

HUMAN

Vol.295 | 2016.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

ナース物語
はじめまして。新入職員紹介
さくらパートナー ホスpital・クリニック
トピックス
インフルエンザについて
自分でできる感染症予防
赤ワインの健康効果
頭の体操
さくらの森通信
行事食
sakura's kitchen
インフォメーション



働くママさんナース

特集・看護部

特集・働くママさんナース

橋本 由佳理

さくら総合病院 A棟 4階 看護師

職場復帰するきっかけは？

1人目の時は産後8ヶ月で復帰しました。元々卒後ずっと働いてきましたが育児ストレスもあり、離乳食への移行もできており、復帰しました。

復帰後、働き方は変わりましたか？

病棟にはママさんナースが数人いるので、協力する姿勢だったり、仕事に対する考えが変わりました。

ワーキングマザーで良かったことは？

日中離れているので、子どもとの時間を大事にする気持ちが多かったです。

収入面での不安の軽減です。

託児所のメリットは？

乳幼児から預かってくださり、早期での職場復帰が可能なことです。

託児所があることによる働きやすさは？

子どもが体調不良の時、頻回に体温を計ってくださり、安心して仕事ができ、連絡ノートにも細かめに子どもの事を書いてくれるので、とても助かります。

奥村 久美子

さくら総合病院 B棟 2階 看護師

職場復帰するきっかけは？

家を建てる予定だったので、収入を増やしたかったからです。

復帰後、働き方は変わりましたか？

とにかく時間がないので、バタバタしてしまいます。職場のスタッフの気配りがあってこそ働けていると思います。

ワーキングマザーで良かったことは？

母としてOFFの時間があること。

自分の収入があるので、夫がどうにかなっても何とかなる気がするということです。

託児所のメリットは？

病棟の敷地内で、送迎がラクです。

託児所があることによる働きやすさは？

送迎がラクで、子どもに熱があっても、みてもらえることがありがたいです。

藤盛 舞美

さくら総合病院 B棟 3階 看護師

職場復帰するきっかけは？

もともと資格を活かして働きたいと思っていましたので、結婚・出産後も子どもが

1歳になったときに復帰すると決めていました。今回、主人の転勤でこちらに来て、丁度その時を迎え復帰を決めました。

復帰後、働き方は変わりましたか？

以前、働いていたときはあまり意識していませんでしたが、残業にならないように働いています。同じように育児中の職員もいて、皆と協力して帰ることができています。

ワーキングマザーで良かったことは？

育児で子どもと二人、家に閉じこもっていると人と接する機会もあまりありません。復職して育児の相談もでき、いろんな世代の人と関わることができて刺激を受け、とてもよかったです。

経済的にもゆとりができ、私生活の充実も図っています。

託児所のメリットは？

敷地内にあり、通勤時に預けられます。病児保育もあり、働いている間も子どもを安心して預けられます。

託児所があることによる働きやすさは？

1歳児を預けられる保育園を見つけたことは簡単ではなく、復帰しようと思ったときに対応してもらい助かりました。同じようなママさんナースがいるので、子どもの都合による勤務変更など理解が得られ、働きやすいです。



高木 そのみ

託児所 さくらんぼ 保育士

託児所「さくらんぼ」は、お母様方が子どもさんを預けて安心して働いて頂けるよう、職員一同取り組んでいます。

その一つとして連絡ノートを作成し、毎日の託児所での生活や、遊びの様子などを記録して読んでもらっています。時折、お家での様子も書かれていて、そのノートが成長記録になり、ずっと大切にして頂いています。また、一年を通しての誕生会や、季節の行事の作品も楽しみにして頂いています。散歩に出かけると、畑で苺や柿など季節の果物を頂いたり、道で声を掛けてもらったりと地域の方にも見守られている託児所です。お母様方と託児室の信頼関係が、より一層深まり、安心してそれぞれの部署で活躍して頂ければと思います。



(イメージ写真)

