



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.48

ミニトマト

『トマト』と聞くとはいふのは『リコピン』ではないでしょうか。このリコピン、大きなトマトよりもミニトマトの方が 2.5 倍も多く含まれています。リコピンはトマトの皮部分に多く含まれており、ミニトマトの方が皮が厚いからとされています。βカロチン・ビタミン C・カリウムなど全て大きいトマトよりミニトマトの方が多く含ま

れています。トマトは暖かい地域原産の野菜なので、常温保存の方が甘くなります。常温保存（追熟）すると甘みだけではなく栄養価もアップするとされています。多くの栄養成分が含まれていて、健康や美容に期待ができるトマト。毎日摂取したいですね。



6/18
WED.

今月の郷土料理 愛媛県

- ・たいめし
- ・せんざんき
- ・じゃこ天の煮浸し
- ・なすのたたき
- ・石花汁
- ・かんころ



瀬戸内海の潮流に育まれた鯛を使った料理は、県内には様々あります。中でも鯛めしは祝いの席には欠かすことができません。せんざんきは鶏の唐揚げのこと。丸鶏を千のようにつけることからこの名がついたとか。じゃこ天はほたるじゃこと呼ばれる地魚を使ったさつま揚げです。茄子のたたきは生姜醤油に薬味をきかせた料理。暑い夏にぴったりのです。石花汁は石材業が盛んな今治市大島の名物。熱く熱した石を汁物の中に入れて、温めたのが始まりです。甘味はかんころ。裏ごしたさつま芋に小豆を混ぜて茶巾しぼりにしています。

写真の「普通食」のほか、「きざみ食」や「ミキサー食」もご用意し、患者さまに合ったお食事の形態でお召し上がりいただいています。

病棟レクリエーション（おやつ会）

かつらぎ北 4 病棟
おやつ会（パフェ）



かつらぎ南 3 病棟
デザートバイキング



かつらぎ南 2 病棟
フレンチトースト



〈編集後記〉

アップルドームの外壁塗装が完了し、きれいな青リングへととなりました。また、アップルドーム内は面会会場としてもお使いいただけます。外の景色や庭園を眺めながら、患者さまと穏やかなひとときをお過ごしいただけると幸いです。

〈広報室 上阪佳織 松江一紀〉



Vol.28

2025

やすらぎ便り

7

日ごとに暑さが増してまいりましたが、皆さま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、現在行っている病院のリニューアル工事や公民館で行われた講演の様子、病棟レクリエーションなどをご紹介します。ご覧いただければ幸いです。

ホームページは
こちらから↓



職員食堂 リニューアルしました！



月～土曜日（祝日除く）

入院相談
見学受付中



お気軽にお問い合わせください

ご自宅に訪問しての入院相談も可能です。



医療法人 弘生会

老寿やすらぎ病院

Rouju Yasuragi Hospital

〒586-0094 大阪府河内長野市小山田町 379 番地の 5 TEL：0721-55-0200

病院内のリニューアル工事中

5月に5階フロア、6月は1階フロアと順番に補修・改修工事を行っております。6月上旬から職員食堂、食堂前、エントランスホールと工事を進めております。

今後、各病棟も順番に改修工事を行います。工事期間中は患者さまにお部屋を移動していただくなど、ご協力をいただくことになります。患者さまやご家族さまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。(写真は現在の状況です)

エントランス



かつらぎ北病棟 1階



かつらぎ南病棟 1階



「ロコモって何？」講演会

6/27(金)13:00より、当院のリハビリテーション室主催「ロコモって何？～ロコモティブシンドロームを予防して～」の講演を開催いたしました。当日は15名の方々にご参加いただきました。講演内ではロコモ度を調べるテストやこれからも自分の足で歩くことのできる身体をつくっていただくため、ロコモ予防体操(ロコトレ)を皆さまと一緒に行いました。



当院のリハビリテーション室監修「ロコモって何？～ロコモティブシンドロームを予防して～」の冊子が完成しました。講演内で行った「ロコモ度テスト」や「ロコトレ」などをご紹介します。当院の他に老寿やすらぎ千代田公民館でもお配りしています。ぜひ、お手に取りお読みいただくと幸いです。

河内長野市高齢者部会研修会が老寿やすらぎ病院で行われました。

6月上旬、河内長野市民生委員「高齢者部会」の研修会が当院のアップルホールで行われました。当日は、当院の理学療法士が「ベットから車いすへの移乗介助について」講演し、看護師とケアワーカーが介助手順などを実演しながら参加者の方々にレクチャーしました。短い時間でしたが介助についての疑問質問にもお答えし、実際にも体験していただきました。その後には院内見学もしていただき、当院給食室手作りのデザートをお召し上がりいただきました。

