

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.365

2026年8月28日発行

新システム導入

～医療と介護 情報一元化実現に向けて～



アクセスバズセッション会について	4
2026年熊本地震を振り返る	4
脳トレ／訪問介護の仕事	5
健康サポート隊 145／お薬の話	6, 7
第320回 春風狂句	8
秋を元気に迎える体づくり	9
トマト栽培	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

電子カルテの導入に向けて、着々と準備が進んでいます。

移行期間が一番大変ですが、よりよい医療提供体制の構築のため、総力を挙げて取り組んでいます。

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、手指消毒を励行し、体調不良の方はマスクの着用をお願いしています。

検温と問診にも引き続きご協力をお願いします。

- ・9月11日（金）電子カルテ導入に伴い、休診となります。
- ・9月16日（水）診療終了後、はるかぜホールにて『未来設計 2026』が開催されます。
- ・9月30日（水）14：00～はるかぜホールにて第114回おりひめの会が開催されます。
- ・10月1日（木）春日クリニックグループ第35期がスタートします。

（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）

新システム導入

～医療と介護 情報一元化実現に向けて～

会

7月14日、春日クリニックのカルテ番号が30,000番を超えました。平成4年5月1日に開業し、早34年。地域になくてはならない医療機関を目指し、さまざまな取り組みを続けてきました。春日クリニックを起点に、必要な介護事業所が揃い、望めば最期まで自宅で過ごすことが可能となっています。これからも「やりたい医療をやる形に 望まれる医療を望む形に」をスローガンに、一人ひとりの人生のストーリーに寄り添う医療機関として歩みを進めていきます。



カルテ枚数 3 万人突破記念

7月16日（木）、朝の在宅調整会議終了間際、職員からのサプライズセレモニーがありました。3万人突破記念の映像とともに運ばれてきたのは「玉子焼き」。清田理事長は、お弁当に入っている好きなもの（玉子焼き）は最後に食べる派。好きなこと、楽しいことは最後にとっておく、今は最後の玉子焼きを食べるような仕事をしているという清田理事長にちなみ、卵を30個使用した玉子焼きを職員が作ってくれました。清田理事長、院長は3万人もの患者さんに関わってきた今までの34年を振り返る機会になりました。あらためて素敵なスタッフに囲まれていることに感謝し、嬉し涙。みんなで玉子焼きを食べながら、これからも変わらず、患者さん、利用者さんにとってなくてはならないクリニックであり続けようと気持ちを新たにしました。今、春日クリニックは変革の時。ハード面、ソフト面全般的に、さまざまなバージョンアップを行っている最中です。そんな新しい取り組みについて、いくつかご紹介したいと思います。



春日クリニック 電子カルテ化へ向けて

新しいクリニックに移転した時から電子カルテにいつでも移行できるように準備しておりましたが、当院のように医療と介護が一体となって診ていく形での電子化 DX 化の実装にはむずかしい課題があり、延び延びになっておりました。新しいソフトの開発や AI 化により、今回待望の電子カルテ化が実現します。

しばらくの間は従来の紙カルテと併用となりますが、データの活用がスムーズになり、受付や会計業務の短縮化、書類作成業務の自動化、介護系サービスとのリアルタイムの情報共有等、様々なメリットが見込まれています。何より大切なのは、患者さん一人ひとりと向き合える時間が増えること。「人」にしかできない直接的な関わりを大切に、医療の原点に戻るための取り組みになります。導入後しばらくはご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



济生会熊本病院との新たな連携がスタート ～呼吸器内科専門外来の開設～

9月1日からは济生会熊本病院と新たな連携がスタートします。理事長と济生会熊本病院呼吸器内科部長 一門先生からのメッセージをご紹介します。

昨年10月1日から济生会熊本病院との連携により循環器内科外来を開設しています。高血圧、糖尿病、脂質異常症は循環器疾患の最大危険因子とされ、多くの生活習慣病の人達を診療している当院の外来で重症化予防、早期発見、早期対応は極めて大きい課題でした。お陰様でこの外来がスタートしたことで、心臓の病気に不安を抱えてきた方々の大きな安心につながっています。今後ますますの成果が期待されています。

