

めいなん

第539号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
西本 義弘
☎052-692-2388

名南病院ではこの間新たに、入院患者さんの環境改善を目的とした院内デイの取り組みと、病院・診療所から自宅がそんなに離れていなくとも、足腰が頼りなくなり、近隣のために公共の交通機関を使うことも憚ならない方の通院が困難になっていると近年特に課題が明

らかにようになってきた通院援助を始めることになりました。特に送迎については地域の皆さんからも要望の声が出され対策を進めてきたものです。みんなが安心して住み慣れた町で暮らしていくために、今後も皆さんの声をもとに取り組んでいきます。

誰もが安心してかかれ、療養できる病院に

～名南病院ではじまった新たな取り組み～



院内デイ・うたごえ

名南病院では入院患者さんを対象にした「院内デイケア・うたごえ喫茶」という新しい試みをはじめました。これは、症状的にも安定した患者さんを対象に、日中の時間帯を少しでも楽しく過ごして頂くことを目的に、院内デイケアでは時代劇のDVDを鑑賞、うたごえ喫茶では懐かしい曲をみんなで楽しく歌っています。職員の他に、友の会のボランティアさんにも、病棟へのお迎えや介助などのお手伝いをして頂いています。



送迎

「病院まで歩いて行かなくて困っている」「往復のタクシー代の負担が大変」などの声をもとに、職員による送迎の試行を開始しました。これまでに友の会員さんやケアマネジャーさんからの紹介・依頼をもとに、氷室荘や東築地荘などから送迎を行いました。「病院まで3回休んでなんとかたどりついていたのでとてもありがたい」などの評価を頂



外来

2019年5月25日 (医療法人名南会総会発言要旨)

外来では4月から地域包括診療料の届出と算定を開始しました。これは脂質異常症、高血圧症、糖尿病、認知症の内、2つ以上で受診する患者さんに対して、名南病院の主治医が、生活習慣病だけでなく、他院も含めたすべての服薬状況の管理、健診・予防接種、介護保険の管理・相談まで、病気が

このほか、慢性腎臓病



(CKD)に関する病院全体でのとりくみをスタートし、尿・血液検査から治療が必要な患者さんには慢性腎臓病支援外来への受診につなげていくことにしています。また、新規・初診患者さんの満足度向上などを目的に、毎週月曜日午前に初診外来を開設し、医療の質の向上に向けてのとりくみを強化しています。

ヘルスプロモーションの取り組み

患者、職員、地域住民の健康水準の向上を目指し、住民や地域社会、企業、NPO、自治体とともに、健康なまちづくり、幸福、公平、公正な社会の実現に貢献することを目的にWHO日本HPHネットワークが結成されました。2015年度に名南会の重点課題としてHPHの活動に取り組むことが決まり、名南病院では、2016年に「HPH」に加盟した。（J-HPHと国際HPH）名南病院は、名古屋市中区にある名南会の拠点病院です。

以下、そのHPHネットワークにこの間名南病院が取り組んだ内容について報告をしました。

初めに、職員や友の会の方たちに「HPHとは？」の学習からスタートしましたが、なかなか浸透せず、学習の方法を変え、各部署を委員が説明をして回り質問を受け学習しました。その時に同時に

ストレスチェックのアンケートを配布し、各部署でストレス軽減のためにどんなことにチャレンジするかを考え、エントリーをしてもらった。3ヶ月間計測し報告をしてもらいました。

い、職員領域では「禁煙のエントリー」をしてもらい3ヶ月・6ヶ月のチャレンジ、そして評価をしました。

禁煙成功者には、表彰状をお渡ししました。

結果は、グラフにして前後のストレスの変化を各部署に報告をしました。

2017年には、友の会員さんに向けて「筋力アップ」や「生活習慣のアンケート」などを実施。

2018年には、名南病院で禁煙外来もおこなっていることから、職員と患者領域で「禁煙」に取り組みました。

まず、喫煙者・非喫煙者問わず、学習会を千秋病院の呼吸器の医師を招いて行

患者領域では、外来の初診問診に喫煙の有無と禁煙の希望を入れ、禁煙希望者には、禁煙外来や料金の案内を送付し、禁煙外来希望の方にアプローチするというように流れを作りました。

