。希望される方は申込手続きが必要です。



対象者の要件（一部）

- ① 要介護度3～5で在宅で生活している方のうち、紙おむつを常時使用している方
- ② 重度障がい者等^{※1}で在宅で生活している方のうち、紙おむつを常時使用している方

※1 身体障害者手帳1級又は2級、精神障害者保健福祉手帳1級、療育手帳Aを所持している方



上記以外にも指定ゴミ袋の交付対象となる場合があります。詳細は熊本市ホームページ、区役所、またはケアマネジャーにお尋ねください。

※ 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）





冬に増加する転倒に注意！

⑤

はるかぜ通所リハビリテーション

冬は「服装が厚着で動きにくくなる」「室内外の急激な温度変化で筋肉が固くなり、体がバランスを崩しやすくなる」など、転倒につながることも多くなります。転倒・骨折が原因で、介護が必要になる場合も少なくありません。そのため、前もって転ばないための対策をし、予防することが大切です。

転倒を予防するには普段の身体作りも重要です。日常的に下半身の筋肉を中心とした筋肉トレーニングや体操を行うことによって、転倒予防に効果があります。今回は、転倒の原因・対策、そして簡単に座ったままでできる運動をお伝えします。

転倒対策・座ったままできる運動



かかとの
上げ下げ
かかとを
しっかりと
上げ下ろす



つま先の
上げ下げ
両足を軽く前
に出し、つま先を
上げ下げする



膝伸ばし
片脚をあげ、
膝を伸ばして
3秒キープ



身体を
前に倒す
体操
つま先が手に届く
ように前に倒れ、
5秒キープ



膝を
抱える
体操
片足を
膝に抱えて
10秒キープ



背筋伸ばし
体操
組んだ両手を上
にあげ、背筋を伸ば
して10秒キープ

転倒予防・立ち上がりを安定させる運動



もうすぐクリスマス★

デイサービスセンターはるかぜ

寒さが一気に厳しくなってくるこの時期、世間はクリスマス一色に染まっています。デイサービスセンターはるかぜでも、毎年利用者さん達と一緒にツリーの飾りつけを楽しんでいます。今年はツリー作りから挑戦しようと、壁画で大きなクリスマツツリーと、サンタクロースを作成することにしました。

今回のツリー作りの主な材料は、以前「何かに使えれば」と大量に寄付していただいた“ワインのコルク栓”です。まずはこのコルクを葉っぱの緑色に染める事からスタート。皆さん器用に次から次へと色を付けていきます。その手際の良さにはスタッフもびっくりする程で、1時間もかからずに、100個以上のコルクに色付けをしてくださいました。



色付け後は、コルクをツリーの形に貼りつけていきました。「こういう作業好き」とおっしゃる方も多く、集中して黙々と取り組まれ、あっという間にツリーの形ができました。あとは折り紙などでツリーの装飾を作り、コルクの上から貼り付けて完成。サンタは貼り絵で形を作り、髭と袋の部分は綿で再現しました。でき上がりを見て「こういうのもいいね」「これは何で出来ているの?」といろいろな感想が聞かれていました。杏心の丘2階のフロアに飾ってありますので、ぜひ見に来て下さい。



真理子先生だより

脳のおそうじ
～アクセスバーズ～



みなさんは「アクセスバーズ」という言葉を聞いたことはありますか？

大人も子供もたくさんのストレスにさらされている現代。外来でのメンタル不調の相談がない日はありません。心と身体は切り離せないものです。身体の不調が心の不調から始まっているということも、本當によくあります。メンタルヘルスという言葉が耳慣れた言葉になる一方、具体的な対策はなかなか進んでいないのが現状です。今回は、私が診療の中に取り入れている「アクセスバーズ」についてお伝えします。

アクセスバーズとは

アクセスバーズとは頭部の32の特定のポイントに軽く触れて、脳に蓄積された不要な思考、感情、観念などを手放していくワークです。30年前にアメリカで生まれたこのワークは、世界180か国以上の医療期間・施設・学校・ビジネスシーンなど、さまざまな環境で利用されており、これまで50万人以上の人たちが体験しています。しかし、日本では残念ながらまだ認知度の低いワークです。

