給食室がおおくりする ちょっとおいしいコラム

四季食彩

Vol.26

今回はちょっと変わり種のご紹介

紫色のじゃがいも『シャドークイーン』です。 シャドークイーンには下記の栄養素が含まれてい ます。

・ビタミンC ・カリウム ・アントシアニン ・ビタミンB6 ・ビタミンB1 ・ナイアシン シャドークイーンの特徴である紫色は抗酸化色素 のアントシアニンで、紫芋や芋の3倍ものアントシ アニンを含んでいます。眼病予防・視覚機能の改 善・花粉症の予防・メタボリックシンドロームの 予防・活性酸素を除去する抗酸化作用・血管の保 護や強化などさまざまな効果が期待できます。 また、余分な塩分を排出し、血圧を下げる効果の あるカリウムも豊富です。さらに美白、抗酸化作 用、骨や筋肉を結合するコラーゲンの合成など重

要な働きをもつビタミンCは、 レモンに匹敵する程の 量を含んでいます。 気になる食感ですが、 粘り気のあるメーク インとホクホク感の 男爵との間。ややさつ まいもに近い食感です。



6月21日(水) 今月の郷土料理 **鹿児島県**



【献立】 ・鶏飯(けいはん)

- ・漬け物 ・さつま揚げと
- がね ・しゅんかん
- ・冷やしへちま汁
- ・げたんは

鶏飯(けいはん)は奄美地方を代表する郷土料理。白いごはんの上にほぐした鶏肉などたくさんの具材をのせ、鶏ガラスープをかけて食べます。大皿は手作りのさつま揚げとがねの盛り合わせ。されるとは鹿児島の方言で"かに"のこと。されるとは鹿児島の方言で"かに"のこと。されることからその名がつきました。し料理として、祝いの席にはのまずの対は鹿児島の東です。対味はげたんは。下駄の鬼はです。甘味はげたんは。下駄のたに似ていることからその名がつきました。黒糖をぜいたくに使った庶民の味です。

「りんご割烹」の主食と主菜

当院では、お誕生月をお迎えの患者さまに「りんご割烹」をご提供しています。主食と 主菜は3種類からお選びいただけます。

●主食

- ・寿司
- ・茶そば
- ・山椒ごはん

●主菜

- ・和牛鉄板焼き
- ・天ぷら
- ・旬魚の煮付け



思者さまのご体調に 合わせて普通食・ きざみ食・ ミキサー食を ご提供しています。

多かった組み合わせ トップ3

(令和4年5月~令和5年4月)

1位 主食:寿司 主菜:和牛鉄板焼き 2位 主食:寿司 主菜:天ぷら

3位 主食:寿司 主菜:旬魚の煮付け

〈編集後記〉面会制限が7月3日(月)から緩和されることになりました。 また、一歩コロナ前の状態に近づいていることを実感しています。 この春から新しい玄関マットで皆さまをお出迎えしています。 ご家族さまのご来院をお待ちいたしております。 広報室 上阪佳織 松江一紀



医療法人弘生会 老寿やすらぎ病院

さまらぎ便りょう

当院の庭園でクワガタを見つけて、夏の訪れを実感しています。 皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月の広報誌『やすらぎ便り』では、面会の制限緩和や 当院ホームページのリニューアル、お誕生月にご提供している



りんごの理念 PHILOSOPHY of APPLES

老寿やすらぎ病院の職員は、この言葉を「たと人患者でよの明日の 命運がどのようなものであっても、私たちは今日、患者でまに快適 で素しく者を重な定路を送っていただけるよう様一仟努力します。 と読み替えて、患者でよの尊集を守り、心をこめた医療・看護・介護を実践します。

TEL: **0721-55-0200**

明日終わりであってたとえ世界が

一 当院の「医」 導敵を大切にして、 その人らしく穏やかに。 「医」は、文字通り医療のことです。 当際には、慢性期のご病状で長期的な療養を 必要とされる患者さまが入院されています。 また、証標高後の患者さまや領定難病(神経 核管栄養や健薬療入などを必要とされる方、

