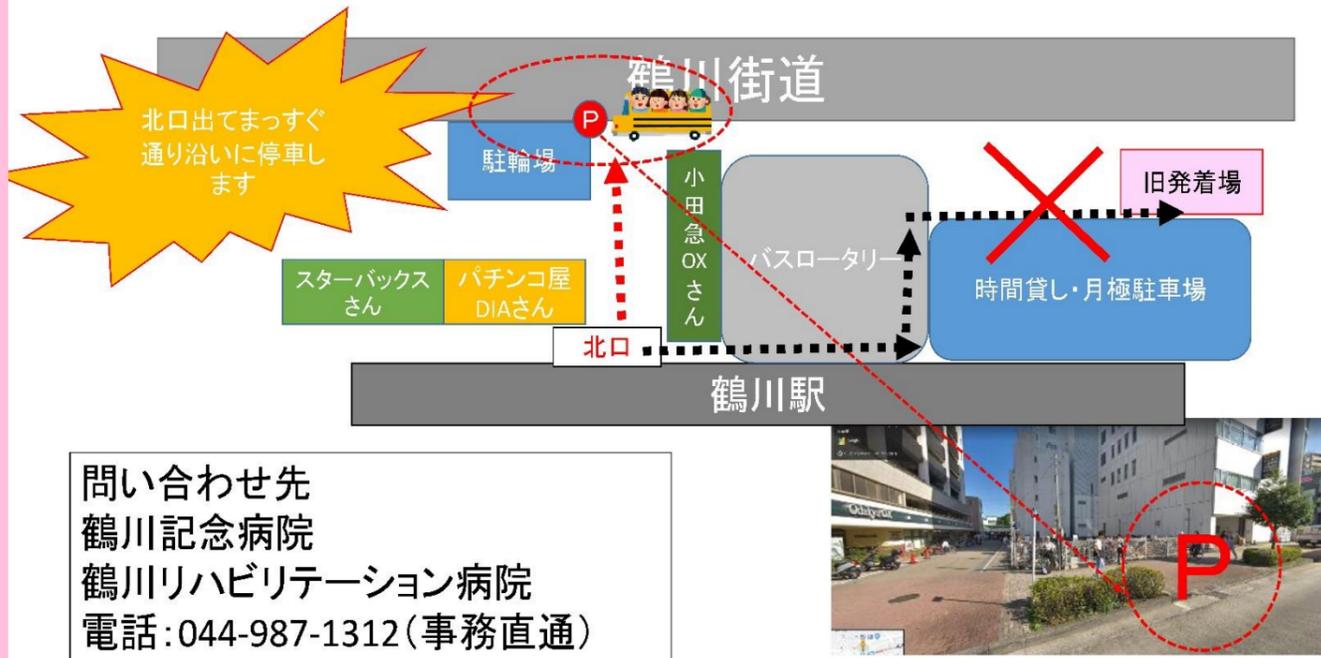


送迎バス 発着場所の変更のお知らせ

変更日:2019.2.18~



ほほえみ

平成31年春 58号



春の和風オムライス

435kcal 約161円

すっかり暖かく、心地の良い季節になりましたね。春が旬である筍とあさりを取り入れ、和風にアレンジしたオムライスをご紹介します。

材料(1人分)	
ごはん	… 200g
たまねぎ	… 40g
たけのこ	… 20g
にんじん	… 10g
バター	… 小さじ1/2
料理酒	… 小さじ1/2
醤油	… 小さじ1/2
たまご	… 1個
胡椒	… 適量
殻剥きあさり	… 30g
★醤油	… 小さじ1と1/2
砂糖	… 小さじ1/2強
みりん	… 小さじ1/2
水	… 80ml
水溶き片栗粉	… 適量
菜の花	… 15g
型抜きにんじん	… 適量

- ### つくりかた
- 1.たまねぎ、筍、にんじんはみじん切りにする。
 - 2.フライパンにバターを敷き、①の具材を炒める。火が通ったら御飯を加えて料理酒と醤油で味を調える。
 - 3.★の調味料を合わせ火にかける。沸騰したら殻剥きあさりを加え、水溶き片栗粉でとろみを付けてあんにする。
 - 4.溶き卵に塩胡椒を適量加え、薄焼き卵を作る。
 - 5.ごはんを薄焼き卵で包み、あんをかけて、菜の花と型抜きにんじんを飾る



レシピ監修:鶴川リハビリテーション病院 栄養科

- ### 栄養メモ
- あさりには造血作用に重要なビタミンB12が多く含まれており、悪性貧血を予防するのに効果があります。また、疲労回復や肝臓の機能回復の手助けをしてくれるタウリンも豊富に含まれています。
 - たけのこに多く含まれている食物繊維は、便秘予防、血糖値の急上昇抑制やコレステロールの吸収を抑えるのに効果的です。

「平成」最後のほほえみです

- 4月からの鶴川記念病院 外来のおしらせ
- 三輪巡回送迎バス紹介 今回は景勝地を巡ります
- 鶴川駅送迎バス 発着場所変更のお知らせ
- 栄養レシピ -春の和風オムライス-
- デイサービス三輪だより
- 地域連携ニュース「ひまわりのタネ」