日本は国民皆保険という恵まれた環境である一方、保険診療を行う医療機関で提供される医療の多様性はなかなか認められてはいません。心と身体が元気になるためにできることは、検査を受けることや薬を飲むこと以外にもたくさんあります。元気になる方法はいくつあってもいい、そんな思いで日々診療にあたっています。

実際に診療にも取り入れているアクセスバーズ

32か所、すべてに触れる時間は短い外来診療時間の中ではありません。そこで、私は1か所だけに絞ってこの2年半ほど、可能な範囲でアクセスバーズを実践してきました。その中で感じたことは、たった数分でも、悩みの種類によらず、その場で「体感」として変化を感じる人が多いということです。

アクセスバーズを実施すると脳波が変化し、脳の血流が減ることで逆に髄液の流れが良くなることが研究で示されています。この状態はまさに「脳のおそうじ」です。

アクセスバーズはどう効くのかはわかっても、なぜ効くのかは分かっていません。私はもともと麻酔科の出身ですが、実は世界中の手術室で毎日使われている「麻酔薬」も「なぜ効くのか」はわかっていないのです。よく医療の現場で「エビデンスはありますか?」と問われます。もちろん、害があってはならないのですが、もしエビデンスが追い付いていなくとも、簡単でしかも有効な方法があれば取り入れるという選択肢もあっていいのではないかと思っています。

時代や制度が変わっても、私たちは病める人に手を当ててきました。「手当て」は心だけでなく身体も癒していきます。誰もが持っている「手当て」の力。アクセスバーズは私たち一人ひとりの手に宿る癒しの力を思い出すきっかけになるのではないかと感じています。



元気になる人を一人でも増やしたい

アクセスバーズの他にも道具を使わずに元気になる方法はたくさんあります。アクセスバーズでなければならないということは全くありません。ただ、アクセスバーズは本当に特殊な技術も道具もいらず、習えば誰でもできるようになる、しかもアクセスバーズを実施する人も、受ける人も、双方にとってプラスになるというのが、私がアクセスバーズを使っている一番の理由です。夏休みに親子での体験会を実施しましたが、子供たち含め参加者全員がその場で変化を感じることができました。



アクセスバーズで元気になる人を増やしたいという想いから、仲間と「リラシアガーデン」という任意団体を立ち上げました。学校や企業にアクセスバーズをお伝えしたり、講座を開いたり、少しづつ活動の幅を広げています。世界で行われている研究に関することなども詳しく解説していますので、ご興味がある方はぜひホームページを覗いてみてください。(QRコードからアクセスできます)



甲斐先生のあくすりのはなし。



いわゆる「健康食品」について

テレビやインターネットで「これを飲めば健康になる」「若々しさを保てる」といった健康食品の宣伝を見る機会が多いですね。特に中高年の女性を中心に、「いつまでも元気でいたい」「病気を予防したい」という思い、そして不安から、サプリメントや健康食品を利用している方が多いことがデータから裏付けられています。しかし、健康食品はあくまで「食品」であり、医薬品とは異なります。正しく理解しないと、思わぬ健康被害につながることがあります。

今回は、「健康食品」について注意していただきたいことについてお話しします。



1 強い効果が保障されていないこと

健康食品には強い効果が保証されていません。「効く」「改善する」などの言葉が並んでいても、その効果が科学的に十分証明されていないものが多く存在します。「エビデンス」という言葉が使われていたとしても、その商品にうたわれているのと同じような効果が得られるかの判断は慎重にする必要があります。誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いとは限らないのです。今後、法律が改正されて改善の方向へ向かうと思われますが、成分量や品質にばらつきがある可能性があるため、信頼できる製品かどうか見極める必要があります。