患者領域では、この取り組みを今後も続けていきます。

2018年の日本のカンファレンスには2つのテーマで、ポスターセッションに参加しました。

2019年春の法人学術集談会では、委員を各分科会に派遣をして、座長賞とは別に「HPH賞」を新設しました。



普段の皆さんの取り組みがHPHです！とアピールできる良い機会となりました。

これからは、「子ども食堂」で行っているアンケートなど、日々活動していることこそ「HPH活動」ということを周知しながら、活動していきたいと思っています。



くらしの法律相談

弁護士法人
名古屋南部法律事務所
弁護士 田巻 紘子

副業と長時間労働

南子さん…私の子どもはA社で8時間働いた後、A社の指示でA社子会社のB社で毎日さらに4時間、仕事をしています。体を壊さないか心配です。

弁護士…それは心配ですね。労働基準法では、複数の事業場で働いた場合、労働時間は通算すると定めています（労働基準法38条）。厚生労働省のガイドラインでは、通算の結果、労働基準法で定める労働時間（週40時間、1日8時間）を超える部分に対して、残業手当を支払うとされています。お子さんはB社から残業代をもらっていますか？

南子…もらっていないようです。

弁護士…最近、お子さんと同じく副業（本業の関連会社）にも従事していた労働者の過労死が、労災と認定されました。本業と副業の労働時間を別個に計算すると過労死ラインを下回りますが、通算すると大きく超える超長時間労働の事実です。現在、政府は、副業を推進するため、法律を変えて労働時間通算をやめようとしています。これは超長時間労働や残業代未払の抜け道になりかねません。今後の国会審議にぜひ注目してください。



名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

随時（御相談に応じます）

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階（金山総合駅南口から徒歩3分）

電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階（平針駅2番出口から徒歩3分）

電話 052-804-1251

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階

電話 052-362-3731



名南健康友の会 発足50周年を迎えて



名南健康友の会
会長 北方 茂信

名南健康友の会は名南外科友の会から始まって、今年で50回目の年を迎えました。南区の小さな外科診療所の患者さんや地域の方が中心となって、名南会の職員とともに安心して暮らせるまちづくり、安心してかかれる病院づくりをすすめてきました。行楽やつどいなどで交流を深め、地域懇談会や訪問行動などで地域の要望や声を集め、署名の共同行動や様々な全国で開かれる大会への参加で暮らしをより良くしていこうと、コツコツと仲間を増やしながら現在7000名を超える地域の方の参加がある団体へと成長してきました。

地域で孤立化する子どもや高齢者、貧困や格差の問題、憲法や平和をめぐる問題など、引き続き「安心して暮らせるまちづくり」を進めていくための課題は山積しています。楽しく、できることから、少しずつ地域のみんなで力を合わせてこれからも活動を進めていきたいと思います。



7月29日・30日 第42回道徳平和盆踊り大会 道徳公園

老いも若きも踊りの輪に

台風過、時折吹き抜ける風が清涼感を与えてくれるものの、この夏一番と言われる暑さの中「第42回道徳平和盆踊り大会」が開催されました。

名南健康友の会からも実行委員を選出し、名南健康友の会とほんわか食堂の2つの模擬店を出店。名南健康友の会では毎年好評のサーダアンダーギーとわらびもち、ほんわか食堂は名南会栄養課の調理師さん達の協力も得て2つの味が選べるミートボールを出しました。店先では会員さんが大きな声で元気に呼び込みをして、たくさんのお客様さんに立ち寄って頂きました。