必要とされる思考さまが入院されています。 また、胚層基礎の患者さまや指定質病(神経質病)の方。 経管栄養や酸素吸入などを必要とされる方。 骨折や圧迫骨折便で療養されている方も入院されています。 当の人らしくあり続けていただくための 医療サービスをご提供します。



〒586-0094 大阪府河内長野市小山田町379番地の5

FAX: 0721-55-0205



ホームページ はこちらから





7月3日(月)から

面会制限に長期間ご協力くださり、 誠にありがとうございます。

面会の制限を変更 させていただく ことになりました。



- ●日曜日・祝日もご面会いただけます。
- ◆人数制限もなくなりました。

通常の面会(ご予約は不要です)



11:00~12:00



14:00~17:00

1階の検温器で検温と消毒後、 病棟にお上がりください。 病棟ナースステーションで 「面会者カード」に記入して、 「面会許可証」をお受け取りください。



予約制面会 (事前予約が必要です)



17:00~20:00

1階の検温器で検温と消毒を済ま せ、受付前でお待ちください。警 備員が「面会許可証」をお渡しし ます。その後、病棟にお上がりい ただき、病棟ナースステーション で「面会者カード」に記入して病 棟スタッフにお声がけください。

事前予約について

【予約受付時間】 月~金曜日(祝日除く)

10:00~16:00

(12:30~13:30除く)

【専用ダイヤル】 (0721) 55-0203

(0721) 55-0204

※予約時には、患者さまの氏名、患者さま のID番号、または生年月日をお伝えくださ い。患者さまのID番号が不明な場合はお問 い合わせください。

- ●必ずマスクをご着用ください。
- ●院内での飲食はお控えください。
- お願い●食べ物の差し入れをお持ちの場合は 必ず病棟スタッフにお申し出ください。
 - ●飲酒されている方はご面会をお控えください。

詳しくは6月に お送りしている 当院からのお知らせを ご覧ください。

ホームページを リニューアル。

老寿やすらぎ病院への改名を機に ホームページをリニューアルしました 患者さま・ご家族さまへの思いや 当院の考え、取り組みなどを ご紹介いたしております。 よろしければご覧ください。

お見舞いメールも引き続き 受付中です。ご利用ください。



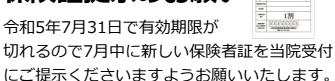
腰痛防止ベルトとベストを 職員に支給。

スタッフの腰痛予防のため、腰を安定させ、 腰への負担を軽減するアシストベルトとア

シストベストを希望する 職員に支給しています。 ベルトにもベストにも 長時間着用しても快適な メッシュ素材が使われて います。



保険証提示のお願い



【国民健康保険の方】

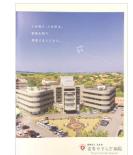
- ■国民健康保険高齢受給者証
- ●限度額適用・標準負担額減額認定証 【後期高齢者(75歳以上)の方】
- ●後期高齢者医療被保険者証
- ●後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

介護保険被保険者証を更新されている方は、 合わせてお持ちください。 別途お送りしているお知らせもご確認ください。

お詫びとお知らせ

やすらぎ便り5月号で病院案内パンフレット をお送りする旨をお知らせしておりました が、まだお届けできておらず、誠に申し訳 ありません。

お詫び申し上げます。 7月に準備が整い次第、 順次ご送付申し上げます。 いましばらくお待ち くださいますよう お願い申し上げます。



フォトギャラリー「病棟イベント&デザートバイキング」



④誕生日会(かつらぎ南2病棟)、⑤ミニコンサート(かつらぎ南3病棟)、⑥つり大会(かつらぎ南4病棟)、 ⑦童謡体操(こんごう2病棟)、⑧ジャンケンゲーム(こんごう3病棟)