

## やすらぎ便り



新年あけましておめでとうございます。  
 本院にとりましては、病院名を「老寿やすらぎ病院」に改称して初めて迎えるお正月でございます。  
 2024年も患者さまにやすらぎに満ちた療養生活をお送りいただけるよう、そして  
 ご家族さまにご安心いただけるよう、医療・看護・介護サービスの充実に努めてまいります。  
 本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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.32

## みかん

みかんとは皮がむきやすい小型の柑橘（かんきつ）類の総称ですが、日本で「みかん」といえば、一般的には「温州（うんしゅう）みかん」のことを指すことが多いです。

この温州みかんをはじめ、日本では約80種類の柑橘類が生産されていますが、世界的にはおよそ1,000種類もの柑橘類の仲間が存在しているといわれています。みかんの主な産地は和歌山県、愛媛県、

静岡県、熊本県、長崎県など。産地ではよりおいしく食べやすいみかんを生み出すべく、日々研究が続けられています。新しい品種などまだまだ手に入りにくいみかんもありますが、ぜひ複数の種類を食べ比べして、おいしさ確かめてみてくださいね。



12月13日(水)

## 今月の郷土料理 鳥取県



【献立】

- ・いただき
- ・牛骨ラーメン
- ・呉和え
- ・豆腐竹輪サラダ
- ・らっきょう
- ・牛乳プリン

いただきは油揚げの中に米と野菜を詰めて出し汁で炊き上げた、伝統的な料理です。牛骨ラーメンは最近の注目のご当地メニュー。当方で牛骨を仕入れ、レシピに忠実なスープを再現しました。呉和えはすりつぶした大豆と野菜を和えたものです。山陰で親しまれている豆腐ちくわはサラダにしました。箸休めはらっきょう漬け。鳥取はらっきょうの一大産地です。デザートは牛乳プリン。大山山麓では牧畜が盛んで、有名なご当地牛乳もあります。

写真の「普通食」のほか、「きざみ食」や「ミキサー食」もご用意し、患者さまに合った食事形態でお楽しみいただきました。

## この冬も、鮮魚のお造りや海鮮ちらしを。

当院では12月から3月の間、生のお魚をお楽しみいただいています。12月1日（金）にご提供したのは、マグロと鯛の盛り合わせです。マグロは関西で人気のキハダマグロ。鯛は2キロを超えるものをご用意。冬を迎えた鯛は、春先の産卵期に備えてたくさんのお魚を食べることもあり、脂がのってとてもおいしくなります。シーズン中はマグロの山かけや海鮮ちらしなど、さまざまな料理でお召し上がりいただきます。



写真の「普通食」のほか、「きざみ食」や「ミキサー食」もご用意しました。



卸売市場で  
買い付けた魚を  
院内でさばきました。

〈編集後記〉ご家族さまから患者さまに宛てたお見舞いメールやイベントメールを2023年もたくさん頂戴しました。ありがとうございました。クリスマスメールの数は21件でした。2024年も皆さまからのメールをお待ちいたしております。 広報室 上阪佳織 松江一紀





# メリークリスマス&ハッピーバースデー

体を動かすレクリエーションや趣向を凝らした催しものなどで楽しくお過ごしいただきました。



## かつらぎ棟（南）



布を動かしてボールを穴に落とさないようにするゲームをお楽しみいただきました。その後は、スタッフがハーモニカで演奏。「きよしこの夜」を皆さんで歌われました。  
(かつらぎ南2病棟)



準備体操をしてから、大きなボールを急いで隣りの人へ回していきます。ボールはスタッフの手作り。12月27日(水)は、おたのしみ会の開催を予定しています。  
(かつらぎ南3病棟)



誕生日会では輪投げを、クリスマス会ではクリスマスバージョンの釣りを楽しまれました。獲物はクリスマスプレゼントや長靴、サンタなど。たくさん釣れて、皆さまの笑顔も大漁でした。  
(かつらぎ南4病棟)

## かつらぎ棟（北）



クリスマスパーティーでデザートバイキングを開催。シフォンケーキやプリン、ゆずようかん、みたらし団子など、5種類をご提供しました。  
(かつらぎ北2病棟)



スタッフがハンドベルで「きよしこの夜」などのクリスマスの曲を演奏。患者さまはタンバリンやマラカスなどを手にして歌われていました。  
(かつらぎ北3病棟)



北4病棟名物キャラの紀州梅子さんとサンタさんが登場し、みんなで一緒に音楽に合わせて身体を動かしました。  
(かつらぎ北4病棟)

はい、クリスマスプレゼント!

## こんごう棟



ゲームの前に準備体操をして「箱の中身を当てるゲーム」をしました。おひとりずつ、ソロツと手を箱の中へ。さてさて、中身は何でしたか?  
(こんごう3病棟)



## クリスマス会

12/27(水)に開催。その様子はホームページでご紹介しています。  
(こんごう2病棟)



## ニュースアラカルト

当院のホームページでもご紹介しています

クリスマス会や誕生日会の様子は、当院のホームページでご覧いただけます。

## 冬らしい壁面アート作品を飾っています。



①リハビリ室横



②リハビリ室横



③こんごう2病棟

①は大阪千代田短期大学の学生の皆さんの作品、②③は児童発達支援・放課後等デイサービス「トリプル」の皆さんの作品です。①の掲出は12月末までですが、②③は2月末まで飾っています。

## ゆず風呂でホッと。



冬至の時期にゆずを浮かべたお風呂で温まっていただきました。

## 毎月1日は赤飯。



昼食で赤飯をご提供しています。ミキサー食は小豆粥でご対応しています。

## 来期もがんばって。



12月14日(木)  
大阪ガーデンパレスにて開催

当院が応援している女子サッカーチームの今シーズンの終了報告会に出席しました。