盆踊りも「名古屋ばやし」と「炭坑節」の2曲で舞台上に上がり、舞台下で輪になった子どもさんをはじめ踊り手さんなど地域の方達と一緒に楽しく踊ることができました。



国民健康保険料の減免制度について 学ぼう！

7月22日(月) 名南病院講堂

名南健康友の会が南区の諸団体とともに取り組んでいる、年金や国民健康保険、暮らしや制度について改善を求める「減免の会」で、国民健康保険の減免制度について勉強しよう、名古屋市中区から職員を講師に招いて、参加者10名で学習会を開催しました。毎年各家庭に送られてくる保険料のお知らせの中に入っている制度の説明用紙をもとに制度の対象や内容について詳しく説明を受け、疑問点などを質問しました。送られてくる用紙だけではわかりづらいことも詳しく説明を受けることができました。

ただし、減免を受けるためにはわかりづらい制度の中身について理解しなければならぬことや申請に行かなければいけないことなど、年々保険料は自動的に上がり、参加者から「取られるのは自動なのに、戻ってくるのは手続きが困難なのはどうしてか？」という声が出されるなど、今後の制度改善が求められるものです。

減免の会では8月6日に南区役所3階大会議室で南区との懇談を行い、年金や国保、生活に関する改善を求めました。

9月以降の
行事予定

★9/3(火) 10/1(火)

名南診療所地域
お食事サロン「ゆたか」

伝馬コミセン

★9/8(日) 9/9(月)

地協共同組織活動交流集会

富山県富山市呉羽町

★9/21(土) 10/19(土)

ほんわか食堂

11:30~ 名南病院 講堂

★9/27(金) 10/25(金)

お食事サロン「ほっこり」

ふれあいヴィレヂ1階

★9/30(月)

健康ウォーキングin半田

※詳しくはチラシにて

★10/6(日)

名南健康まつり

11:00~ 名南病院

★10/27(日)

ふれあいフェスタ

10:00~ ふれあい病院

★11/9(土)

名南健康友の会
秋のバスハイク

妻籠・恵那方面

★11/13(水)

名南健康友の会 緑・天白支部
秋のバスハイク

蒲郡方面

★11/17(日)

中川健康友の会
秋のバスハイク

犬山方面

お問い合わせ・お申し込み はすべて

★印は申込み必要

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544

～ ボランティアさん募集！～



中川健康友の会

サロン・なかしんさんで8月7日〜9日に長崎で開催される原水爆禁止世界大会に千羽鶴を贈ろうとサロン・なかしんさんを利用する皆さんでコツコツと鶴を折りました。1000羽の鶴を糸に通し、メッセージカード

