

発行 医療法人真正会
ホームページアドレス <http://www.kasumi-gr.com/>
メールアドレス info@kasumi-gr.com

設立理念 老人にも明日がある



目次

●巻頭言

●Living Room

●年表完成

●栄養科お薦めレシピ

●外来週間担当医表

●行事報告：夕涼み会

●ボランティア活動報告

●海外研修報告

●看護体験他

●イベント案内



Living Room 2013.07.18 (ゲスト：島田哲也さん、島田まきさん) から

「リビング・ルームとは？」

昨年は、真寿会35周年、真正会40周年の記念すべき年でした。その記念イベントとして私の尊敬する先輩や大好きな方々をゲストとして呼びびして開催した「リビング・ルーム」は、今の仕事との出会い、そしてどのような「志」を持ってご自身の夢の実現を目指しているのかなどを、私がお聞きする鼎談のような形で開催してまいりました。この企画が予想以上に好評なのと、もっともっと私の大好きな賢人？のお話を聞いてもらいたくて、今年度も引き続き「リビング・ルーム」を開催することになりました。7月18日の「リビング・ルーム」のゲストとしてお招きしたのは、以前より親

交のあるフレンチのシェフ島田哲也さん料理研究家の島田まきさんご夫婦です。

打合せをしたときの模様は、奥様の島田まきさんが、ご自身のブログ(<http://ameblo.jp/maki270511>)で紹介してくださいました。島田哲也さんは笠幡出身！子供のころは中央病院の外来受診もしていたみたいですよ(^^;;なんと、料理の鉄人にも出演されたそうです！

当日の詳しい模様は、次ページをご覧ください。楽しくて美味しいイベントでした。

次回のゲストはまだ決定していませんが、ぜひ期待してください！



Living Room in Summer 2013.07.18



去る7月18日、特別養護老人ホーム真寿園にて「リビング・ルーム」が開催され、フランス料理シェフの島田哲也さんと、料理研究家でソムリエの島田まきさんご夫婦をゲストにお迎えしました。

当日は、スタッフ、ご来賓合わせ200名以上が参加し、日頃なかなか聞くことのできない、料理専門家ならではのヒントにあふれた調理実演を拝見しました。料理前のひと手間（事前に食材を冷蔵庫で水抜き）で素材

の味が凝縮されるという話にうなずいたり、感心したりする様子は、まるでテレビの情報番組の料理コーナーの様でした。出来立ての料理（下写真参照）を試食した3名の幸運な代表者は、そのあまりの美味しさに、言葉が出ないくらい？コメントに戸惑っていました。貴重なお話を聞いた参加者の家庭では、きっと普段の料理がより一層美味しくなったのではないのでしょうか。



左：島田まきさん 右：島田哲也さん



シェフの料理を試食するスタッフ達



Chef Shimada's recipe No.1

『海老とかぶのサラダ 蜂蜜ドレッシング（4人分）』

《材料》海老 12本 ブロッコリー1/4個 かぶ2個

ドレッシング：蜂蜜大4 シークワーサー大2 オリーブオイル 160g

1. 海老は塩と酢を加えた湯で茹でます。
2. ブロッコリーとアスパラガスは塩茹でします。
3. かぶは皮を剥いて薄くスライスしサッと茹でます。
4. ボールに蜂蜜とシークワーサージュースを入れてよく混ぜます。
5. 4にオリーブオイルを泡立て器で攪拌しながらゆっくり入れます。
6. 5をしっかり混ぜて乳化させます。
7. 海老と野菜をきれいに盛り付け、6のソースをかけて仕上げます。



Chef Shimada's recipe No.2

『鶏腿肉のソテー 茄子のキャビア仕立て（4人分）』

《材料》鶏腿肉 2枚 茄子 4個 オリーブオイル適量 トンブリ大2 パルサミコ酢第1
ニンニク 1かけ ルッコラ大2

1. 鶏腿肉は香ばしく焼き上げます。
2. 茄子を縦半分に切り、少し多めのオリーブオイルで色をつけないように火を入れます。
3. 茄子の皮を剥いて、細かく刻みます。
4. 鍋にオリーブオイルと細かく刻んだニンニクを入れ火にかけます。香りが出てきたら、3とトンブリを加えてパルサミコ酢と塩、胡椒で味を調えます。お好みで生クリームを加えます。
5. 皿に4の茄子を盛り、1の鶏腿肉を切ってならべてルッコラを飾り完成です。



