

はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.349

2025年3月28日発行



「かかりつけ医機能報告制度」

4月からスタートします

おりひめの会／幸せのカタチ講座	3
曜日対校選手権／夢に向かって頑張る若人	4
脳トレで老化予防／教えてマイナ保険証	5
健康サポート隊 130 / お薬の話	6, 7
第 304 回 春風狂句	8
利用者さんからのお手紙／靴の選び方	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



◆ 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。

- ・4月より上野真理子先生の診察日が増えます。(月・火曜 16:30 まで、水・土曜 13:00 まで)
- ・4月15日(火) 18:30～はるかぜホールで看多機はるかぜ運営推進会議が行われます。
- ・春日クリニックのゴールデンウィークはカレンダー通りのお休みとなります。

お休みの前後は外来診療が混み合いますので、計画的な受診をおすすめいたします。

(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)

「かかりつけ医機能報告制度」 4月からスタートします

2025年4月から「かかりつけ医機能報告制度」が始まります。この制度は、診療所や地域包括ケア病棟を有する病院、その他外来機能を持っている病院が、自院の「かかりつけ医」の機能について都道府県に報告しなければならないという制度です。何のためにこの制度はスタートするのでしょうか？これからの医療の受け方にも関わる制度ですので、皆さんにも知っておいていただきたいと思います。

どのような内容が報告されるのか？

「かかりつけ医機能報告制度」では、さまざまな情報を都道府県に報告します。実際の報告は2026年になってからですが、具体的に以下のような内容を報告する必要があります。

- 日常的な診療を総合的かつ継続的に行う機能があるか
(発生頻度が高い疾患にかかる診療を行える／患者さんの生活背景を把握している／適切な診療や保健指導を実施できる／地域の医師や医療機関と連携・協力できる など)
- 通常診療時間外の診療について
- 入退院時の支援について
- 在宅医療の提供について
- 介護サービス等と連携した医療提供について

報告された情報の使い方 ～適切な医療機関を選択するために～

集められた情報は、都道府県によって公開されます。全国の医療機関が「どのような診療をできるのか」を明確に公表することで、患者さん自身が自分にあった病院を選択しやすくなります。また都道府県が地域にどのような医療・介護の施策が必要なのか検討する材料にも使われます。

日本の社会保障費は増加の一途をたどっています。効率よく、必要な人に必要な医療を届けるために、無駄なく無理なく医療制度を継続するために、これからすべての医療のスタートは「かかりつけ医」に集約されます。

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも相談できるうえ、最新の医療情報を熟知し、必要な時には専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療・保健・福祉を担う総合的な能力を有する医師です。日頃の状態をよく知っている、なんでも相談できる関係が築けていれば、早い段階で対処ができ、年をとって体調に不安が出てきても安心して生活し続けることができます。頼りになる「かかりつけ医」と出会うことは、安心して老後を生きるための必須事項になります。かかりつけ医を選ぶのは患者さんご本人。自分にとってベストの「かかりつけ医」を早いうちから探しておきたいものです。



第 106 回おりひめの会 『かかりつけ医の選び方』 2025 年 3 月 5 日 (水)

今回のおりひめの会は、『かかりつけ医の選び方』をテーマに開催されました。左のページに記載している通り、新しい国の制度も始まります。あらためて、なぜかかりつけ医が重要なのか、また更年期を起点に考える自分と家族の健康・介護について清田院長が講演を行いました。かかりつけ医については、これまでも何度も取り上げてきたテーマでしたが、今回は特に、受診される患者さんの「覚悟」に焦点を当てた内容となり、参加したみなさんは真剣な表情で聞かれていました。

後半は少し視点を変えて、糖尿病専門医の北野さやか先生の糖尿病教室を開催しました。健康診断などで血糖値が高いと指摘があった方も、まだ正常値の方も、必見の糖尿の仕組み。食事のとり方や運動の必要性も交えた実践的な講義は、今後も続けてほしいとリクエストをいただくほど好評でした。

次回のおりひめの会は、5 月を予定しています。詳細が決まり次第お知らせいたします。お楽しみに。



40代から考える 自分でつくる幸せのカタチ講座 2025年3月15日(土)

仕事、子育て、更年期、家庭、介護など、考えることが増えてくる40代。「幸せな未来のヒントとなる講座を」とご依頼いただき、清田院長が熊本市男女共同参画センターはあもにいで講演を行いました。

