

＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

<ひき肉とかぶの汁もの>

○材料（2人分）

- ・鶏ひき肉 100g ・かぶ(小) 3コ(180g) ・かぶの葉 適量
- 【A】・醤油 小さじ1/2 ・塩 小さじ1/4 ・しょうが汁 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1/2 ・酒 大さじ1



○作り方

1. かぶは縦半分に切って縦に1cm厚さに切る。かぶの葉は1cm幅に切る。
2. 鍋にサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、酒大さじ1、水2カップを加える。煮立ったら、火を少し弱め、アクを除き、ふたをして弱火で10分間煮る。
3. かぶを入れて混ぜ、ふたをして6～8分間煮る。かぶが柔らかくなったら、【A】を順に加えて混ぜ、かぶの葉を加えて1分間煮る。

○かぶの特徴

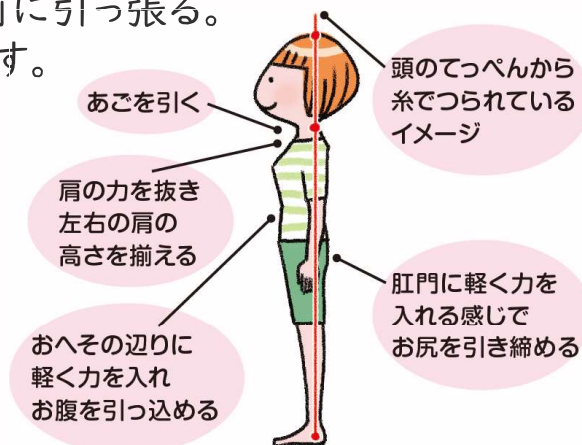
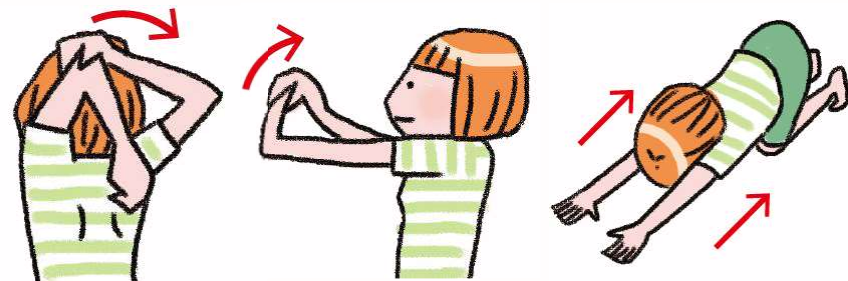
葉の部分にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは抗酸化作用があり、老化の原因となる有害な活性酵素から体を守る働きがあります。他にもβカロテンやカルシウムも豊富で、βカロテンは免疫力を高める効果があり、カルシウムは大切な歯や骨になり、骨粗鬆症の予防に効果的です。

根の部分にはアミラーゼという消化酵素が含まれており、体内で炭水化物の一つであるデンプンの消化をおこなっています。そのため弱った胃の消化機能を助け、胃もたれや胸やけの解消に効果があります。

＊ ＊介護予防情報＊ ＊

肩こりは冷える時期に多い体の悩みのひとつ。
正しい姿勢や簡単ストレッチで、つらい肩こりを解消しましょう！

- ①腕を頭の後ろへ回し、反対の手で肘をつかんで下へ引っ張る。
- ②腕を前に伸ばし、反対の手で指をつかんで、手前に引っ張る。
- ③四つん這いになり、胸が床につくように腕を伸ばす。



・・・編集後記・・・

明けましておめでとうございます。
今年の干支は「トラ」です。寅年の中でも壬寅(みずのえとら)という優しいトラをあらわすそうです。寒さも厳しくなり体調を崩しやすい時期ですので、お体に気を付けて新年をお過ごしください。どうぞ今年も職員一同宜しくお願ひ致します。

次回発行は、令和4年4月15日の予定です

<広報委員:中島>



医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



JIKEIKAI



平川動物公園
ホワイトタイガー



＊年頭のご挨拶＊

医療法人慈恵会 事務長 中島 康晴



旧年中はひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。本年が皆様にとって幸多い一年となりますようお祈り申し上げます。

