

雪がた

— 豊科病院だより —

豊科病院広報誌

平成28年 9月 1日 発行

発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205

長野県安曇野市豊科5777-1

URL <http://www.shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

文化祭

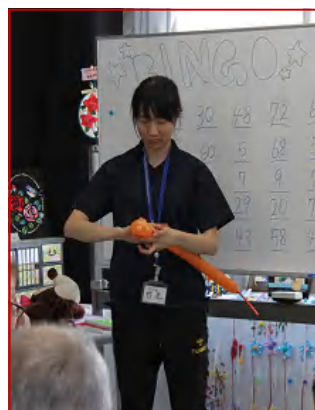
〜 思い思いの力作展示 〜

7月29・30日の2日間に渡って、当院では文化祭が行われました。この企画は作業療法部が中心になって企画し、精神科デイケアが協力して開催されたものです。

会場となった作業療法室には、当院に入院されている方々、あるいは外来に通院されている方々が作られた作品が展示され、スタッフによるバルーンアートも披露されました。作業療法やデイケアにて、1年かけて作ったフラワーアレンジメントや手芸・絵画・習字等の中から、皆さんが思い思いの作品を出品。どれも力作ぞろいでした。

また、大河ドラマ「真田丸」で話題の真田信繁の甲冑を模した作品も展示され、見学に訪れた人たちの目をひいていました。

体験コーナーでは、うちわ作りな

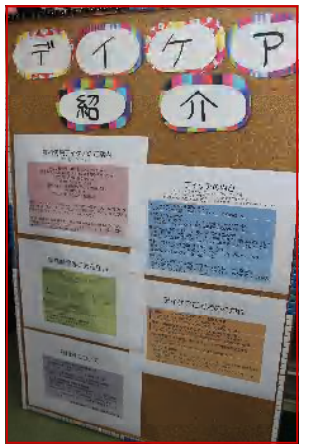


バルーンアート



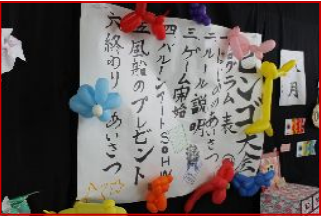
どの作業体験が用意されていました。参加された方々は、イラストやスタンピングなどを用いてオリジナルのうちわを作成され、さっそくうちわをおいで涼風を味わっていました。

いつもより会場は小さめでしたが、時間ごとに入り口の飾りが変



わかっていくなどの工夫が凝らされ、会場への通路は壁一面に風車が飾られて賑やかでした。

文化祭が復活してから今年で2年目。外来にみえた方が帰りに立ち寄って行かれたり、いつもは作業療法室にはあまり来られていない車椅子利用の方々も見学されたりしていました。患者さん同士、互いに顔見知りの方に逢うと自然と近況報告をされるなど、参加者の交流の場へと発展していました。



第37回あづみ野祭りダブル受賞!!

踊りの部「エネルギーギッシュで賞」 山車の部「努力賞」

7月30日に第37回あづみ野祭り主催 あづみ野祭り実行委員会「が開催されました。

この祭りは毎年、安曇野市豊科地域で行われ、メインイベントのあづみ野ばやし踊り」が、JR豊科駅前の国道147号線を中心に繰り広げられます。踊りに参加す



る連は、地元自治会 小学校のクラス、企業等で構成され、今年45連約3千人が参加しました。当院は、老人保健施設安曇野メディアとの合同連で32名が参加。猛暑の中でしたが、2時間にわたる熱い踊りを無事終えることができました。準備から本番後まで、様々な方の協力により成功をおさめたあづみ野祭り。今年



は踊り連コンテストで「エネルギーギッシュで賞」、山車の部では「努力賞」をいただきました。今後も当院は地域のお祭りやイベントに積極的に参加していきたいと思えます。

2つの病棟 バイキング 好評

6月29日にC病棟で、7月26日にD病棟でランチバイキングが行われました。

メニューは、C病棟では、型抜きご飯のちらし寿司、お粥の方はカニ雑炊、醤油ラーメ





も、このような魅力的な企画をしていきたいと思います。

る、美味しかった。またやってみよう。メニューの希望をとったバイキングが良かった。お寿司と肉巻きロールがとても美味しかった。楽しかった。思い出に残ります。来年もぜひやってみよう。」「などと、大変好評でした。今後