2 薬との飲み合わせ

「健康食品」について特に気を付けたいのは、薬との飲み合わせです。例えば、血液をサラサラにする薬を飲んでいるのに、同じような作用を持つ成分を含む健康食品やサプリを摂ると、出血しやすくなるなどの危険があります。また血圧を下げやすくするものや、血糖値を下げやすくする成分も多々あります。そして腎機能に影響する成分もあります。

そのサプリが本当に必要か、ぜひ専門家にご相談ください。



健康食品は「普段の食事や生活を補うもの」であり、主役としてまずは、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が何よりも大切です。気になる健康食品があれば、効果以上に安全性を優先し、テレビやネット、周囲の評判ではなく専門家に相談する習慣を持ちましょう。健康は「何を飲むか」ではなく「どう生きるか」(生活習慣)で守るもののです。安心して毎日を過ごすために、賢く健康食品と付き合っていきたいですね。

※お薬について分からることは、気軽にお尋ねください。

第312回 春風狂句

2月号の笠は

「めでたかこつ」「気分よく」です。
お一人三句以内で1月15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 良具

ときめいた 久しぶりの 同窓会 杉野 裕志

応援しとる 郷土力士 頑張れと

田中 美智子

(評釈) みんな 同じじやなかろか。あの頃 ひそかに
好意ば 持つとつた人は 必ずおつた。

当時 好きだつたつよて 告白してみろかね。自然に
話せる年になつたよね。

ときめいた 頑張る婆 美しい 吉岡 広子

応援しとる サナエノミクス 豊かさを

森 益代

(評釈) 今は 見映えばつか もてはややわるつぱつてん
中味が 大事。本氣で がんばつとる様子は ほんなんつ
気持ちのよか。本物よ。

(評釈) 中味の実行は 「これからばつてん 切れ味のよか
語り口と スピーディーな対応は 何か 期待できる感じ。
本氣で どがんかせんと 日本は 大ごつよ。

ときめいた 頃もあつたよ 我が旦那

鳥 藤子

応援しとる 孫の受験 運動会 富田 敏子

(評釈) 子供もみんな 一人立ちして 今は 夫婦で
二人ぐらし。第二の新婚時代 昔と違う
かけがえのなさを 実感して 二度目の ときめきを
感じとる。そんなのが いいね。

(評釈) 小さか時から ずっと 見守つてきたけん 成長していく
姿ば 見つとが 一番の生きがい。親に 嫌われんごつ
節度を持つて 応援すつけん よろしくね。

ときめいた こるが初恋 ちゅうもんか

矢邊 義興

たくさんのお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。

(評釈) そんな時があつたよね。小学一年生の 時だった。
ようわからんばつてん 会うと 嬉しかつた。相手が
どがん 思とつか たいが 気になつた。

次回は年賀号のためお休みです。

2月号をお楽しみに。



いい夫婦の日

訪問看護を利用して好きなことを続けたい

はるかぜ訪問看護ステーション

はるかぜ訪問看護ステーションには、ご夫婦でサービスを利用し、元気に趣味を続けておられる方々がいます。11月22日は『いい夫婦の日』。今回はそんなご夫婦の中から太田秀幸さん、房子さんご夫妻にインタビューしました。

① 夫婦円満の秘訣は何ですか？

房子さん：ケンカはしないがお互いに言いたいことは言う。夫は耳が遠いから大事なことは紙に書いてちゃんと伝える。買い物には（夫も）一緒に行って、重たい荷物は持ってくれます。

秀幸さん：会話のタイミングがいい。痛い時も手当してくれる。バランスのいい食事も作ってくれます。グランドゴルフも上手。



↓大会で入賞した際のトロフィー



自宅で房子さんが
散髪されています。

② 今後も続けたい趣味や生きがいは何ですか？

房子さん：一番の元気の源はグランドゴルフに行く事。

秀幸さん：グランドゴルフに行く事。カラオケにも月に2回は行く。

③ 訪問看護・リハビリを利用してみてどうですか？

房子さん：（いつでも連絡できて）繋がっていると思うと心強い。

何かあっても分かってもらえる。

秀幸さん：来てもらってありがたい。通所リハビリにも行っているが、通所リハビリは送迎もしてくれて、こちらもありがたい。

写真やお二人の話からも仲睦まじい様子が伝わってきます。訪問の際のお二人の会話も本当にテンポがよく、楽しい掛け合いで訪問した私たちも楽しい気持ちになります。今後もお二人が長く好きな事を続けられるように、かかりつけ医や介護系サービスと協力し、支援していきます。