平和への思いを
1000羽の折鶴に託して
…8月の長崎へ

サロン・なかしんさん

健康麻雀は「飲まない・吸わない・賭けない」をモットーに、初心者も経験者に教えてもらい、少しずつルールをおぼえながらやっています。

健康麻雀は「飲まない・吸わない・賭けない」をモットーに、初心者も経験者に教えてもらい、少しずつルールをおぼえながらやっています。



呼続地域 鎌田 みつよ



	2019年9月予定表			
	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	5日(木)	13:30〜 道徳地域合同班会	コグニサイズ	名南わいわい広場
	10日(火)	13:30〜 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	13日(金)	12:40〜 歌謡舞踊班		名南わいわい広場
	19日(木)	14:00〜 わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	26日(木)	9:30〜 新三条班	いつでも元気	会員宅
	27日(金)	14:00〜 名南班	難聴について	会員宅
		絵画教室	おやすみ	
		ちぎり絵	おやすみ	
	毎週月曜日	13:00〜 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	毎週火曜日	10:00〜 ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂
	第2・3水曜日	10:00〜16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	毎週火・水・金曜日	13:00〜 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00〜11:30	名南病院講堂
サロンの仲間たち		ゆめっこ広場 (子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00〜12:00	ふれあいヴィレヂ 3F
	名南ふれあい病院地域	ふれあいお食事サロン 「ほっこり」	毎月最終金曜日 11:30〜	ふれあいヴィレヂ 1F
		ふれあい喫茶	第1、2、3、5火曜日 10:00〜11:30	ふれあい病院 1Fロビー
	名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00〜12:00 *第4月曜日はサービスデー	名南診療所 2F多目的室
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日 (毎週火曜日健康体操教室開催中) 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ
		名南診療所食事サロン 「ゆたか」	毎月第1火曜日 11:30〜	伝馬コミュニティセンター
	中川診療所地域	サロン・なかしんさん (コーヒー・お茶菓子付)	毎週木曜日 10:00〜11:30	中川診療所 友の会ルーム
	6日(金)	14:00〜 大清水班	笑いヨガ	会員宅
	7日(土)	13:00〜 ひまわり班	カロリー計算	会員宅
	9日(月)	15:00〜 滝の水班	健康体操	会員宅
名南診療所地域	12日(木)	14:00〜 豊田地域班	歯周病	ふれあいヴィレヂ
	17日(火)	13:30〜 コスモス班	難聴について	えがおたまり場
	18日(水)	13:00〜 なでしこ班	尿もれ防止	えがおたまり場
	20日(金)	15:00〜 桶狭間班	介護保険制度について	桶狭間公民館
	26日(木)	14:00〜 中村班	自分に適正なカロリー	ふれあいヴィレヂ
	27日(金)	13:00〜 健康麻雀班		ふれあいヴィレヂ
		豊田ふれあい班	おやすみ	
		相生班	おやすみ	
	2日(月)	15:30〜 中根班	尿もれ防止	会員宅
	3日(火)	18:30〜 御剣班	難聴について	会員宅
	5日(木)	14:00〜 健康サロン遠源	難聴について	遠源
	10日(火)	13:00〜 絵手紙班	血管年齢について	名南診2F多目的室
	11日(水)	13:30〜 コーポラス班	サプリメントについて	コーポラス集会室
	12日(木)	10:30〜 名南診療健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
	17日(火)	13:30〜 豊北診療所合同班	インフルエンザについて	伝馬コミセン
	18日(水)	15:00〜 平郷班	夏バテ解消の食事	喫茶「あみん」
	20日(金)	14:00〜 ひよこ昼班	セラバンド体操	たまり場ひよこ
		北原班	おやすみ	
	第4木曜日	14:00〜 編み物同好会	編み物	名南診療所
	第2・4火曜日	14:00〜 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
中川診療所地域	15日(日)	14:00〜 ひなた班	体操とおしゃべり	ひなたホール
	17日(火)	10:00〜 たんぽぽ班	ヨガ体験	友の会ルーム
	毎月第4土曜日	13:00〜 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
	毎週水曜日	15:00〜 さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
	毎週土曜日	14:00〜 ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
	毎月第2・3木曜日	13:00〜 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所 友の会ルーム

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

投稿

読者のひろば

街かど健康チェック

病院に行くことが少ない年齢の人でも買い物ついでに健康相談ができるのはとても良いと思います。健康相談して夕食メニューを考えるにつなげる力も。

南区堤町

吉田 まり さん

これからは（友の会の）行楽やサロンを楽しみます

72歳でアルバイトも完全に仕事を辞めたので（6月まで）、これからは行楽とかに参加したり、サロンにも出掛けたりして楽しみたいです。クロスワードパズルは特に楽しみです。

熱田区神宮

斉木 武信 さん

介護サービス受けて夫婦で元気に

主人の介護度が変わりなく、先日日頃お世話になっていた事業所、施設の方々とお話がありました。本当に今一番わが家に合ったサービスが受けられているので、引き続き同じ生活が出来て嬉しかったです。次回令和4年まで夫婦二人で元気に暮らしたいです。