ングラタン、鶏の八幡巻き、酢の物、フルーチェタロン、ラブミープラス飲料。D病棟では、冷やし担々麺、醤油ラーメン、いなり寿司、焼肉、シーザーサラダ、アイスクリームなどで、患者さんは思い思いに希望された料理を手に取り取っていました。

当日はテーブルにお花を飾り、いつもとちよつと雰囲気を変えてみました。少々緊張気味の患者さんもありましたが、食事が始まると食欲旺盛なお姿がいっぱい見られました。皆さんに感想をお聞きしたとこ



管理栄養士の簡単レシピ No.18

9月1日 防災の日

家庭でできる災害食♪ ☆パッククッキング

災害が起きたとき、冷蔵庫の中に残っている食材とポリ袋でできる料理をご紹介します。

材料をポリ袋に入れて湯煎にかけただけでできるのでも、とても簡単です。しかも意外と

美味しい！いざという時のために、ぜひ試してみてください。

●基本的な作り方と注意点

- ①ポリ袋 耐熱130℃くらいに材料+調味料を入れる（ビニール袋は溶けてしまうので、使用しない）
- ②材料+調味料は混ぜて、袋の上部に空気を少し残して縛る
- ③袋の破裂を防ぐ（金ざる、おとし蓋等を使用し、鍋のふちに袋が直接当たらないようにする）
- ④激しい煮沸状態にしない（加熱用のお湯が沸いたら弱火で煮沸状態を保つ）



パッククッキングでナポリタンを作ろう

☆2つの袋を用意する

- Aの袋（麺）の材料（1人分）**
- スパゲティ 80g
 - 湯または水 300cc
 - 塩 適量
 - サラダ油 2g

- Bの袋（具）の材料（1人分）**
- 玉ねぎ（1/2切） 50g
 - ハム（短冊切り） 30g
 - ピーマン（横細切り） 20g
 - ケチャップ 30g
 - コンソメ顆粒 1g
 - 塩 0.1g
 - 水溶き片栗粉
 - 片栗粉：2g 水：5cc
 - サラダ油 2g

☆作り方

- Aの袋**
- ① スパゲティは袋のサイズに合わせて、1/3に折る
 - ② 袋を二重にするに、スパゲ

- ③ ティー、湯または水、塩、油を入れる
- ④ ポリ袋内の空気を少し残す感じで、袋の上部を縛る
- ⑤ スパゲティの指定されたゆで時間+2分加熱する

●Bの袋

- ① 材料をそれぞれに切ってポリ袋に入れる
- ② 調味料、水溶き片栗粉、油を加えよく混ぜる袋を振るかんじて混ぜると良い
- ③ ポリ袋内の空気を抜き、袋の上部を縛る
- ④ 20分加熱
- ⑤ 加熱後、麺と具を合わせて完成



内科外来よりお知らせ

9月より、金曜日の内科外来を休診にいたします。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。

管理栄養士 吉田文恵

外来 医師担当表

平成28年 9月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわちとお 中澤 知遠 医師	にしざとよしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつなり 五味洸 満徳 医師	さとう あや 佐藤 彩 医師 ※診察時間 10:30~	なかざわちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつなり 五味洸 満徳 医師
内科	いわさ たけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	まちだりょうすけ 町田 良亮 医師 第1・3・5木曜日 にしざみちこ 西澤 理子 医師 第2・4木曜日	休 診	休 診

- ◎ 受付時間 午前 8:00~午前 12:00
- ◎ 診療時間 午前 9:00~終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。
 ※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。

～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌『雪がた』第44号をお届けしました。お読みになっていかがでしたか？先日、千葉県の大川シーワールドへ行ってきました。そこではなかなか見る事の出来ない「海の王様シャチのショー」がありすごかったです。ド迫力のジャンプに、スタッフを乗せての遊泳、そして頭から尾びれシャワーを浴び、私達観客はびしょ濡れでした。雄大な太平洋の眺めも素晴らしく、あっという間に時間が過ぎ、とても癒されたひと時でした。

皆さんは「夏」を満喫されましたか？いよいよ9月、秋の夜長は夏の疲れを癒し、次に訪れる冬に備え、心身ともにリフレッシュできるよう、有意義に過ごしたいですね。

※表題「雪がた」について

春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことができます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。(表題の写真は当院屋上から撮影しました。)