

デイサービス三輪だより

令和元年11月24日に行われたバザーの
売り上げで車椅子用体重計を購入しました。
バザーにご協力いただきありがとうございます！



今年もバザーを開催予定です。是非お立ち寄りください。お待ちしております。



ほ、えみ

令和2年春 62号



撮影者: 谷村繁雄 医師



タケノコと菜の花の和風スパゲティ

すっかり暖かく、各地から花便りの聞こえてくる頃となりましたね
春が旬である筍と菜の花を取り入れた、和風スパゲティをご紹介します

材料(1人分)

作り方

715kcal 約280円 * 1食あたり

スパゲティ(乾麺)・・・80g
お湯
塩・・・1Lのお湯に対して1%

オリーブオイル・・・適量
にんにく・・・1g(みじん切り)

厚切りベーコン・・・40g(厚めスライス)
エリンギ・・・1/2本(4cm 幅5mm)
玉葱・・・小1/2個(薄切り)
菜の花・・・50g(4cmに切る)
たけのこ水煮・・・30g(形を活かした薄切り)

桜エビ・・・4g(しんなりするまで熱湯に浸しておく)
しらす・・・10g

【調味料A】
めんつゆ・・・大さじ1+小さじ1
塩・・・ひとつまみ
水・・・1/2カップ
コンソメ・・・1g
白ワイン・・・20g
バター・・・6g

- ①オリーブオイルを入れたフライパンに、にんにく入れを良い香りがするまで炒める
- ②ベーコン・エリンギ・玉ねぎを中火で炒める
- ③玉ねぎがしんなりしたら、たけのこ・菜の花・「調味料A」を鍋に入れ3分煮る
- ④ゆでたスパゲティを入れ、味を絡ませる
- ⑤皿に盛り、上にしらす・周りに桜えびを散らして完成

【たけのこ・菜の花 茹で方】
・鍋に1%の塩を加えた熱湯を準備し、菜の花を茹で、冷水にとる。水気をしっかり取る
・筍は同じ鍋でさっとゆでる

栄養メモ

- ・しらすと桜えびは、カルシウムが取り、骨粗鬆症改善・予防に効果があります
- ・筍は、食物繊維を豊富に含み、便秘予防・血糖値の急上昇やコレステロール吸収を抑える効果があります
- ・菜の花は、βカロテンが豊富。粘膜や皮膚の健康維持に効果があります



医療法人社団 三医会

LINE@

鶴川記念病院 公式アカウント



鶴川記念病院ホームページ



リハ病院ホームページ



健診トップページ



アクセス・バス時刻表

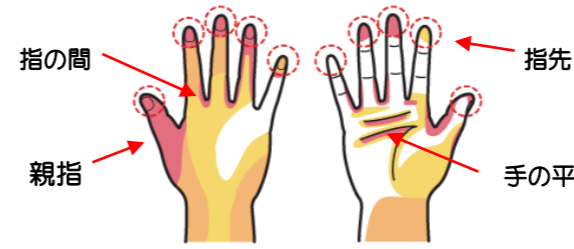


鶴川記念病院	TEL:044-987-1311	在宅支援室	TEL:044-986-9499
鶴川リハビリテーション病院	TEL:044-988-2322	デイサービス三輪	TEL:044-980-3939
ひまわり総合支援室	TEL:044-322-8296	【訪問看護ステーション】	
健診部(院内)	TEL:044-987-9716	鶴川ひまわり	TEL:044-987-6969
健診部(出張)	TEL:044-322-9152	長沢ひまわり	TEL:044-977-9674

いつもの手洗い、正しくできていますか？



新型コロナウイルスの感染拡大が世界的に大きな問題となっており、国内でもマスクやアルコール消毒液の不足などがメディアで取り上げられています。
厚生労働省では感染予防としてまず手洗い・咳エチケットの徹底を呼び掛けています。特に手洗いは感染予防の基本であり、普段の生活の中で誰でもできる予防法ですが、皆さんは正しく手洗いできていますか？
今回は手洗いで洗い残しが多いとされる部位を紹介します。改めて意識し、ぜひ実践してみてください。



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位



編集後記

春風の爽やかな季節となりました。春の気配もようやく整い心浮き立つ季節ですね。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参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



まちだD-ポータル(1/17町田市民ホールにて開催)

町田市内の医療、介護、障害、精神、福祉の機関と事業所が集まり、これからの町田の未来について話し合いました。介護などの問題の複雑化に対して「Diversity & Inclusion」をテーマにそれぞれの事業所が連携して挑んだ事例の発表を行いました。また、当日は映画「ピア/まちをつなぐもの」の上映と特別ゲストの株式会社あおいけ代表加藤忠相氏による講演も行われ200名を超える参加者の皆さんと医療・介護の「これから」を共有しました。



まちだDサミット2 (2/15桜美林大学町田キャンパスにて開催)