3月8日は国際女性デーということもあり、3月は「くまもとミモザ月間」として、女性の活躍を応援するイベントが多数行われています。その一環として企画されたこの講座には30代後半から40代の女性が20名ほど参加されました。

まだ更年期に入る少し前の世代の参加者に合わせ、更年期障害の具体的な症状や対処法、トータルケアができる「かかりつけ医」を持つ大切さなど、基本的な内容を幅広くお伝えし、更年期の過ごし方の提言を行った清田院長。「更年期の症状、終わりは来ますか？」との質問に「おばちゃん達、元気でしょ！必ず終わります！」と院長が応じられると会場は爆笑の渦に。終始和やかなムードに包まれた講演会となりました。





曜日対抗選手権を行いました

はるかぜ通所リハビリテーション

はるかぜ通所リハビリテーションでは「曜日対抗選手権」と題し、リハビリに特化したレクリエーションを定期的に行っています。

今回はチームで足を使ってひもを送り、ひもが一周した時のタイムを競いました。このレクリエーションは、椅子に座って足を動かすので、膝が悪い方にも負担がかかりにくく、自然と骨盤も動き腰痛予防や尿漏れ予防にもつながります。



利用者のみなさん一人ひとりが、「ほかのチームに勝ちたい」という強い気持ちでレクリエーションに参加してくださったため、どの曜日も素晴らしい記録を残すことができました。中には1回目と2回目で20秒以上も差が縮まった曜日もありました。レクリエーションのあとは足の筋肉を動かしたことを実感でき、体もぼかぼかしてきます。『最期まで自分の足で歩きたい』それは誰しもが思うものです。『いつまでも健康でいて欲しい』との想いで生まれたこの曜日対抗選手権。みなさんに楽しんで取り組んでいただければ、これからもいろいろな選手権を開催する予定です。



紐を上手に踏んで、後ろに送っています



夢に向かって頑張る若人

デイサービスセンターはるかぜ

昨年11月より非常勤職員として入職した嶋田望慶(しまだみのり)さん。高校生の時に介護福祉士を取得し、現在は理学療法士となるために専門学校に通っています。現場経験を積むため介護福祉士の資格を活かしたアルバイトができないかと、はるかぜの門を叩いてくれました。勉強熱心な嶋田さんに意気込みを聞きました。



現在、九州中央リハビリテーション学院にて理学療法士を目指して勉強中の嶋田望慶と申します。水俣出身の18歳です。特技は高校生の時に新体操をしていたので倒立や柔軟が得意です。

若さを武器に元気と笑顔を利用者の方々に届けられるように、多くの事を学びながら、少しずつ利用者さんやスタッフのみなさんの助けになれるよう頑張りたいと思っています。



若さと力強さが加わり、さらに賑やかになったデイサービスセンターはるかぜ。より明るく、楽しく、元気に活動していきます。



脳トレで老化予防！

脳トレで、脳を元気にしましょう！



問題）共通ひらがな穴埋めクイズです。

○に共通するひらがなを入れて言葉を3つ作りましょう。

- ①・とろろ○○
- ②・みっか○○○
- ③・みず○○
- ④・おお○○
- ・○○かす
- ・○○○あたま
- ・○○めがね
- ・○○なり
- ・ざる○○
- ・てるてる○○○
- ・すす○○
- ・○○しばい

脳トレのこたえはページの下に



介護保険シリーズ④ ～ 要支援・要介護の決定 ～

要支援 2

前回お伝えした訪問調査の結果からコンピューターの自動判定（全国共通のシステム）により、一次判定が行われます。その後「一次判定」の結果と「主治医意見書」をもとに、保険・医療・福祉の専門家が5人程度集まって行われる『介護認定審査会』にて協議され、要介護度が決定（二次判定）します。二次判定後、要介護認定の結果通知が郵送で届きます。



★ 要介護認定（要支援・要介護）とは？

要介護認定とは、日常生活の中でどの程度の介護（介助）を必要とするのかを8つの区分で表したものです。今回はその区分を大まかにわけた時の、“要支援” “要介護” “自立” の違いについて確認してみましょう。



	要支援	要介護	自立
本人の状態	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に一人で生活できる ・部分的に介助を必要とする (例) 掃除ができない、浴槽をまたげない など ・適切な支援を受ければ要介護状態まではならない 	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活全般で誰かの介護が必要 ・認知機能などの低下がある 	介護や支援を必要とせず、一人で生活できる。
受けられるサービス	介護予防サービス	介護サービス	非該当
分類	要支援1～2	要介護1～5	自立