現在春日クリニックは月間 2,500 人を超える患者さんが訪れ、その半数以上が 40 歳から 60 歳代でまさに働き盛りの方々です。仕事が忙しくて専門的に診てもらいたいけど時間がないという方々のために、今度は呼吸器内科の専門外来を開設することになりました。呼吸器系の病気は一旦症状がこじれると、なかなかやっかいな領域です。今回の取り組みにより外来機能がさらに充実し、皆様の安心につながることを期待しています。



医療法人社団 清心会
理事長

清田 武俊

济生会熊本病院呼吸器内科部長の一門和哉と申します。

今回、9月1日より毎週木曜日午前9時から午後1時まで、当院呼吸器内科医師が春日クリニックにて外来診療を担当させていただくことになりました。どうぞ宜しく御願い致します。

春日クリニックは、“医者と患者の本当の信頼に基づく医療”を目指して、清田理事長が開業され、地域密着・患者密着をその医療の本質として、地域および患者さんに根ざした医療を行われてきました。当科のスタッフがその一部を担わせていただけることを大変に有り難く思うとともに、責任を感じております。

呼吸器内科は、肺の病気を専門とする内科です。風邪かなと思った咳（せき）が2か月以上持続する場合や、年齢や運動不足からと思っていた息切れをきっかけに、肺の病気が見つかる場合もあります。また、全く無症状であっても、レントゲン写真やCT検査で、たまたま見つかる病気も少なくありません。気になる症状があって不安に感じられる場合や、健診で異常を指摘された場合には、御相談ください。不安に答えられるように努めて参ります。

济生会熊本病院のような基幹病院のスタッフにとって、地域や患者さんに密着された医療を行われている春日クリニックでの外来診療を経験させていただけることは、医師としての経験の幅を広げる貴重な機会にもなります。春日クリニックのスタッフの皆様と共に、地域の患者さんにとってより良い診療を目指していきます。宜しく御願い致します。



济生会熊本病院
呼吸器内科部長
臨床研究センター長
医療連携部長
PFM 部副部長
一門 和哉 先生

担当医予定表

- 第1木曜日
仁田 脇 辰哉 先生
- 第2、5木曜日
久保田 圭織 先生
- 第3木曜日
中村 和憲 先生
- 第4木曜日
斉藤 漸太郎 先生



開業 35 年目を迎えている春日クリニック。既存の医療や考え方にとらわれず、柔軟な発想でフットワークよくチャレンジを続けていきます。今回の紙面でお伝え出来なかった取り組みや経過報告も、また継続的にはるかせネットワークでもお伝えしていきます。

》アクセスバースセッション会について ～上野先生の新しい取り組み～



既存の医療にとらわれない取り組みの1つとして、以前からご紹介している上野先生のアクセスバースがあります。

7月25日に開催した「自律神経をいろいろな角度から整える」という講演会には50名近くの方に参加いただきました。眼は「見る」こと以外にも身体を調整するたくさんの機能を持っています。色を使って体のバランスが変化することなど、話だけでなく実際に体験し、「たくさんの学びがあった」「もっと知りたい」などいくつも感想をいただきました。

色を使って身体を調整する「イノチグラス」も脳の掃除といわれる「アクセスバース」もどちらも「余白、余力」を生み出すとても効果的なツールです。人がなにかに「気づく」ためには「余力、余白」が必要だと言われています。これからも一人でも多くの方が余裕をもって自分のしたいことを実現していくお手伝いができればと思っています。

今回の講演会后、たくさんの方にリクエストをいただき、春日クリニックで継続してアクセスバースを受けていただける仕組みをスタートしてみることになりました。春日クリニック3階はるかぜホールにて、右の日程で1枠30分です。予約優先で実施していきますので、ご希望の方は外来診療時にお声がけください。



アクセスバース セッション会日程

- ・10月 7日(水)
 - ・11月 11日(水)
 - ・12月 2日(水)
- 各日 13:30～16:30
(¥3,000/30分)