「認知症の人にやさしいまちづくり」のすすめかたをテーマに桜美林大学町田キャンパスを会場として2回目となるサミットを開催いたしました。400人を超える一般参加者の皆さんと、認知症の当事者さんやご家族、町田市内外の医療・介護そしてボランティアに関わる人たちで講義を聞き、話しあって、認知症になってもこれまで通り生き生きと暮らせるまちづくりのモデルである「16のまちだアイステートメント」の実現に向けて皆の知識、経験とアイデアについて研究を行いました。



資料「認知症当事者とつくった16のまちだアイステートメント」

<https://www.city.machida.tokyo.jp/shisei/koho/kisyakaiken/2019/20200116.files/200116-01-02.pdf>

健康相談会中止のお知らせ

3月17日「マルエツ鶴川店」さん、3月25日「スターバックスコーヒー鶴川店」さんで予定しておりました健康相談会ですが、昨今の感染症流行の予防を目的とした集客を伴う催事の自粛要請を受け、誠に残念ではございますが今回は中止とさせていただきます。次回の開催は院内掲示等でご案内させていただきます。

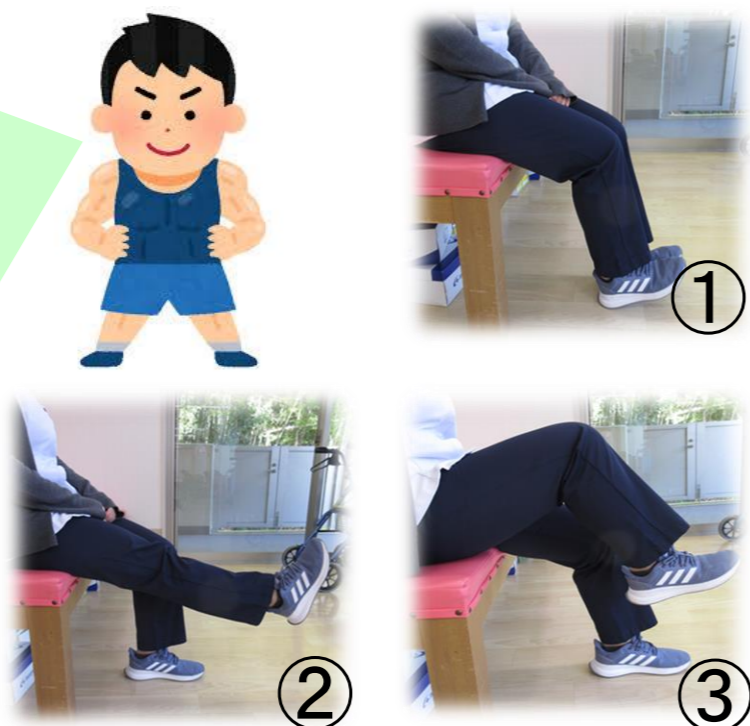
イベントの御相談講演等のご依頼は
ひまわり総合支援室
地域連携担当まで
☎ 044-322-8296

～リハビリ体操～

スポーツの夏が近づいてきました。この機会に皆さんも体力づくりに励みましょう！椅子にすわって気軽にできる体操をご紹介します。

- ① 足うらを地面につけた状態からつま先を上げます
- ② 膝を伸ばして、つま先を体に近づけます
- ③ 足を上げながら、太ももをおなかに近づけます

それぞれ10～20回、行いましょう。回数は体調に合わせて加減してください。



外来担当医一覧



受付時間 AM 8:30～11:45 (診療開始 9:00)
PM 13:30～16:45 (診療開始 14:00)

診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	平岩	近藤	松本大澤	木田小池	松本	西川
	リハビリテーション科	-	笠井	-	-	遠藤(整形)	-
	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(整形)	-
	小児科	小野	小野	吉村	小野	瀧	ワクチン外来 (第4土曜)
	健診		婦人科 津田		マンモ 横山		

診療科目

循環器内科 内科一般	内科一般	呼吸器内科 内科一般	代謝内分泌 内科一般	血液内科 内科一般
月 船津 到	木 小池 淳樹	月 平岩 三奈	火 近藤 朗彦	金 高橋 重明
水 松本 直樹		水 新井 基央	土 西川 雄人	
水 岸 良示		水 大澤 一馬		
木 木田 圭亮				

神経内科 内科一般	消化器内科 内科一般	リハビリテーション科	小児科	婦人科健診
火 杉原 浩	木 山本 雅之	火 笠井 史人	小野 朋洋	月 洞下 由記
		金 遠藤 涉 (整形専門)	水 吉村 加代	火 津田 千春
			金 瀧 正志	土 島形 昌子

■ リハビリテーション科/マッサージの受付時間
8:30～11:30
13:30～16:30

■ ワクチン外来 → 第4土曜日の午後に実施しています。(要予約)

外来診療に関するお問い合わせ先：044-987-1311 (代)

健康診断に関するお問い合わせ先：044-987-9716 (代)