この介護度に応じて介護保険で使えるサービスの種類や保険の支給限度額などが変わってきます。



介護保険サービスの利用や申請などお気軽にご相談下さい。(はるかぜ居宅 山田)

教えて、マイナ保険証 ～よくあるお尋ねにお答えします～ ①

質問）マイナ保険証を使わずに（登録せずに）医療を受けるにはどうしたらよいですか？

答え）「資格確認書」により、これまで通り医療にかかることができます。

今お手持ちの保険証は、有効期限まで（最長 2025 年 12 月 1 日、後期高齢者医療保険の方は 7 月 31 日まで）使用できます。マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、有効期限が切れる前に無償で「資格確認書」が届きます。ご自身での申請は不要ですので、資格確認書が届くのをお待ちください。

また、後期高齢者医療制度の被保険者には、暫定的な運用として、マイナ保険証登録の有無にかかわらず、申請不要で自動的に資格確認証が交付されます。



4月は季節の変わり目で、寒暖差や気圧の変化が大きいので、自律神経が乱れやすい時期です。4月病とは新年度の始まりや環境の変化などにより、心や体にさまざまな不調が起こりやすい時期を指します。体調不良を引き起こす「春バテ」に注意しましょう。

4月病の症状は？

“体”のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出る
- 寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢をする、便秘をしやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



“こころ”のサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる



どういったことが原因で起こるの？

新しい生活にワクワクする一方で、うまくいかどうかどうか不安や緊張を抱えている



卒業・入学・引越し・職場内の異動や昇進など、変化が多い

不安



春は暖かい日が続いても急に冷え込むといった不安定さや、日が長くなったり、花粉が飛んだりといった環境の影響も原因の一つ



毎日できるセルフケアを取り入れよう！

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。

まずはできることからスタートしてみましょう。



食事

- 3食バランスよく食べる
- 朝食を抜いたり夕食を食べ過ぎたりしない
- 夜中の間食を控える
- ビタミンA、B1、C、E、カルシウム等の栄養素を摂取する
- 食物繊維を含む食材を摂取する



運動

- ウォーキングなどの有酸素運動を行う
(20～30分を週に2～3回)
- ストレッチ、体操など適度の運動をするとリフレッシュ効果や筋肉の緊張をほぐす効果がある



睡眠

- 快適な睡眠に必要な時間は個人差があるが、6～8時間を目安として確保する
- 就寝前のお酒やカフェイン、喫煙は控える（睡眠の質を低下させることがある）
- 強い光を浴びない（スマホやパソコンの光は眠りを妨げる）

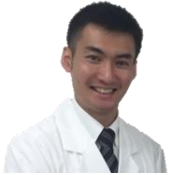


リラックスできる時間

- ハーブティーやアロマの香りでリラックス（ラベンダーなどの香りやレモンなどの柑橘系の香りを取り入れる）
- 湯船にゆっくり浸かる
- ゆっくりした腹式呼吸や深呼吸を取り入れる



上記の対策を生活の中に上手に取り入れて、気持ち良く春を過ごしましょう。
不安なことや困った事があればいつでもスタッフへお声掛けください。 看護師 原口



甲斐先生のあくすりのほなし。

お薬手帳について



お薬手帳は、その方がどんな薬を服薬してきたかなどを管理するために必要なものです。
今回は改めてお薬手帳がどのようなものなのか、お薬手帳の疑問についてお答えしていきます。

Q1 「お薬手帳」ってなに？

医療機関で処方された自分が服用している薬の情報を記録するものです。医療機関や薬局などで配布される手のひらサイズ（A6版）の手帳を示すことが多いですが、決まった書式やサイズはありません。最近ではスマートフォンのアプリなどで管理できる電子版のお薬手帳もあります。医療機関で処方される薬に限らず、市販薬や購入して服用しているサプリメント、健康食品など、服用している薬『全般』を記録するものと認識するのがよいでしょう。



春日クリニックで配布している動物シリーズのお薬手帳

Q2 お薬手帳は医療機関ごとに分けるべき？いつまで持っておけばいいの？

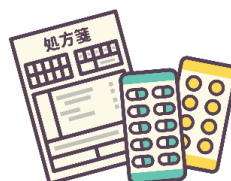
- お薬手帳にはいろいろな役目があります。
- どんな薬を服用してきたか、履歴がわかる。
 - 薬やサプリメントなど今現在の服用状況の確認。
 - 過去に起きた薬剤などのアレルギーや副作用歴が記録できる。
 - 過去に患った病気や現在かかっている病気について記録ができる。（既往歴）