2026 年熊本地震を振り返る

このたびの熊本地震により被災された皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。皆さまにお怪我や身の回りの被害はございませんでしたでしょうか。10年前の地震に比べると、熊本市内の被害は少なかったと言えるかもしれませんが、突然の大きな揺れに10年前がフラッシュバックし、心身ともに疲労が重なっている方も多いと思います。

春日クリニックや杏心の丘では、軽微な被害はありましたが、大きな影響はありませんでした。通所系の事業所は安全確認のため1日はお休みしましたが、すぐに通常営業に戻ることができました。また、訪問系の事業所も、優先順位の高い利用者さんからサービスを再開するなど、非常時の対応をさせていただきました。

職員の中には自宅等が大きな被害を受けたり、保育園や学校の休校で出勤が難しいスタッフもありました。前回の熊本地震同様、子連れで出勤が可能のように「チャイルドデイサービス」も開設。足りない人員は、事業所間の連携でカバーしあいながらこの難局を乗り切りました。

10年前の熊本地震後も、大地震発生の予見がされていた熊本ですが、実際に発生してみると準備が足りず、経験が活かされない、という事例も多く発生していたようです。災害はいつ起こるかわかりません。今回の地震の復興に取り組みつつ、次の災害への備えもしていきたいものです。地震発生から1ヶ月。今なお不安な日々をお過ごしの方も多いかと思います。地域の皆さまの気持ちに寄り添い、医療・介護の面から安心をお届けできるよう努めてまいります。



脳トレで老化予防！



⑤

**問題）それぞれの枠の中で同じ数字が1組だけあります。それを探し当てましょう。
また、探し当てるまでの時間を測ってみましょう。**

① 解答（ ） かかった時間（ 分 秒） ② 解答（ ） かかった時間（ 分 秒）

54	46	91	14
17	23	62	84
76	19	55	77
34	12	82	46

50	36	98	64
61	57	74	17
58	43	38	51
78	64	92	55

③ 解答（ ） かかった時間（ 分 秒） ④ 解答（ ） かかった時間（ 分 秒）

416	934	389	512
632	426	374	859
891	561	286	756
286	995	854	358

966	689	368	889
669	683	386	969
899	939	699	339
989	386	693	998

脳トレのこたえはページの下に



※ 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）

共に行う家事支援 ～できることを大切に～ はるかぜ介護福祉ステーション

訪問介護では、利用者の自立支援に向けて「できること」を大切にした支援を行っています。負担の大きい家事をヘルパーが補うことで、生活動作の維持・向上を図ります。今回は実際の現場で行っている家事支援についてご紹介します。



～ 利用者の末廣さんの場合 ～

体調確認と内服を済ませ、ヘルパーが洗濯機を回す



ヘルパーが調理中に、利用者ご自身で掃除機かけを行う（動作見守り）



洗濯干しを一緒に行い、サービス終了



取材を受けてくださった末廣さんからは、「いつもできない部分を支援して頂いて安心して過ごしています。訪問に来られて話をするのが楽しみです。」と、あたたかいお言葉を頂きました。

共に家事を行いながら楽しく会話を交わし、日々の体調や困りごとにも寄り添い、安心して快適な在宅生活を送れるよう今後も支援を続けていきます。

98E ⑦ 98Z ③ 49 ② 94 ① (左側のページ)



皆さんの「元気で長生き」を支えるために3月から開始した《春クリ いきいきプロジェクト》の一環である「ロコモ度チェック」。6月ごろから結果をお返しし、運動などについてお話をしているところです。既に結果を受け取った方もいらっしゃるのではないのでしょうか？現在も随時お声掛けをしています。

