

3病棟 創作アートのご紹介



テーマ「お祭り」



テーマ「海の仲間たち」



テーマ「お花見」

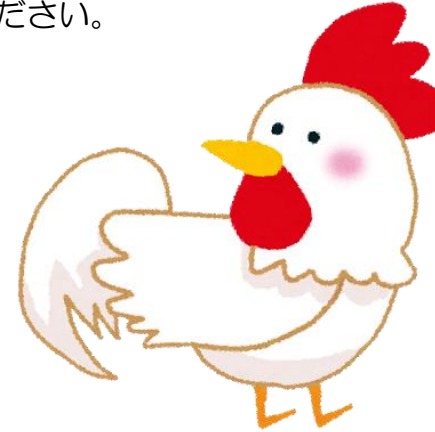


皆さんに、楽しんで頂ける作品作りを、これからも頑張ります！

3病棟のナースステーション前のホールの掲示板には、毎月、情報委員を中心としたスタッフによる手作りのアートが飾られています。その時々、季節を表現した、楽しくて、かわいい作品ばかりです！
3病棟にお越しの際は是非足をとめ、ご覧ください。

食中毒

はじめと暑い日が続きますね。今日はカンピロバクター食中毒についての話です。鶏肉、牛レバーを食べてから2~5日後に下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛、倦怠感といった症状にみまわれます。万一かかってしまった時は病院にご相談ください。



さて予防ですが、専門店であっても鶏刺しやタタキは避けたほうがよいでしょう。市販されている鶏肉の多くはカンピロバクターに汚染されていることが分かっています。その鶏肉を触った手や包丁にはカンピロバクターが付着しています。従って十分に加熱する(中心部を75℃に1分間以上)だけでなく、生肉は他の食品と分けて保存する、取り扱った後は手をよく洗う、包丁、まな板など調理器具を洗浄、できれば消毒する、サラダなど生で食べる食品を先に調理し、肉は最後に扱うなどの注意が必要です。ベテラン主婦の皆様には釈迦に説法でしたね。皆様が日々気をつけて料理をされることで気づかないうちに幾多の食中毒を未然に防いでおられることを思い出していただければ幸いです。

(☆ Dr.Yamapi ☆)

マッシュマロミキティの健康レシピ

これからの暑い季節、今回は簡単にできる「おいしい中華たれ」をご紹介します。たれに合わせる食材は、この季節、蒸しなすがおすすめです。旬の生野菜や蒸し野菜にかけて、普段の食卓に一品加えてみてはいかがでしょうか。鶏のささみにもよく合い、野菜と一緒に盛り合わせるとメインの一品にもなりますよ。お好みの食材にかけて、ぜひお試しください。

『おいしい中華たれ』

【材料(2人前)】

- ・生姜…5g ・酢…大さじ1(15g)
- ・しょうゆ…大さじ1(18g) ・砂糖…小さじ1(3g)
- ・ごま油…小さじ1(4g)

(今回使用した食材…なす(1本)、アスパラ(2本)、しめじ(1/4パック))

【作り方】

- ① 生姜をみじん切りに、またはすりおろしやチューブ製品でも可。
- ② ①の生姜とすべての調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
または電子レンジで約40秒温める。完成。
冷やして使用してもおいしくいただけます。

※野菜の加熱は、蒸し器で蒸す・鍋で茹でる・電子レンジを使用するなどしやすい方法で。(野菜は茹でるより蒸す方が、栄養素が逃げにくいと言われています。)



一食あたり
生野菜は両手に一杯
温野菜は片手に一杯
を目指しましょう♪

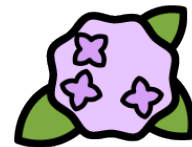


デイサービスなのほな あじさい見学



デイサービスなのほなでは利用者様に、季節を感じて頂く行事としてあじさい見学へ出かけました！

宇土の住吉神社はあじさいがたくさん咲いていて利用者様に好評の為、梅雨時期の恒例行事と



なっています。車の中からもよく見えるので、「わー！キレイかねー！」と歓声が上がりました。車から降りて花を眺める利用者様達はいつも以上に笑顔に見えました。