他にも診察時の血圧、薬の効果、体温や病状をメモするなど、使い方は自由にアレンジ可能。病院ごとに分けてしまうと今服用している薬が一目で分からなかったり、何冊も同じことを書いたり煩雑になるため、複数の病院を受診していてもお薬手帳は1冊にまとめて管理しましょう。副作用歴など特筆すべきことは最初のページなどを利用して上書きすれば、直近の1冊分があれば十分です。

Q3 保険証とマイナンバーカードを結び付けたら、お薬手帳はなくても大丈夫と聞きましたが…

いわゆる「マイナ保険証」へ切り替えて、情報提供に同意した場合、処方された薬の内容は閲覧できるようになります。

ただし現時点では「過去1ヶ月前から5年分」の内容は閲覧可能ですが、直近の薬の内容は反映されていない場合があります。また市販の薬やサプリメントの情報も反映していません。今後も自分のお薬情報を一括管理するうえで、お薬手帳は持ち続けておいた方が良いでしょう。



※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304回 春風狂句

5月号の笠は

「若かねえ」「やりきれん」です。

お一人三句以内で4月12日(土)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 良具

🌸 憧れて 吾がの偏差値 意視しとる 脇田 五典

(評釈) 三者面談で 無理てわかつとる大学ば 希望すつとは
小学生が たーだ 電車の 運転手になりたか と言うのと
同じ。しっか 勉強せ と言われた。こもつともです。

🌸 憧れて 寝なして書いた ラブレター 矢邊 義興

(評釈) 昔の 淡い 恋心。ドキドキしながら 返事の届くとば
待つとつた。今と違つて 何か 胸のキユンとするね。
昭和は よか時代だつた。

🌸 憧れて 毎日楽しく フラダンス 富田 敬子

(評釈) 思い切つて 公民館の フラダンス教室に 申し込んだ。
長年の 夢だつた。やっぱ ほんなこつ 良かった。時間は
惜しんで 練習中。

🌸 憧れて 同じ大学 目指しよる 吉岡 広子

(評釈) 三年間 野球部の マネージャーば したつた 孫娘。
今度は 東京の大学ば 受けるらしか。どうも 好きな
キャプテンの 進路。やるなら とこそん やりなつせ。

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のでお氣に召さない場合があります。

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。

🌸 困つとる 米まで上がる 生活費 森 益代

(評釈) あんま 米は 食べよらんだつたばつてん 何でん
値上がりするけん さしより こはんばつたか 食べよつた。
ついに米まで お前もか。はよどがんかしてよ。

🌸 困つとる 祝い多くて 腹いたむ 田中 美智子

(評釈) いろいろ 重なる時は 重なるもんね。入学祝いに
結婚式。めでたかこつだけん しょんなかばつてん 今日ば
飲み会中止。

🌸 困つとる 夜のバイクは せからしか 杉野 裕志

(評釈) わざわざ エンジンふかせて ゆっくり 走り回る
バイク。こがん寒か中 ガソリンも 高かるて
ご苦労なこつたい。あたしや難聴だけん 気にならん。
残念でした。

🌸 困つとる 何取り来たか キャー忘れ 島 藤子

(評釈) 自分もついに そんな年になつたのか。話には
聞いとつたばつてん まさにその通り。急いで 階段ば
上がつてきたものの 何ばしにきたるか。



産前産後ホームヘルプサービス事業

利用者さんからのお手紙

はるかせ介護福祉ステーション

熊本市では、妊娠中又は出産後の体調不良等や多胎出産で家事や育児を行うことが困難なご家庭への支援として、ホームヘルパーを派遣する事業を行っています。

赤ちゃんが1歳になるまで利用することができ、当事業所でもご利用いただけます。

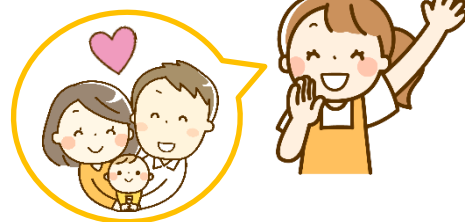
今回、この制度を使ってはるかせを1年間ご利用され、卒業されたお母さんから嬉しいお手紙をいただきましたので、ご紹介します。



約1年間、大変お世話になりました。初めての子育てで、心身ともにしんどい毎日でした。しかしヘルパーさんが来てくださるようになり、お掃除をしてもらったり、アドバイスをいただいたり、世間話をしたり・・・、そういう時間にとっても救われました。