伊藤 武雄

さくら総合病院 メッセンジャー

病院から駐車場へと続く帰路の間、託児所の手前に風鈴があります。

ここを境に、行きは看護の仕事へと向かって気持ちを入れ換え、帰りは母親・父親に戻る分岐点。「お疲れ様です。」と働くママさんナースへさわやかな音がエールを送ります。



中村 英里

Beauty Nail Fleur ネイリスト

家事に育児にお仕事に：毎日忙しいママさんナース。月に一度の自分へのご褒美にネイルを楽しめるママさんナースもいらつやいます。ネイルは唯一、いつでも自分で見られるお洒落なんです。ネイルをされているママさんからは「月に一度の自分の癒しの時間」「自分の手を見るのが好きになった」などと嬉しいお言葉を頂きます。ネイルと聞くと、長い爪で派手なイメージをお持ちの方も多いと思いますが、短い爪でも施術が可能です。またベージュやピンク系カラーが豊富なので、ママ友受けもいい、上品な仕上がりになります♪

土曜日・祝日も営業しておりますので、お子様と一緒に来ていただくことも可能です。お子様も施術後は「ママかわいい♡」と嬉しそうにしてくれます。もちろん、お出かけや行事の予定がある特別な時だけという方も大勢いらっしゃいます。「患者さんに爪が綺麗と褒められた」「デザインが素敵だった」等の声を頂いており、患者さんや職員同士のコミュニケーションのきっかけにもなっているそうです。



看護師のためのネイルサロン Beauty Nail Fleur

さくら総合病院では院内のネイルサロンでの施術に限り、病院職員のジェルネイルを認めています。ネイルケアにより爪の凹凸がなくなるという感染管理の面、爪の端が滑らかになり患者さんを傷つけなくなるという安全管理の面、各看護師さんの美容とおしゃれの両立を果たしています。



託児所 さくらんぼ [病院に隣接]

「さくらんぼ」は、子育てをしながら働く看護師さんのための24時間託児所(0歳~3歳児対象)です。病院に隣接しており、お子様がいつも近くにいるという環境で、安心してお仕事していただけます。さくら総合病院は、仕事と子育てを両立する看護職員を全面サポートしています。

ナース物語

さくら総合病院に転職しての抱負

2B 看護師

4月にさくら総合病院に就職し、半年が経ちました。40歳代半ばでの再就職、4回目の就職活動でした。「これが最後の就職。自分にとって最後の病院にする」そんな思いで望みました。

これまでは中途採用ということでオリエンテーションもなく、もちろん同期もいませんでしたが、今回は4月入社で60名を越える同期ができ、しっかりオリエンテーションも受け、新人の時の様なフレッシュな気持ちで入職することができました。

実務経験は急性期看護が一番長いのですが、配属は療養病棟を希望しました。なぜなら前の病院で療養病棟を初めて経験し、退院支援や看取りに、自分にもいつか親の介護を重ね合わせた事が大きな理由でした。配属は回復期リハビリテーション病棟でしたが、療養の患者さんの看護と同じ気持ちで頑張ろうと思っています。以前読んだ本の中で「置かれた場所で咲きなさい」とありました。

与えられた場所で与えられた事に真摯に取り組む事で認められ、自分の居場所になると思います。

1日1日を確実に積み重ねていくことで、さくら総合病院が私にとって定年まで働ける病院になればと思っています。今はまだ子供も小さく、勤務や業務に制限があって無理をお願いしたり迷惑をかけることがあり、上司や同僚に助けられています。

今後、子供の成長に合わせて仕事で恩返しをしようと思っています。今はまだ病院のシステムを学んでいるところで、今まで経験してきただけでは対処できない事がまだまだ沢山あります。上司はもちろん、同僚にも指導を受けながら、一つ一つ確実に学んでいきたいと思っています。