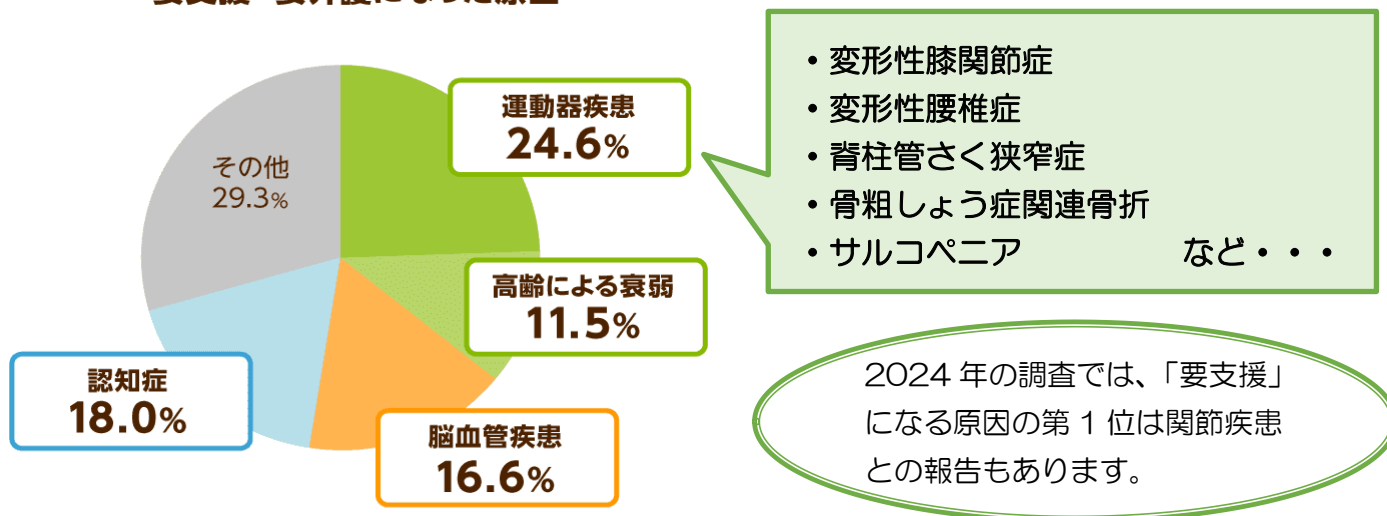
ロコモティブシンドロームとは？

「健康寿命」という言葉を耳にする機会が増えています。人生100年時代と言われる今、平均寿命が延びる一方で、介護や支援を必要とせず、自立した生活を送れる期間をいかに長く保つかが重要な課題となっています。

その健康寿命に深く関係しているのが「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」です。ロコモとは、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のことです。ロコモ度1～3に該当する場合、将来的に介護が必要となるリスクが高くなります。