ヘルパーさんのおかげで、子どもも私も大きく成長できました。これからの生活が少し不安ですが、頑張ります。皆様方も体に気をつけてお仕事頑張ってください。本当にありがとうございました。

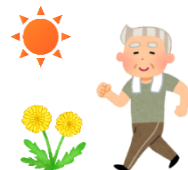
温かいお言葉に感謝するとともに、私たちスタッフにとってとても励みになりました。これからも、お母さん、お父さん、赤ちゃん、ご家族のみなさんが笑顔で過ごせるように心を込めて支援していきます。



靴選びのポイント

はるかせ訪問看護ステーション

体を動かしやすくなるこの季節、適度な運動を行い、健康のための体力づくりをしてみませんか？その際に重要なのが“靴”です。今回は高齢者の方の靴選びのポイントをお伝えします。高齢者の靴選びで大切なのは、「**転びにくい靴**」を選ぶことです。



◎ つま先が反りあがっている

つま先部分が地面についていると、すり足になりがちな高齢者の方はつまずきやすくなってしまいます。



◎ 滑り止めがついている

靴底がゴム製で、溝が深いなど、しっかりと滑り止めがついているものを選びましょう。



◎ 重すぎない（片足900g以下）

重すぎると歩く時の負担になり疲れやすくなるため、適度な重さであることが転倒予防のためにも大切です。※軽すぎても歩きにくくなります

◎ かかところが安定する

かかと部分の芯がしっかりとして高さもあり、かかとを包み込んでくれる設計の靴を選びましょう。

◎ 足のサイズに合っている

靴のサイズ（足の長さ、cm）、ワイズ（周径、A～EEEE等の単位）が自分の足に合った靴を選ぶことが重要です。ワイズとは親指の付け根から小指の付け根までの幅の事で、幅が狭い靴をはくと、しっかりと地面を踏みつける事ができず、転倒に繋がります。



◎ 脱ぎ履きしやすい

転倒の危険は歩くときだけではなく、脱ぎ履きする場面にも潜んでいます。かかとにつまみがある、開閉がマジックテープやファスナーで行えるなど脱ぎ履きがスムーズにできるものを選びましょう。



ぜひ自分に合った靴でお散歩やお花見などの外出を楽しみましょう。ご不明な点などございましたらお気軽にリハビリスタッフにご相談ください。

ひなまつり & ネイル体験

寒さも落ち着き、最近心地よい陽気になってきました。看多機はるかぜでは、天気の良い暖かい日にはベランダで日向ぼっこをしています。麦わら帽子をかぶっての日光浴、久しぶりの暖かな陽気に、「気持ちよかね〜」と皆さんとても素敵な笑顔でした。少し早めの春気分を満喫することができました。

3月と言えばひなまつり。桃の節句に合わせて、お雛様づくりとネイル体験を行いました。自分で作った可愛らしいお雛様に皆さん優しい表情。また、ネイル体験では「久しぶりだから嬉しか〜」「家族に自慢する！」と女性陣は大満足。ご自分の爪を眺めてはニコニコしていらっしゃいました。何歳になってもキラキラした美しさは大切にしたいですね。

来月も笑顔溢れる皆さんの姿をお届けできるよう、楽しい活動をたくさんしていきたいと思えます。



サービス付き高齢者向け住宅



第19回杏心の丘運営懇談会

3月21日（金）に、杏心の丘2階交流スペースで「第19回杏心の丘運営懇談会」が開催されました。運営懇談会は入居者さん相互の意見交換の場で、半年に1度開催されています。皆さん、井手館長の話を熱心に聞いておられました。意見交換や質問の時間には、笑いも起こり、大変和やかな会となりました。



杏の木の剪定 ~ 開花

昨年160個の大きな実をつけた杏の木。今年の豊作を願って、2月に剪定を行いました。指導役は竹中さん。切る枝を教えていただきながら、井手館長がのこぎりで丁寧に枝を切り落としました。

それから間もない3月10日頃には、杏の花が満開になりました。毎年大好評の杏酒をたくさん作れるよう、今年も多くの実がなりますように。

春野菜を食べよう!