年齢上、患者さんには新人として通用しないと思いますが、見た目と経験が一致するよう早く業務を覚え、次に来る新人スタッフに指導ができるようになりたいと思っています。

今まで10年勤務が最長でしたが、さくら総合病院でそれを越えたいと思っています。

専門の医師による各診療科の外来

夕方診療

月曜日～金曜日 17:00～19:30

お仕事・学校帰りや日中お忙しい方に夕方診療は待ち時間も短く、スムーズに受診できる場合も多いため、お忙しい方におすすめです。

各科の診療時間につきましては、受付またはホームページでご確認ください。

www.ijinkai.or.jp/patient/index.html

平日も休日もいつも、あなたのそばに

休日診療

日曜・祝日
24時間 365日

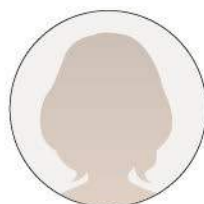
休日(日曜・祝日)も診療いたします

発熱

急病

ケガ

異変



看護師

藤盛 舞美

Maimi Fujimori

子育てをしながらの復帰ですが、笑顔で一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



看護師

鷺見 悦子

Etsuko Sumi

初心に戻って一つ一つの仕事を大切にしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

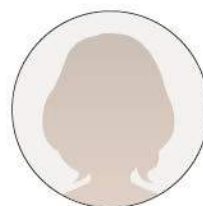


ケアマネジャー

山路 健寿

Takehisa Yamaji

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



看護師

岩田 篤子

Tokuko Iwata

早く仕事に慣れるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

はじめまして。

9月に入職した職員紹介

さくらパートナー ホスピタル・クリニック

地域に根ざした医療機関との連携で、きめ細かな診療と地域住民との人間関係を構築し、地域医療の発展を図ります。



丹羽郡 大口町・扶桑町

今井医院
大川外科胃腸科クリニック
かつし家庭医療医院
神尾外科
かめいクリニック
北川眼科
コスモス眼科
さのクリニック
白木ふそう耳鼻咽喉科・アレルギー科
つくしファミリークリニック
ひじかた整形外科
みどりクリニック
宮川クリニック
柳瀬医院
やまだクリニック
山田外科内科
山田ファミリークリニック

犬山市

安藤医院
いたつ内科クリニック
犬山病院
カワムラ整形外科
木村内科
黒川すこやかクリニック
くわばらクリニック
こばやし眼科
榊原こどもクリニック
さとし眼科クリニック
すみれ内科クリニック
たくや整形外科
竹内整形外科クリニック
にわ耳鼻咽喉科
ひろみこどもクリニック
みどり診療所
村上内科
山本皮フ科クリニック
吉田内科クリニック

小牧市

浅野外科内科
味噌眼科
岩崎スマイルクリニック
おおやま内科クリニック
小木南クリニック
尾張眼科
小林外科内科
小牧市民病院
しんばらこどもクリニック
たかの内科クリニック
DOI CLINIC
林内科クリニック
菱田医院
舟橋外科クリニック
前川クリニック
ミナミクリニック
もとまちクリニック
森川整形外科医院
森クリニック
横井整形外科クリニック
吉田医院

江南市

池田医院
岩田内科クリニック
上田整形外科
大城皮フ科クリニック
おぜき耳鼻咽喉科
こじま医院
近藤療院
近藤療院眼科
ひまわりクリニック
ふくもとクリニック
ほてい整形外科クリニック
松川マタニティクリニック
丸尾耳鼻咽喉科
平成クリニック
やまだ産婦人科
渡部内科医院
宮垣内科医院
ワタナベ皮膚科

春日井市

坂井耳鼻咽喉科
東春病院
東野内科クリニック

岩倉市

いのうえ耳鼻咽喉科
岩倉病院
のざき内科・循環器科クリニック

一宮市

いしだ内科クリニック
きはしクリニック

2016.10.24現在



提携先医療機関の情報は随時更新しております。最新情報・各医療機関の詳細はホームページでご確認ください。

第12回

さくら市民公開講座

地域に健康と安心を

平成28年 11月12日(土)

大口町民会館 | 13時～16時 | 参加費無料
愛知県丹羽郡大口町丸2丁目8 | (13時受付開始) | 事前申込不要



[第1部] 13時00分～13時50分

健康ブース ■ 血圧測定 ■ 血糖測定 ■ 看護相談
■ 栄養相談 ■ 介護相談 ■ ロコモ体操
■ 手洗いチェック ■ ハンド・トリートメント

[第2部] 13時50分～15時55分 <手話通訳付き>

- さくら総合病院 副院長
■ 開会の挨拶……………山下 勝之
講演1 さくら総合病院 保健師
■ 「保健師ってなあに?」…野呂 はづき
講演2 さくら総合病院 臨床検査技師
■ 「結果を見よう!」……………林 奈穂美
～自分のからだを知るために～
講演3 さくら総合病院 院長
■ 「病気の常識・非常識」…小林 豊
さくら総合病院 副院長
■ 閉会の挨拶……………秦 誠宏