Chef Shimada's recipe No.3

『椎茸のアヒージョ風（4人分）』

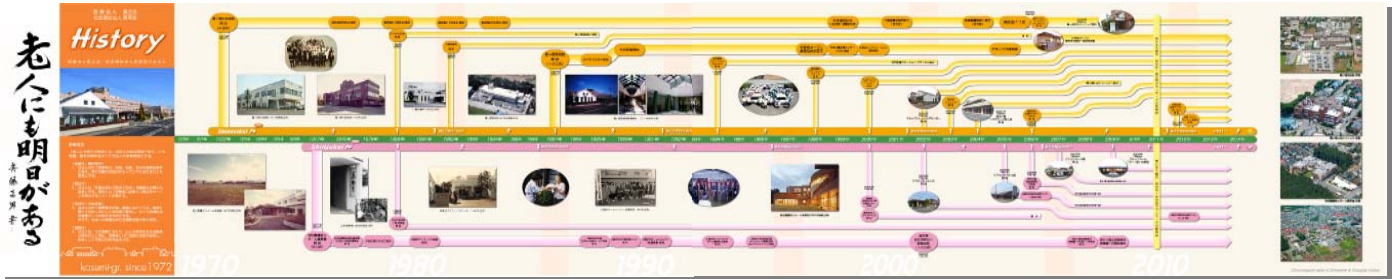
《材料》椎茸 8枚 アンチョビフィレ 4枚 オリーブ水煮 4粒 オリーブオイル 80g
黒胡椒少々 パルメサンチーズ少々 パプリカ 1/4個 ニンニク 1かけ
オニオン適量 イタリアンパセリ適量

1. 椎茸はゴミを叩き石づきを取ります。
2. ボールに刻んだニンニク、アンチョビ、オリーブ、パプリカ、パルメサンチーズ、オリーブオイル、黒胡椒を入れてよく混ぜます。
3. 1の椎茸に2のをのせてオーブントースターで香ばしく焼きます。仕上げにみじん切りのオニオン、イタリアンパセリをのせて完成です（オニオンは水にさらして水気を切っておきます）。

年表が完成しました

真寿会 35 年、真正会 40 年の歩みがひと目で分かる年表が完成しました。霞ヶ関南病院の 1 階、エレベータホールの壁一面に設置いたしました。ご覧になった方々は、懐かしい写真に足を止め、昔話に花が咲いています。

これからも、地域の皆様と共に、この年表に続く未来を築いていきたいと思ひます。大きな年表を是非一度ご覧ください。



夏の対策（栄養科 お薦めレシピ）

今年も記録的猛暑となりました。夏は特に①熱中症、②夏バテ、③食中毒への注意が必要です。皆さん、夏の疲れは残っていませんか？今回は、疲労回復効果のある豚肉を使ったメニューを紹介します。

豚肉には、疲労回復効果の高いビタミン B1 が多く含まれています。また、アリシンを含むねぎと一緒に食べるとビタミン B1 の吸収が良くなります。豚肉と豆腐は良質のたんぱく源。梅干や酢に含まれるクエン酸、加熱しても破壊されにくいビタミン C を含むれんこんも疲れた身体には必要です。シャキシャキの食感とさっぱりした味わいを楽しんでください。

<豚ひき肉と豆腐のレンジ蒸し>

材料：（二人分）

豚ひき肉・・・100g

A:（酒・小さじ 1 砂糖・小さじ 1/2 鶏がらスープの素 小さじ 1・おろし生姜・小さじ 2）

木綿豆腐・・・小 1 丁（200g）

れんこん・・・1/3 節→1 cm 角に切る

ねぎ・・・・・・1/2 本→芯を粗みじんに、外側を白髪ねぎにする

片栗粉・・・・大さじ 1

ごま油・・・・小さじ 1

青じそ・・・・・・2 枚・千切りにし水にさらす

梅干し・・・・・・1 個・種を取り小さくちぎる

作り方①ボウルにひき肉と（A）を入れて粘りが出るまで練る。

②豆腐を崩しながら混ぜ、れんこん・粗みじんに切ったねぎの芯片栗粉を加えてさっと混ぜる。

③皿全体にごま油を薄く塗り、②を円盤状に広げ、ラップをふんわりとかけてレンジでチン。

（500W：10 分 600W：8 分）真ん中を薄く、ふちを厚く広げると良いです。

④白髪ねぎと青じそをあわせて上に盛る。

⑤梅干しを散らす。

⑥酢醤油をかけていただく。



また、当院では、熱中症や脱水の改善のために、経口保水液（OS1:大塚製薬）を活用したり、尿路感染症予防のために、クランベリージュースの使用を始めるなど、栄養面からのサポートも続けています。