要支援・要介護になった原因



ロコモチェックを行った方々の声

歩幅をみる検査が苦手だった。バランスが悪いと分かり、運動を始めています。効果が出ると嬉しいけど。



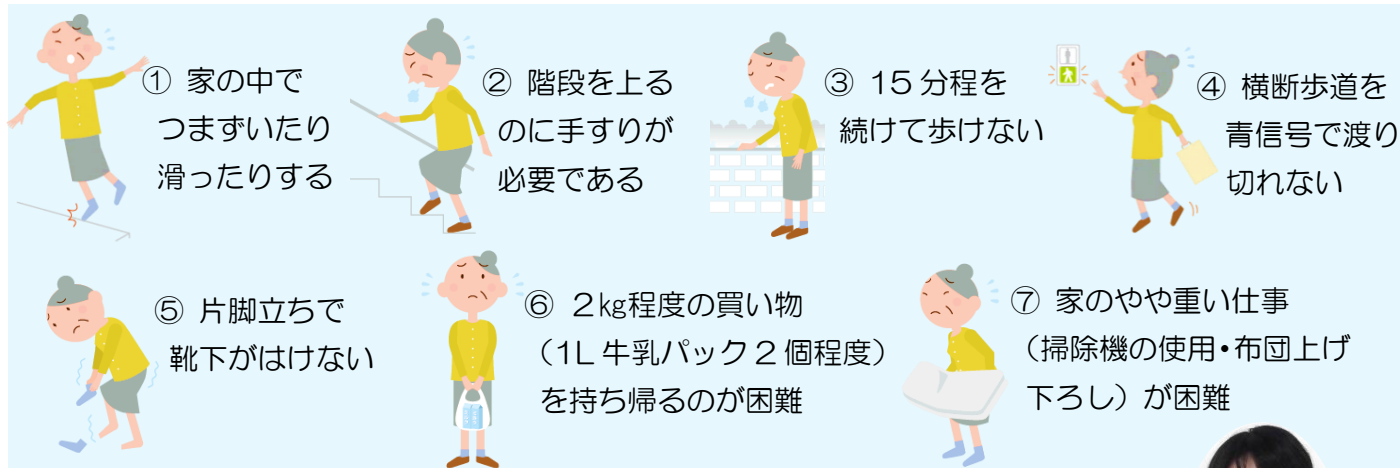
腰が痛くならないか不安で、運動しようにも何をしたら良いかわからない。

ロコモに該当した場合でも、改善できる余地はあります。

春日クリニックでは「どんな運動をすれば良いの？」の声に、ロコモ予防体操についてもお伝えしています。あなたの体調に合わせて、「できるだけ」を積み重ねていきましょう。今後、外来待合室のモニターを使ってロコモ度チェックについての内容を流していきます。お時間のある時にぜひご覧ください。

7つのロコモーションチェック

7つの項目のうち、ひとつでも当てはまれば、ロコモである可能性があります。

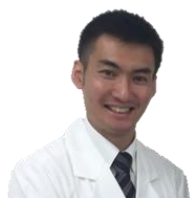


※ 無理に試して転んだりしないように注意してください。

※ 腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状が最近悪化してきている場合は、まず医師の診察を受けましょう。



理学療法士 小川



甲斐先生のおくすりのほなし。



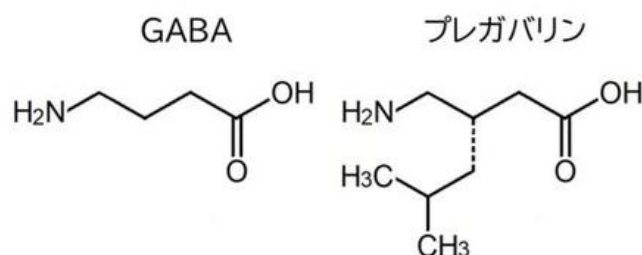
痛みあれこれ その②

～プレガバリン・ミロガバリンのあれこれ～

プレガバリン（リリカ®）やミロガバリン（タリージェ®）は神経が圧迫されたり、障害されるときに生じる痛み（ピリピリする痛みやしびれを伴う痛みなど）に対して効果のある薬剤です。これらのお薬は、もともとてんかんに効果のある薬を探索する中で発見され、のちに神経にかかわる痛みにも効果があることがわかり、お薬として使用されるようになりました。

いきなりですが、GABA（ギャバ）という言葉聞いたことがありますでしょうか？正式名称は「γ-アミノ酪酸（らくさん）」で、この英語の頭文字（gamma-aminobutyric acid）をとったものがGABAです。GABAはアミノ酸の一種で、特に脳や脊髄ではたらく物質です。神経の興奮を落ち着かせ、脳内の活動バランスを保つ役割があります。医薬品では催眠薬や抗てんかん薬、麻酔薬がGABAと関係があります。また、GABAは日常的に口にする野菜、穀類、豆類、発酵食品にも含まれていますし、GABAを含んだチョコレートなどいろいろな製品が出回っています。

実は、プレガバリン・ミロガバリンの「ガバ」はこのGABAが由来となっています。そう、これらのお薬はもともとGABAを模倣する中で作られた（見つけられた）のです。ただ、GABAとこれらのお薬とでははたらく方は異なります。プレガバリンの構造を例としてGABAと比較した図（下図参照）をみてもらうと、かなり似通っているのが分かると思います。ただし、体の中では同じようにははたらくてはいないことが研究の成果から分かっています。一見ちょっとした違いですが、大きく役割（作用）が異なることは分子レベルの世界では珍しいことではないのです。