※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください。

主催●さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711 (代表) 後援●尾北医師会 / 小牧市医師会 / 大口町 / 扶桑町 / 犬山市 / 小牧市 / 江南市

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて、ドレス撮影会 (入居者限定特別企画)が 行なわれました

10月23日(日)、ご入居者様各々にお選びいただきました、お好みのドレスをお召し召しだいてプロカメラマンによる撮影会を開催しました。日中は暖かく、柔らかな陽射しの中で和やかな雰囲気で行なわれ、ご参加いただきました皆様には大変楽しんでいただきました。



日本医師事務作業補助研究会 第6回全国大会にて当院のMAが座長賞を受賞いたしました

9月24日(土)、札幌市にて開催されたNPO法人日本医師事務作業補助研究会 第6回全国大会にて、当院のMA村瀬友望が演題「チーム医療」を発表し、座長賞を受賞いたしました。



ICU看護師向け院内勉強会「ICLS(救急医学)」が開催されました

9月26日(月)、ICU看護師向け院内勉強会「ICLS(救急医学)」が開催されました。これからも勉強会で学んだことを今後の看護に活かせるよう、努力していきます。



さくら総合病院では毎月、美化運動を実施しております

10月7日(金)、国道41号線の歩道～病院周辺にかけて掃き掃除、ゴミ拾い、草むしりなどを行ないました。今後も、よりよい環境を提供できるよう継続していきます。



10月20日(木)、電子カルテシステムダウン時の訓練を行ないました

電子カルテシステムダウン時に備え、受付から診察・検査を経て、入院または精算までの行程を紙文書での運用でシミュレーションしました。万が一に備え、こうした訓練を定期的に行なっていきます。



10月14日(金)、後藤龍伸カルテットをお招きして、院内コンサートを開催しました

入院患者さんに向けて、名古屋フィルハーモニー交響楽団コンサートマスター 後藤龍伸カルテット(後藤龍伸・平手裕紀・三和慎太郎・ギヨルギエウ美郷)による院内コンサートを開催しました。患者さん・ご家族の皆様が四人の織りなす世界観に包まれた楽しい1時間でした。



インフルエンザについて

例年、秋から冬にかけて流行が始まり、冬場にピークを迎えます。インフルエンザの症状について紹介します。

風邪との違いは全身症状

風邪の症状は、鼻水・くしゃみ・咳・のどの痛みなどが中心で全身症状はあまり見られず、重症化することは殆どありません。

インフルエンザは38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身症状のほか、倦怠感・食欲不振が現れるのが特徴です。幼児ではまれに急性脳症をおこしたり、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎・脳炎・心筋炎などを伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザに感染すると

感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、発症します。続く約1～3日では、38℃以上の高熱や倦怠感・食欲不振などの全身症状が強く現れます。やや遅れて咳・鼻水・のどの痛みなどの呼吸器症状が現れ、腰痛や吐き気などの症状を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

早めに医療機関を受診しましょう

- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶・スープなど飲みたいものでかまいません。
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出しているとされています。ウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

インフルエンザと風邪の違い

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通して	冬季に流行
症状	上気道症状	全身症状
病状の進行	緩徐	急激
発熱	37℃～38℃の微熱	38℃以上の高熱
症状	くしゃみ のどの痛み 鼻水・鼻づまりなど	咳・鼻水・のどの痛み 倦怠感・食欲不振 頭痛・関節痛・筋肉痛

インフルエンザの感染から治癒まで



重症化を防ぐためにも、予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンは体内に抗体を作り、ウイルスが体内に入ってから活動を抑制し、発病の可能性を低減させ、かかった場合の重症化防止に有効です。

インフルエンザ予防接種のご案内

10月より開始しております

接種料金 (税込)	自費 大人・小児	1回目 3,500円	2回目 (小児と希望者の方) 2,500円
	公費	大口・扶桑・江南・犬山在住で65歳以上の方 1,200円	上記以外 県内にお住まいで65歳以上の方 窓口にお尋ねください