寒い冬が過ぎ、春がやってきました。春が旬の野菜も数多く存在することをご存知でしょうか。旬の野菜は栄養素を豊富に含んでおり、味も濃いために食べていてよりおいしさを実感できます。今回はおすすめの春野菜について栄養情報を盛り込んでご紹介します。

管理栄養士
石井 彩沙

おすすめ春野菜

そら豆



そら豆は植物性タンパク質の他に糖質、ビタミンB1、B2、C、亜鉛、食物繊維などをバランスよく含む。特に疲労回復効果のあるビタミンB1は数ある食材の中でも肉や魚に次いで多く含まれている。カリウムやカルシウム、リンといったミネラル類を多く含むのもそら豆の特徴。

新じゃが



免疫機能の低下を防ぐビタミンCが豊富に含まれ、通常のじゃがいもの約2~4倍のビタミンCを含む。じゃがいものビタミンCはでんぷんに保護されているため、熱の影響を受けにくいのが特徴。カリウムも豊富で、高血圧予防、動脈硬化の抑制、むくみ改善などにも効果的。

春キャベツ



大きめの葉2枚程度で1日の推奨量に達するほどビタミンCが豊富に含まれている。キャベツから発見されたビタミンU（キャベジン）は胃散の過剰な分泌を抑えて粘膜のただれを防止し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防、傷ついた粘膜の回復、肝臓の機能回復などにも効果を発揮する。

アスパラガス



豊富に含まれるアスパラギン酸は新陳代謝を高め、疲労回復効果が期待されるアミノ酸。また穂先にはポリフェノール的一种であるルチンが含まれ、血管を強く丈夫にして血流を改善し、高血圧や脳卒中、心臓疾患などの生活習慣の予防に効果があるとされている。

新玉ねぎ



新玉ねぎは皮が薄く、辛味が少ないのが特徴。辛味の元となる硫化アリルは消化液の分泌を促進して新陳代謝を盛んにし、血液をサラサラにする働きがある。体内でビタミンB1と結びつくことで糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果も期待できる。

いちご ※果物もご紹介!



ビタミンCと葉酸が豊富に含まれている春の代表的な果物。葉酸は新たな赤血球の生成をサポートし、貧血予防に効果的。キシリトールも含まれており、虫歯の原因菌の増殖を抑えてくれる効果が期待できる。いちごは意外に低カロリー、おやつとしてもおすすめ。

春野菜たっぷり ジャーマンポテト

ポイントメモ!

春野菜をふんだんに使ったメニュー!
味付けは素材のうま味を活かしてシンプルに。



材料 (2人分)

じゃがいも	中2個
アスパラガス	中2本
新玉ねぎ	1/4個
ベーコン	30g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1/2片
コンソメ	小さじ1
塩	適量
黒胡椒	適量

【作り方】

- 1) じゃがいもは皮をよく洗い、一口大の乱切りにする。水にさらした後、耐熱皿に並べてラップをし、レンジ(600w)で5分ほど加熱する。
- 2) 新玉ねぎ、ベーコンは1cm幅に切り、アスパラは下の硬いところを落として下側の皮をピーラーでむき、斜め切りにしておく。
- 3) フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを入れて香りが出るまで炒める。その後新玉ねぎとベーコンを入れて炒め、新玉ねぎがしんなりしてきたらアスパラ、じゃがいもの順に入れて更に炒める。
- 4) コンソメ、塩、黒胡椒で味を調え、お皿に盛りつけたら出来上がり。

1人当たり：熱量 187kcal たんぱく質 4.7g カリウム 554mg 食物繊維 10.6g 塩分 1.1g



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



企画・担当

デイサービスセンターはるかぜ

仕事場はみんなで共有するものばかりです。掃除のときだけでなく、職員一人ひとりがものを使うたびに元の場所に戻し、整えることを心掛けるだけで、次に使う人も気持ちよく使用することができます。

何事も日頃からのコツコツした活動の積み重ねが大切です。職員一人ひとりが日々気にかけて、今後も継続して整理整頓をしています。



4月のテーマは『緑化・美化』担当部署は はるかぜ訪問看護&居宅 です。

棚・引き出し清掃



棚のファイルや書類、外からは見えていない引き出しの中の日用品や事務用品など、普段から整理整頓ができていますか？日々の仕事に追われていると、細かいところまで片付けが行き届かず、物品が引き出しの中で散乱してしまうことがしばしばです。今月の美化委員会では、『棚・引き出し清掃』をテーマに、あらためて事業所の引き出しや棚を見直しました。

引き出しの中は仕切りで小分けし、何処に何があるのか一目で分かるようにすることで、スムーズに出し入れができます。見た目もきれいになり、作業効率もアップします。



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 : <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