※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320回 春風狂句

10月号の笠は

「びっくりした」「頑張ろう」です。

お一人三句以内で9月15日（火）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 良貝



自業自得 ギャンブルのばせ 煮一丈

矢邊 義興

（評釈）一発逆転をねらったギャンブルは最悪。元手ば

取りもどそうとしとるうちに借金までして泥沼状態。

傷口の大きくならんうちにとりあえず家族に相談

せなんよ。だからこそ日頃から家族との関係は大切に。



自業自得 タバコはやめて 聞かっさん

富田 敬子

（評釈）長年の喫煙がたたってちよつと動くにも息切れ。

いよいよ在宅酸素というて日頃から酸素ば吸わなんごつ

なった。当然タバコは禁止。こがんこつなら早よ

やめとけばよかった。今吸いよる人たちに説得力のある

メッセージ。



自業自得 生ガキ食べて 夜中下痢

夏の 夜市

（評釈）生ガキは大好物。つつい調子にのつて食べすぎた。

ちらつとおなか大丈夫かなと思つた。案の定夜中に

トイレを行ったり来たり。でもカキはやつぱ

やめられん。おいしかもんね。

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

お許しください。初めての狂句参加もお待ちしております。



夏休み 自分の心は 冬休み

杉野 裕志

（評釈）なかなかリズムのあるよか句のできたね。

今年はまた大きな地震のあつてせつかくの休みも

返上して後片付け生活も不自由で好きなこともできん。

北国の厳しか冬休みの状況の目に浮かんだよ。



夏休み 予定が狂った 大地震

島 藤子

（評釈）家族旅行が今年は中止。毎年の夏休みの

恒例行事だった。その代わり実家の片付けに

行くことになった。幸い誰もけがした人もおらず

みんなで汗をかいた分あらためて絆の深まった感じ。

記憶に残るいい思い出になった。



夏休み 宿題たまり 遊びすぎ

森 益代

（評釈）よかじゃなかね。もともと宿題なんかいらんよ。

おもしろい遊びしこ遊ばせる機会ば作るこつが

大切よ。日頃できん友達たちとの交流が年とると

一番の思い出になる。そんな思い出ば作ってほしか。



夏の疲れをリセット！秋を元気に迎える体づくり

はるかせ通所リハビリテーション

厳しい暑さが続いた夏。暑さで外出を控えたり、エアコンの効いた部屋で過ごす時間が長くなったりして、「最近、体力が落ちた」「足腰が弱くなった気がする」と感じる方も多いのではないのでしょうか。9月は暑さも少しずつ和らぎ、体を動かし始める絶好の季節です。秋を元気に過ごすために、まずは『歩くこと』から始めてみましょう。

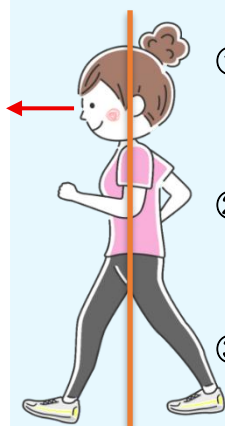


◎ 歩くことで得られる健康効果 ◎

- 心肺機能や持久力の向上
- 骨粗しょう症の予防
- 足腰の筋力維持、向上
- 転倒予防
- ストレス解消や気分転換
- 血糖値や血圧の改善
- 認知機能の維持

ウォーキングは特別な道具がなくても始められる、最も身近な運動です。歩くことで左のような効果が期待できます。特に高齢者は、「歩くこと」が日常生活を続けるための大切な運動になります。毎日少しずつ歩く習慣が、健康寿命を延ばす第一歩です。

《 正しい歩き方のポイント 》



- ① 姿勢をまっすぐに
背筋を伸ばし、あごを軽く引きます。
遠くを見るような視線を意識しましょう。
- ② 腕を自然に振る
肘を軽く曲げ、肩の力を抜いて前後に振ります。
- ③ かかとから着地する
かかとから足を着き、足裏全体を使ってつま先で蹴り出します。