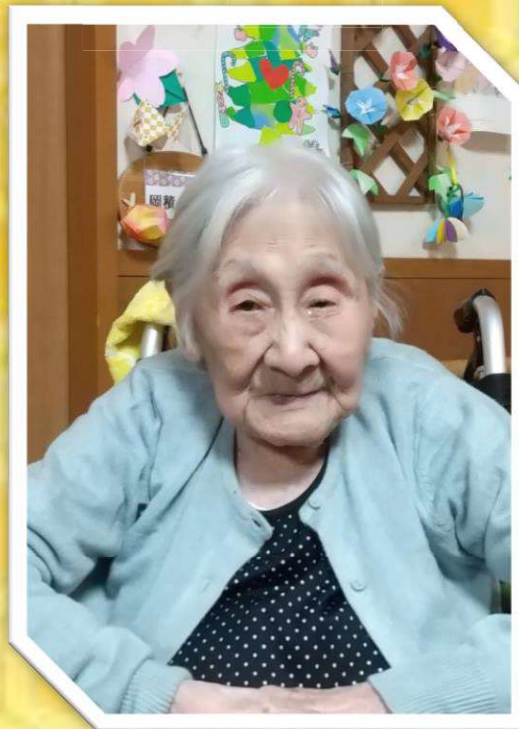
このたび、石松浩美前事務長の後任といたしまして医療法人慈恵会の事務長に就任いたしました。

もとより身に余る重責ではございますが、当法人の理念であります「慈しむ心と人の輪の恵みを大切に」のもと、患者様・利用者様はもちろんのこと、地域の皆様のお役に立てるよう粉骨砕身の努力を尽くす所存でございます。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

祝 ぞ長寿

鹿児島市の最高齢者 岡積 フミエ 様



グループホーム ザ・テラス西田橋にご入居されてから12年。
大正2年7月25日鹿児島市で生まれ、今年で109歳を迎えられます。この度、鹿児島市の最高齢者となりました。

食欲もあり少し前までは晩酌もされていました。「女学校の時は、バレエ部のキャプテンをしていたのよ」と言われるだけあって足腰も丈夫でお元気です。

私達職員にとって癒しの存在であり、前向きな生き方は人生の大先輩としても尊敬しています。これからも末永くお元気にお過ごしください。

** 寅年の年女をご紹介します。新年の抱負 **



ご来院された方に、笑顔で安心感を与えられるような「素敵なお事務員」を目指して頑張っていきたいと思っております。

福元 (土橋病院 事務)



忙しい日々の中、自分の気持ちとじっくり向き合いながら、体調管理に気を付けて業務に励んでいきたいです。

名越 (土橋病院 病棟)

** 事業所紹介 **

土橋病院 (病棟)

広報担当: 神谷 TEL099-257-5711

土橋病院の2階に位置し、心と体に優しく、思いやりのある全人的医療活動に取り組んでいます。安心して医療が受けられるよう、患者様に寄り添い、心が豊かになれる医療ケアの提供に努めています。今後も地域社会や多種多様な職業の方々とも協力し合い、皆様のお役に立てる病院を目指して参ります。



** 豆知識 **

「立春」

日本では、春夏秋冬という、四季を楽しむことができます。そこで、季節の中で1番最初に訪れる春の、「立春」について、ご紹介します。

今年の「立春」は、2月4日になります。読んで字のごとく、「春の立つ日」。まだまだ寒い時期ですが、「これから少しずつ暖かくなっていきます」という意味です。1年を24等分にして、季節を表す言葉として使われる、「二十四節気」。「立春」は、第一節気になります。春は四季の始まりですので、昔は「立春」を、1年の始まりとしていました。現在でいう、「新年度」です。そんな、おめでたい始まりの日を、気持ちよく迎えるために、立春の前日にある、節分では、豆まきを行い、鬼を払い、福を招きます。

現在では、豆まきや、恵方巻等の風習が定着している、節分が、大きなイベントという印象がありますね。ですが、本来は、新年度の始まりである、「立春」の方が、一大イベントだったのです。

ちなみに「立春」とは、日ではなく期間を指し、次の節気、「雨水」が始まる、2月18日頃までの、約15日間になります。

徐々に、梅や桃の花が、顔を出してくる頃。寒い時期ではありますが、季節の移り変わりを、楽しんでみてはいかがでしょうか。

慈恵会事務部門

担当: 西川 TEL099-257-5711

医療法人慈恵会の事務を担当しています。受付業務や電話応対等、とびっきりの笑顔と迅速丁寧な対応を心がけております。事務的な面から皆様やスタッフの支えとなれるよう努力して参りますので今後ともよろしくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



今年をどんな一年に

今年「壬寅」の年となり、「陽氣を孕み、春の胎動を助く」、冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるそうです。

また、人は「良い年になる」「楽しい一年になる」とポジティブな言葉を発しながら過ごすことで、運気も上がるそうです。

昨年、一昨年とネガティブな印象の時期を耐えてきた今年こそ、前向きに言葉を変え、気分を変えて一年を楽しんでいきませんか？

サロン・ド・プランタン

迫田