自宅で楽しく作るクリスマスリース

はるかぜ訪問介護ステーション

12月といえば、クリスマスをはじめとした季節行事が楽しみな時期です。はるかぜ介護福祉ステーションでは、季節の創作活動も取り入れてサービスを行っています。



今回は利用者さんと一緒に材料を選び、3名の方がクリスマスリース作りに取り組みました。創作活動中には、「仕事が忙しく子供と一緒に作ったりしたことがなかったなあ」「生まれて初めて作りました」「綺麗にできた。ひ孫にプレゼントしよう」といった声があり、完成の瞬間には思わず声をあげて喜ばれる方もおられました。季節を感じながら楽しく手先を動かし、完成品を飾れるということもあります。創作活動はとても好評です。

訪問サービスでは、制作のほか脳トレや軽運動も取り入れています。今後も利用者さんが笑顔で過ごせるよう支援を行っていきます。



スポーツの秋 運動会を楽しもう

今年は夏が長く、秋がほとんどないまま、冬の寒さに突入してしまいました。秋を感じる時期は短かったですが、看多機はるかぜでは、スポーツの秋にちなみ、ミニ運動会を開催しました。

玉入れや輪投げ、輪っか渡しリレーなど、どなたでも参加しやすい競技を行い、利用者さんも大盛り上がり。「これを狙いなっせ」「そこ、そこよ！」と指をさしてアドバイスする場面や、「すごい、すごい」と手をたたいて、自分のことのように喜ぶ利用者さん方の微笑ましい一面を見るることができました。

最後には、「みんなでやれて楽しかった」「やっぱりこうやって楽しく体は動かさなんね」といった声も聞かれ、笑顔溢れる大満足のミニ運動会となりました。

秋と言えば芸術の秋でもありますので、スポーツだけではなく、可愛い創作活動も。折り紙で美味しそうな柿も作りました。



サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

冬の感染症予防



冬は気温が低く、空気も乾燥しているため、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルスの流行をきっかけに、「手洗い」「うがい」「手指消毒」をこまめに行う習慣が広まりましたが、皆さんも今も続けていらっしゃいますか？杏心の丘では、入居者の皆さんも毎回お食事の前にカウンターの消毒液で手指を消毒してからお食事をされています。こうした日々の習慣が、感染予防につながっています。冬の感染症を防ぐためには、「手洗い」「うがい」「手指消毒」「お部屋の換気」がとても効果的です。また、マスクは飛沫感染を防ぐだけでなく、喉を乾燥から守る役割も果たしてくれます。

杏心の丘では、玄関や各階に消毒用アルコールを設置し、いつでもご利用者の皆さんができるようにしています。また、見慣れたポスターでは注意喚起の効果が薄れてしまうため、定期的に新しいポスターに張り替えて、感染症予防の呼びかけを続けています。これから寒さが一段と厳しくなりますが、日々の小さな心がけで元気に冬を乗り切りましょう。



～ 健康保険証廃止のお知らせ ～

令和7年12月2日より、従来の「健康保険被保険者証」（保険証）の使用ができなくなり、資格確認証またはマイナンバーカードでの受付対応となります。今回は、よくある質問についてお答えします。

Q1 健康保険証はもう使えないのですか？

「保険証」と記載があるものは使用できません。「資格確認書」と記載があり、有効期限内のものは使用できます（右図参照）。「資格確認書」であっても、有効期限が切れたものは使用できません。

