



10月28日(土)に藤沢病院祭を開催しました。今年は屋内会場での開催となったため、患者さんの作品を例年よりも多く展示させて頂きました。また、地域のお子さんにも沢山来て頂きました。クイズ大会などのイベントを行ったり、たいやきや餃子などの模擬店も出て、賑やかで楽しい病院祭となりました。ご協力頂きました地域の皆様、ボランティアの皆様、ありがとうございました。

地震体験訓練

9月12日に藤沢病院にて起震車(地震体験車)による地震訓練を行いました。起震車による訓練は、実際に地震が起きた時に落ち着いて行動できるように地震の揺れを体験すること、防災意識の向上を図ることが目的です。この日は、新潟中越地震の時の揺れを体験しました。何かにつかまらなさと椅子に座ってられないほどの激しい揺れを体験することで、職員の意識も高まったかと思えます。藤沢病院では、毎月防災訓練を実施し、防災時に備えています。



栄養課 だより

きのこは栄養満点!

「きのこは栄養があって体に良い」と言われていますが、正しい食べ方を知らないとおなかのきのこの栄養が損なわれてしまうことも。今回はきのこの栄養&食べ方のコツについてご紹介します。

きのこは大きく分けて4つの栄養を豊富に含んでいます。

- ①食物繊維 ②ビタミンB類(ビタミンB1・ビタミンB2・葉酸など8種類)
- ③ビタミンD ④ミネラル

きのこの栄養を逃さない食べ方は、

- ①調理前に水洗いしない ②短時間調理で香りや食感を残す
- ③冷凍で旨みを出しやすくする

マッシュルームやなめこは洗った方がよいきのこですが、それ以外のきのこはあまり水洗いしなくてOKなんです。きのこは水溶性の栄養も含まれるため水洗いすると水分を吸って食感が落ちてしまったり栄養素や風味が逃げてしまう可能性があります。冷凍する場合は、あらかじめ使う大きさにカットし、調理する際には凍ったままスープや炒め物に入れるのがベストです。

きのこの簡単甘辛煮 1人分94kcal

【材料】2人分

- エリンギ・まいたけ・しめじなど 200g
- 白ごま 大さじ1
- 一味唐辛子 少々
- すきやきのタレ(市販品) 1/3カップ



【作り方】

- ①きのこ類は石づきを取り、小さめにカットする。
- ②耐熱容器に①と白ごま・一味唐辛子・すきやきのタレを加え、きのこがしんなりするまで電子レンジ(600W3分位)にかける。
- ③そのまま冷やして味を含ませる。

外来診療について

★ 受付…午前9:00～11:30
※初診は11:00まで、予約制ではございません(通常)

注) **もの忘れ外来**につきましては「**予約制**」となっておりますので、事前にお電話でお問い合わせください。
お急ぎの場合は、**精神科**初診へ受診してください。月～金(祝祭日を除く)
問い合わせ先: 0466-23-2343(代表)

編集後記

「清流まだかな?」とお待ち頂いていた皆さま、発行が例年よりも遅くなり、失礼いたしました。なるべく医療法人社団清心会の最新情報をお伝えしたいと考え、今回はスマイルの花の開設に合わせて発行させて頂きました。今後も最新情報や歴史を織り交ぜながら、色々な情報をお伝えしたいと思いますので、ご期待ください。

次号のお知らせ ● 平成30年4月の予定です。

表彰者

10月1日に藤沢市表彰式が行われました。藤沢市表彰では、市政の振興、公共の福祉の増進、文化の向上等に功労のあった方や広く市民の模範となる方が表彰されます。この度、当法人本部長石井千恵が、長年にわたりボランティアでの運動指導を継続していることが徳行であるとして、表彰されました。

ご協力ありがとうございます。

皆様の温かいお気持ち、沢山の支援金が集まりましたことに、心より感謝を申し上げます。

(平成29年10月31日現在)

・東日本大震災義援金 22,170円

藤沢病院だより
2017・11

発行:医療法人社団清心会 藤沢病院
発行責任者:石井 紀夫
〒251-8530 藤沢市小塚383番地
TEL.0466-23-2343
FAX.0466-24-5050



<http://www.fhp.or.jp>



サービス付き高齢者向け住宅 「スマイルの花」を開設します

少子高齢化が進む近年、我が国においては、地域に生活する高齢者の住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するためのケアシステム「地域包括ケアシステム」が推進され、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい人生を全うできる社会を目指して、2025年を目途に整備が進められています。2025年は、1947年～1949年の第一次ベビーブームの時に生まれた「団塊の世代」の人すべてが75歳以上の後期高齢者になり、我が国において超高齢社会が確立される時でもあります。加えて、「精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの基盤づくり」の取り組みも進行しつつあります。

当法人においては自らが地域包括ケアシステムの中心的役割を担い、地域医療に貢献できるように、今年は障がい者の地域移行支援を主眼に置いた宿泊型自立訓練施設を立ち上げました。さらに高齢者の自立した生活の支援を目的として、サービス付き高齢者向け住宅「スマイルの花」を開設いたします。健康度の高い高齢者は、様々な社会活動や身体活動に取り組んでいるといった調査がされていることから、当法人は「スマイルの花」においても高齢者の皆様の心身の健康づくりのお手伝いに積極的に取り組んでいく所存でございます。

理事長 石井 紀夫