まだまだ、残暑は続きそうです。三度の食事をしっかりと食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう。

霞ヶ関南病院 外来担当医一覧表

(平成 25 年 9 月 1 日より)

管理者:伊藤 功

		診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	池田 弘	小峰 妙子	長澤 逸人	立川 太一 (リハビリ・脳卒中)	伊藤 功 (院長)	埼玉医大 医療センター
		2	安 佐里	伊藤 薫	池田 弘	伊藤 雅美	伊藤 薫	
	午後	1	長川 史	伊藤 薫		白岩 秀隆	伊藤 薫	
				伊崎 祥子				
糖尿病内科 (完全予約制)	午前	3		(伊藤 薫)	松本 博		(伊藤 薫)	松本 博※1
	午後	3		(伊藤 薫)	松本 博		(伊藤 薫)	松本 博※1
リウマチ科 (完全予約制)	午前	3	安倍 達	安倍 達			安倍 達	
	午後	3						
泌尿器科 (完全予約制) 午後 15:00 まで	午前	2						清水 浩一※2
	午後	2						清水 浩一※2
皮膚科	午前	皮膚科 診察室	太田 房代	太田 房代		太田 房代	太田 房代	
	午後					太田 房代		
眼 科	午前	眼科 診察室		田中 克明		橋本 加奈	木下 望	木下 望※5
	午後			田中 克明		橋本 加奈※6	木下 望	
神経内科 (完全予約制)	午前							
	午後	2				丸山 元		
整形外科・形成外科 (完全予約制)	午前		渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後	3				渡邊 芳子※3		
検 査 (完全予約制)	午前	各検査室			視野検査※4	胃カメラ		
						大腸カメラ		
	午後		心エコー		視野検査※4			
在宅ケア相談外来 (完全予約制)	午前	カンファレンスルーム A		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	外来診察室	斉藤 正身	斉藤 正身	斉藤 正身			
アンバサダー外来	午後	(完全予約制)		太田 房代	斉藤 克子 (午前)		斉藤 克子 (隔週)	
歯 科 (完全予約制)	午前	歯科診察室	福田 文恵	福田 文恵	福田 文恵	中山 京英	福田 文恵	
	午後		福田 文恵	福田 文恵	福田 文恵	中山 京英	福田 文恵	

※受付時間 [午前] 8:30~11:00 [午後] 13:30~16:30 (診察開始は9:00/14:00からとなります)

※MRI検査 CT検査 超音波検査等 随時検査も行っております。

※各科、休診の場合もございます。ホームページでも休診情報をご覧ください。

URL <http://www.kasumi-gr.com/txt/kyuushin.html>

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。(電話 049-239-7272 外来直通)

※1…土曜日の生活習慣病科は第 2、4 週

※2…土曜日の泌尿器科は第 2、4 週

※3…木曜日の整形外科/形成外科は第 1、3、5 週

※4…水曜日の視野検査は第 3 週

※5…土曜日の眼科は第 2、4 週

※6…木曜日の眼科の午後の受付時間は 16 時まで



真正会
Shinseikai
rehabilitation & community care

行事報告：夕涼み会

去る8月2日に、霞ヶ関南病院の夏の一大イベント「夕涼み会」が開催されました。開催当日の準備段階までは順調でしたが…まさか、まさかのスタート直前のゲリラ豪雨の襲来!!!