編集後記と今号の見どころ

春の風が快い季節となりました。桜のつぼみも膨らんで春の訪れを告げています。温かい春の風を感じ、お花見してみても良いかもしれませんね。

今号では病院近辺のお店紹介、栄養科によるレシピ紹介、病院の送迎バス停留所変更等について掲載しています。昨年同様皆様にとって身近な存在となれるようスタッフ一同頑張っておりますので今後とも宜しくお願い致します。

ほほえみ編集委員 (お問い合わせは044-987-1312まで)

医療法人社団 三医会

鶴川記念病院	TEL:044-987-1311	ひまわり総合支援室	TEL:044-322-8296
鶴川リハビリテーション病院	TEL:044-988-2322	【訪問看護ステーション】	
在宅支援室	TEL:044-980-1305	鶴川ひまわり	TEL:044-987-6969
健診部(院内)	TEL:044-987-9716	長沢ひまわり	TEL:044-977-9674
健診部(出張)	TEL:044-322-9152	デイサービス三輪	TEL:044-980-3939

三医会NEWS

デイサービス三輪だより

デイサービスのプログラムの一環として「学ぶ」をテーマにした「おとなの学校」を始めました。国語 算数 理科 社会 体育 音楽等 授業内容も本格的です。

一教科30分の授業内容

地域連携ニュース「ひまわりのタネ」

3月15日 スーパーマルエツで健康相談会

今回で3回目、スーパー「マルエツ 鶴川店」さんを会場に健康相談会を行いました！今回も株式会社ツクイさんとのコラボレーションでの健康チェックと相談会です。当日は春の嵐でテントが揺れるほどの強風(と花粉)だったのですが前回同様100名を超える方にご参加いただきました。好評につき次回も日程が決まり次第お知らせさせていただきます！ご参加頂いた皆様有難うございました。

講演等のご依頼は ひまわり総合支援室 地域連携担当まで ☎044-322-8296

鶴川記念病院 外来担当医一覧

受付時間

午前 | 8:30 ~ 11:45
(診療開始 9:00~)

午後 | 1:30 ~ 4:45
(診療開始 2:00~) ※1

診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	河津	近藤	松本 大澤	木田 小池	松本	児玉
	リハビリ テーション科	◆徳田	笠井	-	-	◆遠藤	-
	小児科	小野	小野	小野	小野	小野	小野
	健診	婦人科 洞下		内視鏡 山下	内視鏡 横山	-	婦人科 ◆島形 第2土のみ
午後	内科	船津	杉原	岸 新井	山本 (雅)	高橋	-
	リハビリ テーション科	-	-	-	-	◆遠藤	-
	小児科	小野	小野	◆木谷	小野	瀧	ワクチン 外来※2
	健診※3		婦人科 津田		マンモ 横山	◆は新任医師 赤字は女性医師 平成31年4月1日時点	

河津 梢 ・代謝内分泌 ・内科一般	船津 到 ・循環器内科 ・内科一般	近藤 朗彦 ・代謝内分泌 ・内科一般	杉原 浩 ・神経内科 ・内科一般	松本 直樹 ・循環器内科 ・内科一般	大澤 一馬 ・呼吸器内科 ・内科一般
新井 基央 ・呼吸器内科 ・内科一般	岸 良示 ・循環器内科 ・内科一般	木田 圭亮 ・循環器内科 ・内科一般	小池 淳樹 ・内科一般	山本 雅之 ・消化器内科 ・内科一般	高橋 重明 ・血液内科 ・内科一般
笠井 史人 ・リハビリ テーション科	遠藤 渉 ・リハビリ テーション科	徳田 彩 ・リハビリ テーション科	小野 朋洋 ・小児科	木谷 好希 ・小児科	瀧 正志 ・小児科
洞下 由記 ・婦人科	津田 千春 ・婦人科	島形 昌子 ・婦人科			

※1: リハビリテーション科とマッサージの受付時間 午前8:30~11:30/午後1:30~4:30 ※2: 第4土曜日の午後はワクチン外来を実施しています。(要予約)
※3: 各種健診は完全予約制です。(予約受付: 044-988-9716)

外来診療に関するお問い合わせ先: 044-987-1311 (代)



三輪巡回送迎ルート

病院周辺情報

<高蔵寺> 4月、5月頃が高蔵寺メイン花のシャクナゲが見ごろです!



<西谷戸横穴墓群・三輪白坂横穴墓群・下三輪玉田谷戸横穴墓群>

全国でも珍しい横穴式のお墓が密集してある珍しい場所です! 西谷戸は病院から送迎バスを乗ると右手に見えます! 余談ですが下三輪だけ横穴(おうけつ)と読みます。他2か所はそのまま(よこあな)。不思議~

<寺家ふるさと村>

ここは土地所有者のご協力で提供している憩いの場です。時期が合えば“ホタル”が見れるかも!? それだけ自然豊かなのです! ゴミの持ち帰りにご協力ください。