接種をご希望の方は、A棟・D棟受付にお伝えください

接種を希望される日の受付時に予診票をお渡します ●公費での接種可能期間は12月31日(土)迄になります。

※公費で接種希望の方

大口・扶桑・江南在住で65歳以上の方
予診票をご持参ください

犬山在住で65歳以上の方
予診票を置いてあります

※未成年の方は保護者に氏名をご記入いただく必要がございますので、一緒にご来院いただくか、事前に予診票をお渡しますので、受付にその旨をお伝えください。

小牧・春日井・岩倉など愛知県在住の65歳以上の方が公費で接種をご希望の場合、事前に各自治体での手続きが必要になります。

ご不明な点は、受付窓口にお尋ねください

自分でできる感染症予防

こまめな手洗いでウイルスの感染を予防し、マスクの着用で他の人への感染を予防しましょう。

ウイルスの感染経路は接触感染と飛沫感染です

インフルエンザやノロウイルスなどの主な感染経路は人から人へ、手指を介してウイルスに感染する接触感染と咳やくしゃみ、嘔吐の際に口から飛び散るウイルスによる飛沫感染です。

接触感染



飛沫感染



手指衛生

接触感染には丁寧な手洗いが効果的です

流水・石鹸による手洗いはウイルスを物理的に除去するために有効です。不特定多数の人が触る場所などに手を触れた後や、帰宅時・食事の前など、必ず丁寧な手洗いを心掛けましょう。アルコールによる消毒でも効果が高く、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

※ノロウイルスはアルコール消毒が有効ではありません。

丁寧な手洗いを行ないましょう。



咳エチケット

飛沫感染を防ぐためマスクを着用しましょう

咳・くしゃみが出るときはマスクをしましょう。ウイルスが飛び散るのを抑え、他の人への感染を予防します。

マスクの無い時は、ティッシュペーパーやハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けましょう。ティッシュペーパーなどが無い時は、手よりも周囲に触れにくい腕の内側で押さえましょう。

鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗うこと。



自分でできる衛生管理を心掛け、感染症予防につとめましょう

- 手洗いをしていない手で、口、鼻、眼に触るのは控えましょう。
- 石鹸と水、またはアルコール手指消毒剤を用いて、こまめに手を洗いましょう。
- 風邪やインフルエンザの流行時期や咳・くしゃみが出る場合は、人混みへ出るのを避けましょう。

赤ワインの健康効果

11月はボジョレーヌーボーが解禁になります。ヌーボーとはフランス語で新酒を意味し、今年収穫されたブドウで作られたお酒の事です。赤ワインには様々な栄養素が含まれておりますので、美味しく飲んで健康を維持しましょう。



ワインにはたくさんのミネラル・ビタミン・カリウム・ポリフェノールが含まれており、多くの効果が期待されます。

- 動脈硬化予防・ガン予防
ポリフェノールの抗酸化作用が、動脈硬化やガンの原因となる悪玉活性酸素を消滅させるといわれています。
- 認知症予防
ワインに含まれるマグネシウムは脳細胞を活性化させ、アルツハイマーを予防するといわれています。
- 中性脂肪の低下
ポリフェノールには中性脂肪が増えるのを抑える効果が期待できます。
- 糖尿病予防効果
血糖値に影響がなく、ポリフェノールの働きで酸化ストレスを低減し、血液の循環が良くなるといわれています。
- 高血圧予防
ワインに含まれるカリウムが体内のナトリウムと結合し、塩分を減少させて高血圧を予防するといわれています。

クロスワード の解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 - 2) 色枠に入った文字をAからDの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
- * ヒント：インフルエンザなどの感染予防には、手洗い・手指消毒を徹底しましょう。