南区豊

畔柳 恵子 さん

第156回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 本のページを結合し保護する覆い

2 外皮を取り除いてないお米のこと

3 家業は農業です

5 年少の主君、⇕大殿

6 ホラー映画「リング」で貞子が登場する場所

8 限界、制限を意味する英語

10 普通は「エフロン」と言ってしまうと

12 相撲で、横綱と二役を除いた幕内力士のこと

14 漫画「北斗の拳」ケンシロウの宿敵

16 尾田栄一郎による大ヒット少年漫画。主人公・少年ルフィが海賊王をめざす旅に出る。

18 ○○○○発起、○○○○通天

20 握れば○○○、開けば掌（てのひら）

22 寝不足や疲れで、目の下にできます

24 大丈夫だろうと油断することを「○○をくくる」

26 サーフィンはこれに乗るスポーツです

よこのかぎ

1 天日干しした魚

4 年をとると、顔の○○・たるみが気になりますね

7 プロ野球球団、正式名称は「○○○○ジャイアンツ」

9 煮炊きするために、石やレンガなどで火を囲います

11 わずかな違い

13 知っていて知らないふりをするのことを「○○を切る」

15 恥を恥とも思わない、ずうずうしいことを「○○○○○が厚い」と。

17 余暇、休暇のこと

19 「○○の達人」と言えば、宮本武蔵・柳生十兵衛など

20 土佐藩は今の何県

21 「81」

23 漫才、コントはこれが命

25 行儀作法

27 化学、生物学の実験に必ず使われる細長い容器

28 未婚の女性のみに使われる敬称

【パズルの解き方】

クロス解いてA～Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書いてください。グレイのマスには「かたらい」の文字が入ります。

ヒント

小林一茶の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。

(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

診療科目

内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

受付・診療時間
(4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
夜	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00

*リハビリ・物療の夜診: 水曜日・金曜日
*月・木・金の皮膚科は9:00~11:30

内視鏡検査

胃 : 月・水・木・金の午前、第3土の午前
大腸 : 月・火・水・木・金の午後
気管支 : 火の午前

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

診療科目

内科・外科・小児科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパーズきずな

TEL 694-7203
FAX 692-7092

名南診療所

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

診療科目

内科・小児科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

名南訪問看護きずな

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

TEL 698-7307
FAX 698-7308

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

診療科目

内科・小児科

※月の最終週は休診。 ※2 発達相談(予約制)13:00~15:00 予防接種(予約制)15:00~16:00 一般小児17:00~19:00

ヘルパーズきずな

TEL 309-3013
FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301-7705
FAX 309-3014

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

曜	日	月	火	水	木	金	土
曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	名市大(黒川)	小松 外科(早川) ところ発達 吉岡モモ	小松	(古田) リハ外来(早川)	名市大(増田)	早川/小松
午	後	もの忘れ外来(家田)					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30~15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		大森	名市大(山邊)	名市大(大村)	名市大(西脇)	大森	内科医※
午前(訪問診療)			大森・相場	大森・小林			
午後(訪問診療)		大森/相場・早川	大森・相場	大森・土井	大森・小林		

※土曜日午前診 第1・3・5は星医師。第2は高阪医師。第4は渡邊医師

名南診療所

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

診療科目

内科・小児科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

診療科目

内科・小児科

※月の最終週は休診。 ※2 発達相談(予約制)13:00~15:00 予防接種(予約制)15:00~16:00 一般小児17:00~19:00

ヘルパーズきずな

TEL 309-3013
FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301-7705
FAX 309-3014

●

名南会 診療 療 案 内

2019年9月より

簡単!! 健康体操

自宅でできる棒体操!

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
熊崎 啓太・磯野 真

こんにちは! 残暑厳しい今日この頃…皆さんどうお過ごしでしょうか? 暑いとは言えそろそろ秋っぽさも感じられるようになってきましたね(^_^)今回は、先月に引き続き簡単にできる体操をご紹介します<(_ _)>

■ ラップ芯で棒体操 腰の運動編

準備

ラップ芯や丸めた新聞、タオルなんかでもOK。

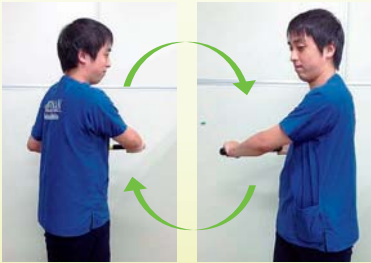


運動する際のコツ

良い姿勢で、反動をつけずゆっくりと、無理ない範囲で! やりにくい場合は椅子に座って行って下さい!