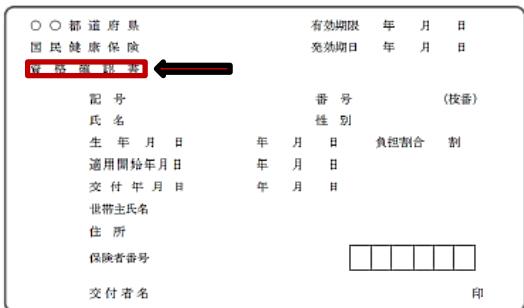
Q2 マイナンバーカード（保険証として紐づけ済み）を持っているので、資格確認証書は必要ありませんか？

マイナンバーカード対応の医療機関であれば、資格確認書の提示は不要ですが、対応していない医療機関の場合は資格確認書での確認が必要です。

また、対応している医療機関でも、マイナンバーカードの有効期限切れや、マイナンバーカードの読み取り機の不具合により、使用できない場合もあります。その場合は、資格確認書での確認となりますので、お手元に併せて持っておくことをお勧めします。



社保（協会けんぽ）



国保（熊本市）

Q3 資格確認書を持っていないのですが？（届いていない・紛失）

社会保険の方はご自身のお勤め先へ、国民健康保険の方はお住まい（住民票のある地域）の市役所・区役所へその旨をお伝えし、発行・再発行をお願いいたします。



石井管理栄養士からレシピが届きました！

（現在育休中です）



オクラとささみのマヨポン和え

ポイントメモ！

調味料はマヨネーズとポン酢だけなのに
ぱっちり味が決まります。
余り野菜でも代用ができますよ♪



【作り方】

- 耐熱皿に筋をとったささみを入れ、料理酒をふってラップをかけてレンジ（600W）で3分加熱する。あら熱が取れたら手で割く。
- オクラは塩少々（分量外）をまぶしてこすり、軽く洗って斜め薄切りにする。えのきは根本を落として3等分に切ってほぐす。
- わかめは水で戻したら、水気を切ってざく切りする。
- えのき、オクラの順に耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ（600W）で約3分加熱する。
- ボウルに1)、3)、粗熱をとった4)を入れ、マヨネーズとポン酢を加えて和えたら完成。

材料（2人分）

オクラ	8本
えのき	20g
ささみ	30g
料理酒	大さじ1
わかめ	2g
マヨネーズ	大さじ1
ポン酢	小さじ1

1人当たり：熱量 141kcal タンパク質 5.0g 食物繊維 2.6g 塩分 0.8g

栄養指導は保健師にバトンタッチして継続して実施します。お気軽にお問い合わせください。



美しい環境を整え、心を磨く。☆ 美化委員



企画・担当 杏心の丘(サ高住)

プラグは付けたままにせず、コンセントから抜いて掃除を行いましょう。また、長いコードも無理にまとめたりすると負荷がかかり、劣化や断裂の危険性があります。コード用の収納ボックスを利用することで劣化や汚れ防止にもなります。

今後も工夫しながらこまめに掃除を行っていきたいと思います。

コンセント周りの清掃

寒くなると暖房器具など、電気の使用量が増え、コンセントを利用する機会も多くなります。コンセントやプラグの周りにホコリがたまると、思わぬ火事のもとになることもあります。

今回は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなる冬に向けて、コンセント周りを重点的に清掃しました。コンセントの清掃は、火災や事故のリスクを防ぐためにも、安全かつ丁寧に実施する必要があります。水や液体を使用して拭き取つたりするのは厳禁です。乾いたクロスなどを使用します。



12月のテーマは『大掃除』 全部署・全職員 で取り組みます。

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>



春日クリニック (2階 薬局・診察室)

TEL 096(351)7151 / FAX 096(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)
その他の女性専用外来(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

1階

はるかぜ訪問看護ステーション
TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151

2階

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

2階

はるかぜ介護福祉ステーション
TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255

2階
3階
4階

デイサービスセンターはるかぜ
TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678

5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

杏心の丘壱番館