手指

A	B	C	D
---	---	---	---

横

のカギ



- 1 手洗いは□□□□を除去するために有効な方法です。
- 2 院内感染予防・対応のため、感染□□□センターを開設しました。
- 3 インフルエンザは□□□□□□感冒とも言われます。
- 4 地下鉄□□□□線は、上小田井駅で名鉄犬山線に乗入れています。
- 5 □□椎は椎骨の一部で、頭を支えるための骨です。
- 6 風邪の症状の多くは、のどの痛み、□□□□、くしゃみ・咳等です。
- 10 人生楽あり苦あり。□□□とも悪いことも起こります。
- 13 イエスの反対は？
- 14 袋等に入れて吊した薬剤を、静脈内に留置した注射針から少量ずつ投与方法。
- 15 家族がくつろぐ部屋。茶の間、リビングともいいます。
- 16 □□□ルは、国内で最も生産されるオレンジです。
- 18 □□□やかは、華やかで美しいさまをいいます。
- 19 □□は身を助く。
- 20 ガンをはじめ、体の痛みは□□んしないでください。
- 21 さくら総合病□□では、10月より予防接種を実施しています。

	6	8	11			19	22
1						16	
					14		
2		9			15		
		10	12			20	
3	7				17		
4					18		23
5			13			21	

縦

のカギ



- 2 □□□□□医や薬局を持っておきましょう。
- 6 インフルエンザは□□□□などの合併症を引き起します。
- 7 風邪の症状には倦怠感・高熱・咳・お腹が□□□などあります。
- 8 □□コレプシーは日中、強い眠気におそわれる病気です。
- 9 大河ドラマにもなった幕末の偉人、坂本□□□□。
- 11 □□ターといえば、古くは長嶋。ドーナツやチルドレンなど。
- 12 太郎と花子では、入居者様にやすらぎと□□□□ひとときをご提供いたします。
- 14 風邪・インフルエンザ予防に免疫力・□□□□力をつけましょう。
- 16 風邪は小さな病原菌が、鼻の□□□□で増殖して発症します。
- 17 マスク装着など、□□エチケットは感染予防策のひとつです。
- 19 小説・叙事詩・詩劇など広い分野で活躍したドイツの文豪。
- 20 さくら□□□□は美容・健康を広げるべく開設されました。
- 22 滋賀と岐阜の境にある標高1,377mの山で、麓に吹き下ろす季節風を伊吹おろしといいます。
- 23 飲料の主流はペットボトル。市販薬は□□に入っています。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題

1

難易度



		6		5		1		
2	5		3	7	1		6	4
	1			8			7	
8	7	3		2		4	5	9
			7		4			
6	4	9		3		2	1	7
	6			1			9	
3	9		2	4	5		8	1
		2		6		3		

問題

2

難易度



9		4		6		8		3
7	1				5		4	9
		8	9		7	5		
	4		6		9	1	8	
2				3				5
	8	6	4		2		9	
		9	7			2		
8	2		5		4		3	6
3		5		2		9		4



今月の図書紹介
 よくわかる
インフルエンザのすべて
 編著
 河合 直樹

インフルエンザは紀元前から現代にいたるまで人と深く関わり、毎年のように季節性の流行を繰り返しています。本書ではインフルエンザの基礎から診断、治療、予防などの最新の知識がわかりやすく書かれています。また近年問題になっている小児の重症例の対策や、学校保健安全法の解釈についてもふれています。診療に携わる医療機関や介護関連の仕事に就いている専門家はもちろん、一般の方にも、インフルエンザを理解するための教科書としてご活用ください。

行事食

さくら総合病院
 栄養管理センター

十三夜献立

今月は10月の行事食を紹介します。
 10月13日は十三夜でした。十三夜とは、十五夜から約1か月後、満月になる少し前の月のことをいいます。
 十三夜は日本固有の行事であり、十五夜と同じ収穫祭の一つです。十三夜にはこの時期に収穫された栗や豆をお供えします。そのため、今回はあずきを使った「南瓜のいとこ煮」を用意しました。

献立

きのこご飯、牛肉と大根の旨煮、もやしとしそ和え、南瓜のいとこ煮、味噌汁、キウイフルーツ



栄養管理センターでは、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導、【外来・入院】食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。〔D棟2階 栄養管理センター〕

sakura's kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
 美味しい & ヘルシー
 レシピ