④ 少し大きめの歩幅で

無理のない範囲で歩幅を広げると、下肢の筋肉をしっかりと使うことができます。

⑤ 会話ができるくらいの速さで

息が弾む程度の速さが目安です。無理をせず、自分の体調に合わせて歩きましょう。

※ 転倒予防が第一です。難しい方は無理をせず、ご自身に合った転倒しにくい歩き方を心がけることが大切です。

歩くことは、未来の自分への健康貯金です。

暑い夏を乗り越えた今だからこそ、一歩ずつ体力を取り戻し、実りの秋を元気に楽しみましょう♪



季節を感じる園芸活動～トマト栽培～

この夏、デイサービスセンターはるかせでは、園芸活動の一環としてミニトマト栽培に取り組みました。まずは苗を植えるところからスタート。毎日の水やりや手入れを利用者さんと一緒に行い、「花が咲いているよ」「実がなり始めたね」と成長を楽しみにしながら大切に育てました。農業や野菜栽培の経験がある利用者さんも多く、「ここはこうせなん」と指導していただきながら皆で知恵を出し合ったおかげで、収穫の時にはなんと100個以上もの実を採ることが出来ました。

デイサービスセンターはるかせ



園芸活動は、植物の成長を感じながら季節の移り変わりを楽しむだけでなく、水やりや収穫などの作業を通して手先を使う機会や、利用者同士の会話が広がるきっかけにもなっています。

これからも、自然に触れながら楽しめる活動を取り入れ、皆さんと笑顔で過ごせる時間を大切にしていきたいと思います。

夏のひと時を楽しみました♪

夏らしい創作活動と、ひんやり冷たいかき氷を楽しんでいただきました。創作活動では、色とりどりのひまわりや、おいしそうなスイカ、涼しげな風鈴作りに挑戦しました。「どんな色にしようかな」「ここに飾ったらきれいね」と、スタッフと一緒に素敵な作品を完成させました。

創作のあとは、待ちに待ったかき氷タイム♪暑い夏にぴったりの冷たいかき氷に、「おいしいね」「冷たくて気持ちいい」と笑顔がいっぱい。夏を感じながら、楽しいひとときを過ごしました。これからも季節を感じられる活動を大切に、皆さまに楽しんでいただける時間を作っていきたいと思います。



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

安心して暮らせる場所で自分らしく

「いってきます」「いってらっしゃい」「ただいま」「おかえりなさい」そんな当たり前の会話が始まる杏心の丘にお住いの森本さん。ご入居されてすぐ、「このやり取りが嬉しい」と喜んでいただきました。森本さんは2回の病気を乗り越え、安心して過ごせる場所を探して杏心の丘に入居を決められました。入居後も、以前から通われている体操教室に毎週参加されています。杏心の丘での体操や茶話会などの行事にも参加され、以前からの繋がりを大切にしつつ、新たな繋がりをつくりながら活発に過ごされています。



杏心の丘では食事の注文をすることもできますが、森本さんは1日3食をご自身で準備されます。必要な食材をご自身で買ったり、娘さんが買ってきてくれたりとご家族の協力も得ながら自立した生活を送られています。

食事はご自身の体調も考慮し、調味料などは減塩の物を使用しているとのこと。減塩調味料ってどんなものがあるの?という方のために、森本さんが実際に使用されている物を見せていただきました。なんと“減塩の塩”というものもあります。減塩だから薄味かと思いがちですが、そんなことはなく、美味しくいただくことができます。この日も減塩調味料を活用して、とても美味しそうなお料理を作られていました。



「ここは安心できる。ここに入ってよかったと思っている。」と森本さんはお話されます。以前からの繋がりを大切にしながら新たなコミュニティにも参加して自分のやりたいことを続けられる生活は、杏心の丘の理想的な住み方だと、改めて感じさせてくださいました。

夏の食中毒予防



管理栄養士
石井 彩沙

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。高温下だと食品が傷みやすく、食中毒の危険性が高まるのでより注意が必要です。今回は暑い夏場に徹底してほしい食中毒対策についてまとめました。