このため急遽、病院施設内での開催へと変更。

“焼きそば、冷やしフルーツ、ドリンク、わたがし、かき氷、のむサラダ、ヨーヨー釣り、魚釣り、飴つかみ、手持ち花火”などの出店が並び、夏祭りの雰囲気満載で

した。中でも「わたがし」と「かき氷」が大人気でした。他にも、地域のボランティアさんによる盆踊りや、和太鼓「響」の太鼓演奏、そして新入職員による「よさこいソーラン節」で大変盛り上がりしました。

今年は残念ながら屋内開催となりましたが、患者さん、ご家族さん合わせて400名を超える皆さんの笑顔に支えられ、無事に終えることが出来ました。来年は、屋外でのびのび開催したいですね。



震災支援ボランティア活動の報告

当法人では、現在もボランティア活動を継続しています。避難所となっている旧騎西高校では、埼玉県内の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、そして当法人のスタッフが毎週火・木曜日の午後、土曜日の午前中に活動しています。現在も約100名の福島県双葉町の方々が避難生活を続けています。また、福島県内にある3ヶ所の仮設住宅へも隔週で巡回支援活動を行なっています。今後ともみなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



避難所ではアクティビティ支援や
体力測定を行いました

研修報告：海外研修 in オーストラリア

5月26日～6月3日まで毎年恒例の海外研修に参加させていただきました。オーストラリアのシドニー、タスマニアの病院・施設7カ所を社会福祉法人真寿会と医療法人真正会、そして今年は長崎リハビリテーション病院のスタッフ4名の総勢25名で研修に参加してきました。

アダーズ・ナーシング・ホーム（動ける認知症のある人の専門施設）やCRU（Community Rehabilitation Unit：多職種による外来・訪問リハ提供拠点）等では、皆熱心に研修先施設のスタッフの言葉に耳を傾け、オーストラリアの医療介護事情の知識を深めました。期間中スタッフ間の交流も図ることができ、とても有意義な時間を過ごさせていただきました。 事務部 飯島 大介



未来の看護師さん・介護士さん集まれ!!

第1回合同就職説明会

5月11日社会福祉法人真寿会と医療法人真正会で初の試み、合同就職説明会を開催しました。

介護職を目指す専門学生を対象に実施。現場職員の生の声を聞きたいと要望があり、「医療の原点は福祉である」「地域なくして医療は成り立たない」という方針を受け、介護職としての日頃の心構えをお話しました。現場の職員と一緒に軽食をとりながら、楽しい雰囲気の中で開催することができました。(選考試験を通り来年度の入職に繋がりました(^o^))

介護主任 鈴木 千夏



病院見学会

6月29日と7月3日の2日間、看護・介護職を対象に病院見学会を開催しました。12名の参加希望者と法人の設立から現在までの歴史を説明した後、病院の中をご案内しました。見学者の方からは、「いろんなスタッフが各病棟に配置されているのはすごい」「働いているスタッフの顔が活いきしていますね」などの感想をいただきました。病院の名前は知っているけどなかなか見る機会がない看護・介護職に、私たちの病院を知っていただく機会として今後も継続していきたいと考えています。

看護師長 森松 香奈

ふれあい看護体験

7月28日(日)当院では2回目となる、ふれあい看護体験を外来棟で実施しました。

近隣の高校を中心にお声かけし、将来看護師を目指そうとする高校生が多数参加されました。内容は、血圧測定や脈拍・体温測定、車椅子体験、高齢者体験、傷の手当て、AEDの使い方をスタンプラリー方式で回っていただきました。看護師になるには・・・と質問を受けたり、楽しく参加できたとの感想をいただきました。私たちも、充実した一日を過ごす事ができました。

看護主任 須永 亜矢子



秋のイベント予定：地域感謝祭ふれあい広場

毎年恒例の「地域感謝祭ふれあい広場」を、10月12日(土)に開催いたします。今年は、開催20回の記念の回です。真寿会と真正会の両法人が、日頃の地域の皆様への感謝の気持ちを込めていろいろな形でおもてなしをさせていただきます。当日は、真寿園で皆様のお越しをお待ちしています。

開催日：平成25年10月12日(土)

12:00~15:00(予定)



昨年も約千二百名の方々にご来場いただき大盛況となりました。



【編集後記】

猛暑日という言葉、当たり前のように耳にする今日この頃ですが、この「猛暑日」という言葉を気象庁が正式に運用し始めたのは2007年からです。そして、実際の猛暑日(気温35度以上)が増えたのは1994年頃からだそうです。昔の記憶にある夏の暑さとは、少し違う感じがするのも頷けます。もう気候自体が変わってしまったのでしょうか。さて、まだまだ暑い日が続きますので、早めの水分補給など、体の不調のサインを見逃さずにお過ごしください。