

ふれあい

2016
1月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135



🎍 楽
迎
新
年

明けましておめでとうございます。

本年5月にはいよいよ新病院がオープンする予定となっております。

今後も引き続き「地域から信頼される病院」を理念として、

職員一丸となって地域医療に貢献してまいりますので、

どうぞよろしくお願い申し上げます。

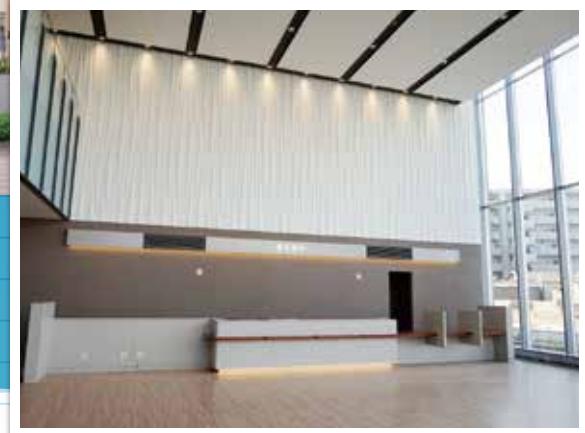
職員一同



新病院は本年5月オープン



新病院のあらまし 写真でご紹介します



●病院正面入り口です。

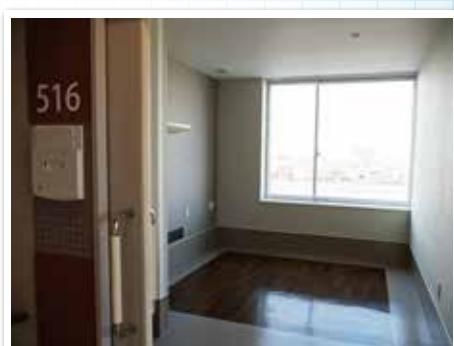
●1階ロビーは広々とした空間となっています。



●2階の健診センターと透析室は直通のエレベーターがあります。

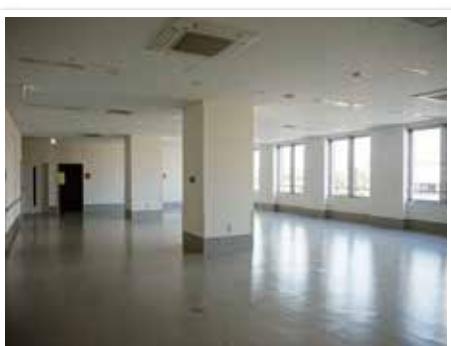
●1階ロビーから見た診察室です。

●2階に上がり、健診センター前のラウンジです。



●3階のナースステーションです。

●1床室です。個室は各病棟にあります。



●こちらは4床室です。各病室の窓は大きく、外の景色が見やすくなっています。

●リハビリテーション室です。広いスペースで充実したリハビリテーションが提供できます。

●5階の回復期リハビリテーション病棟は、外のデッキに出られます。

野菜たっぷり肉雑煮

（1人分のカロリー）316kcal・塩分1.2g

■材料:4人分

牛もも肉（薄切り）・200g
シイタケ……………1枚
レンコン……………30g
ゆでたけのこ……………30g
人参……………30g
大根……………30g
こんにゃく……………1/4枚
里芋……………1個
白菜……………1枚
三つ葉……………5~6本
油揚げ……………1枚
餅……………4個
酒……………1/4カップ
水……………4カップ
薄口しょうゆ……………大さじ1・1/2
サラダ油…大さじ1・1/2

■作り方

- シイタケは石突を取って太目に切る
- レンコンは皮をむき3~5mm程度のイチョウ切りにして水に5~10分さらす。
- ゆでたけのこ、人参、大根、こんにゃくは1.5cm幅の短冊切り。
- 里芋は皮をむき5mm厚さの半月切り。
- 白菜は1枚を立て半分に切って1cm幅の細切り。
- 三つ葉は根を切って3~4cmの長さに切る。
- 油揚げは油抜きの為に熱湯をかけて細切り。
- 牛肉は5~6cm幅に切る。
- 鍋を火にかけ油を敷いて牛肉を炒め色が変われば酒1/4カップを入れる。
- 煮立ったら里芋を入れ水4カップ入れてあくを取りながら弱火で4~5分煮る。



⑪里芋が柔らかくなったら三つ葉以外の材料を入れひと煮立ちさせる。

⑫煮立てば弱火にし薄口しょうゆを加える。

⑬餅をトースターなどで焼き、器に入れて汁を入れ三つ葉をちらす。

献立のポイント

おせち料理や外食が多くなりがちなこの時期に野菜たっぷりの雑煮はいかがでしょう？

今回は正月にふさわしいようにお肉を牛肉にしましたが豚肉や鶏肉でもおいしくいただけます。シイタケの代わりに干しシイタケやほかのキノコでもよいし里芋は冷凍のものを使うと手軽にできます。干シイタケにするならよく煮込むために里芋と一緒にタイミングで入れ、里芋を冷凍にするならほかの材料を入れるときに入れると煮崩れしないでしょう。

管理栄養士の ひとくちメモ



お雑煮の由来

日本には元旦になると神様がやってくるという言い伝えがあります。その神様にお供え物としてお餅を飾ります。それを家族で分け合って神様の加護や恩恵を受けてその年の豊作や繁栄を得られると考えられています。お雑煮はそのありがたいお餅をいただくための料理の一つです。お餅の食べ方はいろいろありますが、焼餅だけだと栄養に偏りが生じますので飯の代わりと考えほかの料理も一緒に食べるようにしましょう。

出前講座



南川崎公民館でストレッチ講座

11月21日(土)午後1時30分から3時まで、南川崎公民館において当院リハビリテーション科スタッフによるストレッチ講座を開催しました。

当日は「しなやかな体作り」をテーマとして、まずストレッチの注意点について、①反動をつけずに、②痛気持ちいいくらいのところで止め、③息を止めずに行う、という説明の後、腰痛と肩こりのストレッチの講義と実技を行いました。

参加した皆さんからは「楽しかった」「運動を体験して体が軽くなった」などのご感想をいただき、大変好評でした。