一つの運動を5~10回ずつのペースで行って下さい
※出来そうならやれる範囲でセット数を増やしてみてください!
※腰を痛めている方は悪化させる可能性が有ります、行わないで下さい。

① 体捻り運動



腕を前に伸ばして
体を左右にねじる

② 前屈運動



腕を前に伸ばして
体を前に屈める

口は健康の入り口シリーズ ⑨

自宅で出来る唾液腺マッサージについて

歯科衛生士 奥野 千夏子



お口の中には唾液腺とよばれる唾液の出やすいポイントがあり、唾液腺を刺激する事を唾液腺マッサージといいます。唾液腺を優しくマッサージすることにより、唾液の分泌が促され、潤いのある健康なお口に近づきます。唾液腺マッサージにより口腔内が潤うと、次のような効果が期待できます。

①お口の自浄作用が働く

②口腔乾燥のある方の口腔ケアがしやすくなる

③粘膜の痛みなどの症状が緩和される

④お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、お口が開きやすくなる

⑤唾液腺マッサージは会話をしながら行うので、コミュニケーションになる

⑥食べる事、飲み込む事や会話がしやすくなる

唾液腺マッサージはお食事に行うと効果的です。また、口腔ケアの拒否の強い方や口腔乾燥の強い方などで、口腔ケアの導入として行うと、唾液の分泌が促されるだけでなく、緊張を緩和してリラックス効果も期待できます。

コミュニケーションの一環として、ぜひ取り入れてみてください。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしばゼロ

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182

歯科医師・歯科衛生士募集中!

奨学金制度あります! お気軽にお問い合わせください!!

ほんわか食堂



ほんわか食堂 in みなと 2周年!!

8/3(土)港区にある東築地防災センターにて、「ほんわか食堂 in みなと」を開催しました。

夏休みと2周年企画として、食事の後に外で流しそうめんをみんなで楽しみました。

子どもたちはもちろん大人も大喜び!

中には、食事のカレーを食べずに、流しそうめんだけを楽しみにしている子も何人かいました。小さい子用と大きい子用のレーンを2つ用意しました。

地域の民生委員さん・友の会の皆さん・大学生のボランティアさん・職員の方の協力で3年目を迎えることができます。

これからも、よろしくお願いします。

て、お箸で上手にすくえると、歓声が上がリ、美味しそうに食べていました。

その後は大きなスイカを切ってもらい、みんなで一緒に食べてお腹いっぱいになって笑顔で帰っていききました。

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
調理師 大沢 真弓

桃とハーブのゼリー



**** 材料(2人分) ****

白桃…………… 1個(200g)
水…………… 1カップ
ミックスハーブ (お好きなもの)…………… 5g
グラニュー糖…………… 10g
粉ゼラチン…………… 2.5g

***** 作り方 *****

1人分 (約64kcal 塩分相当量0g)

①粉ゼラチンは耐熱容器に入れ、水大さじ1/2(分量外)を加えてふやかす。

②小鍋に分量の水を入れて火にかける。沸騰したら火を消し、ハーブを加えて蓋をする。5分ほど置き、香りが出たらハーブを取り除く。グラニュー糖を加えて溶かす。

③①を湯せんにかけてとかし、②に加えて混ぜ、とかす。パットなどに流し入れて常温までさまし、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。

④白桃は皮をむいて半分に切り、種を取り除く。器に盛り、③をスプーンですくってのせる。あればハーブを飾る。

● 健康豆知識 ●

旬の短い果物である桃を存分に味わうためのレシピです。

水分も豊富なので水分補給にも是非どうぞ