☑️ 暑い夏に多く発生する食中毒

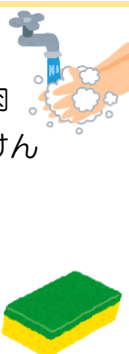
夏場は気温が高く、細菌が増殖するのに適した条件となりやすいため、細菌性の食中毒が増える時期です。食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着し、体内に侵入することで下痢や嘔吐などの症状を引き起こし、重症化すると命に関わることもあります。



☑️ 暑い夏に多く発生する食中毒

◎つけない

- 調理前、食事前、生肉や魚を触った後は石けんでしっかり手を洗う
- キッチンのふきんやスポンジをこまめに交換・消毒する



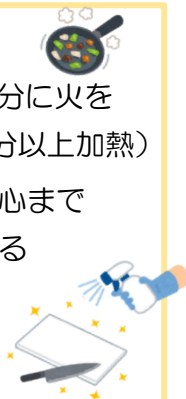
◎増やさない

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったあと、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
- 作った料理は室温に長時間放置せず早めに食べる



◎やっつける

- 肉や魚は中心まで十分に火を通す（75℃以上 1分以上加熱）
- 再加熱はムラなく中心まで熱々になるよう温める
- 使用後の調理器具は洗浄・消毒する



☑️ エコバッグは清潔に

エコバッグは頻繁に使用していると、目につく汚れやニオイがなくても肉や魚の汁や野菜の土などが知らないうちに付着していることがあり、そのまま使い続けると食中毒菌が増殖し、新たに購入した食品に菌が移るおそれがあります。日頃から次の点に注意してエコバッグを清潔に使いましょう。



- エコバッグは定期的に洗いましょう
- 肉・魚・野菜はポリ袋に入れてからバッグに入れましょう
- 食品と日用品のバッグは分けて使いましょう
- 食品を入れたエコバッグは短時間で持ち帰りましょう
- 冷たい食品と温かい食品は分けて入れましょう

山芋と大葉の ふわもちからあげ

材料（2人分）

山芋	300g
大葉	5～6枚
片栗粉	大さじ4
☆醤油	大さじ1
☆顆粒だし	小さじ1/2
☆おろし生姜	小さじ1
☆塩	少々
油	適量

ポイントメモ！

抗菌作用のある大葉を使った一品。
ふわふわ触感が楽しめますよ。
お弁当の隙間にもぴったり♪

【作り方】

- 1) 山芋は皮をむいてすりおろし、大葉は細かく刻んでおく。
- 2) ボウルに1)の山芋、大葉、☆の調味料を入れて混ぜる。
- 3) 片栗粉を加えて全体がもったりするまで混ぜる。
- 4) 170～180℃の油にスプーンで一口大ずつ落とし入れる。
- 5) 表面が固くなるまでは触らず、きつね色になるまで3～4分程揚げる。
- 6) 油を切り、お皿に盛り付けたら完成。



エネルギー411kcal タンパク質 7.9g 食物繊維 4.1g 塩分 2.1g



美化委員

外 周 清 掃



企画・担当 通所リハビリテーション

もあり、カマなどを利用して刈り取り、スッキリさせました。今回は外での作業ということで、炎天下は避け夕方に作業を行ったり、帽子をかぶるなどの熱中症対策もとりながらの清掃となりました。

今後も継続的に見回りを行い、ゴミを見つけ次第拾うことを心掛け、きれいな景観を維持していきます。

今月のテーマは「外周掃除」ということで、施設の駐車場や駐輪場、植え込み、玄関回り、芝生などの清掃を、部署ごとに区分けしてそれぞれ清掃を行いました。

外周は室内と違い、外から飛んでくるゴミや通行人によるポイ捨てなどのゴミが目立ちます。中には植え込みの中に空のペットボトルが隠してあるなど悪質なこともあるため、隅々まで確認ながらゴミ拾いを行いました。また、草木が道路や駐車場に飛び出して生えている部分や、ツタが伸びフェンスに絡まっている部分

Before



After



9月のテーマは『緑化美化』 担当部署は 医事課 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)
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	杏心の丘売番館