旬の食材、しめじを使った手軽に作れる弁当・お酒のおつまみにもぴったりの料理です。

しめじとウインナーのガーリック炒め

【材料:3人分】

- しめじ……………1袋
- ウインナー……………1袋
- ピーマン……………3個
- にんにく……………1片
- ごま油……………適量
- 塩・コショウ……………少々

【調理方法】

1. しめじの根元を切って、ピーマンを食べやすい形に切る。
2. ごま油で熱したフライパンにニンニクを入れ、しめじ・ピーマンを炒める。
3. 具材に軽く火が通ったら、ブツ切りにしたウインナーと一緒に炒める。
4. 塩・こしょうで味付けし、軽く焦げ目がついたら火を止めて完成です。

ひとつポイント

火を通し過ぎるとしめじがぐったりしてしまうので、手早く仕上げましょう。ウインナーに塩気があるので、塩・こしょうの振りすぎには注意してください。

Information 2016.11

インフォメーション

近隣の紅葉情報

11/ 初旬より

寂光院

11/12(土)～12/11(日)の間、「もみじまつり」が開催され、「やすらぎ説法」や「やすらぎ寄席」が行なわれます。

[時間] 8:00-17:00

[場所] 犬山市継鹿尾杉ノ段12

近隣の紅葉情報

11/ 中旬より

小牧山

小牧山史跡公園では、11月中旬頃からコナラ、アカメガシワ、ハゼノキ、キリなど紅葉のピークを迎えます。

[場所] 小牧市堀の内1-1

11/12 土曜日 13:00～16:00

第12回 さくら市民公開講座

地域に健康と安心を

病気の常識・非常識

～その症状、本当にそれだけですか？～

第1部 健康ブース

血圧測定 / 血糖測定 / 看護相談
介護相談 / 栄養相談 / ロコモ体操
手洗いチェック / ハンド・トリートメント

第2部 講演

「保健師ってなあに？」
「結果を見よう！」～自分のからだを知るために～
「病気の常識・非常識」

[参加費] 無料・事前申込不要

[場所] 大口町民会館2階

※皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
内容が変更になる場合がございます。
あらかじめ御了承ください。

求人募集

詳細をチェック!

さくら総合病院 求人 検索

私たちと一緒に働きませんか?

看護部門



- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師 (常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師 (常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門



- 薬剤師 (常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師 (常勤 | 非常勤)
- 臨床検査技師 (常勤)
- 理学療法士
- 作業療法士

さくら総合福祉センター・スタッフ



- ケアマネージャー
- ケアスタッフ (常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ (常勤)
- デイケアセンター御嶽 (常勤 | 非常勤)
- 入浴介助スタッフ [御嶽] (非常勤)
- デイケア・スタッフ [さくら荘] (非常勤)

さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭・ご旅行などで、今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などに、ぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子
ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134

ご予約受付中

頭の体操解答

ハ	ナ	ミ	ズ	ゲ	イ
ウ	イ	ル	ス	ネ	ー
エ				テ	ン
カ	ン	リ		イ	マ
カ		ヨ	イ	コ	ガ
リ	ユ	ウ	コ	ウ	セ
ツ	ル	マ	イ		キ
ケ	イ		ノ	ー	イ

手指 エイセイイ

手指衛生は感染を防ぐ上で非常に重要です。帰宅時、咳・くしゃみの後、トイレの後、食事の前は必ず手を洗いましょう。

問	題	7	3	6	4	5	9	1	2	8
1		2	5	8	3	7	1	9	6	4
		9	1	4	6	8	2	5	7	3
		8	7	3	1	2	6	4	5	9
		5	2	1	7	9	4	8	3	6
		6	4	9	5	3	8	2	1	7
		4	6	5	8	1	3	7	9	2
		3	9	7	2	4	5	6	8	1
		1	8	2	9	6	7	3	4	5

数独

問	題	9	5	4	2	6	1	8	7	3
2		7	1	2	3	8	5	6	4	9
		6	3	8	9	4	7	5	2	1
		5	4	3	6	7	9	1	8	2
		2	9	7	1	3	8	4	6	5
		1	8	6	4	5	2	3	9	7
		4	6	9	7	1	3	2	5	8
		8	2	1	5	9	4	7	3	6
		3	7	5	8	2	6	9	1	4

頭の体操の答え合わせは山折