

# 私のおすすめレシピ

## 枝豆のジュワっと焼き ペパロンチーノ風



千秋病院  
栄養科  
管理栄養士  
松井 知

エネルギー：108kcal  
塩分：1.1g 1人分

### 材料(3人分)

- 枝豆(さやつき・生).....200g
- 塩.....ひとつまみ
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく(みじん切り).....10g
- 赤唐辛子(輪切り).....1本分
- しょうゆ.....大さじ1

### 作り方

- ①ボウルに枝豆を入れ、塩を加えてもみ込む。水洗いしてざるに上げ、水気をきる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出てきたら枝豆を加えて中火にし、焼き目がつくように1~2分焼く。
- ③水大さじ2を加え、ふたをして弱火で7~8分蒸し焼きにして火を通す。
- ④ふたを取り、鍋肌にしょうゆを回し入れ、焼きからめる。



できあがり

枝豆に含まれる、ビタミンB1、B2は体内で糖質と脂質を分解してエネルギーを作り出すので、疲労回復や夏バテ防止に役立ちます。また枝豆にはビタミンB群と蛋白質がバランスよく含まれているため、代謝の促進にも効果的です。

# 私の楽しみ・こだわり 会員の声

## 日記は自分を助けるもの

一宮西部支部 若園 育子

私のこだわりは、毎日、日記を書くことです。47歳の時に大病をして以後、毎日、日記を書いていきます。この30数年、大学ノートに書き、100冊以上になりました。

朝、家事を終えるとノートを開き、日付・曜日・天候・起床時刻

す。そうすると、心や考えの整理の役に立ちます。また、日記には新聞などの記事、写真などを貼ることや、デッサンをすることもあります。日記は、よろず帳。私にとつてのコー

長く続けてきた習慣ですが、今、100冊余の日記帳をどう始末したらいいのか？と悩んでいます。差しさわりのある記述もありますし…。焼いてしま



## 地域の皆さんと共に 萩原ホームちあき祭り

「萩原ホームちあき祭り」は、萩原事業所を地

域の皆さんに知ってもらうためのイベントです。萩原グループホームちあき、萩原小規模多機能ホームちあきの職員がみんな企画を出し合い、チラシを作成し地域に配り、協力して準備をしてきました。



ネイル体験に笑顔



久しぶりの化粧です



笑いヨガ



三味線演奏



ポツチャ体験

**平和盆おどり 2025**

8月23日(土) 6時半~8時半  
24日(日) 6時~8時

千秋病院のびびりセンター 南側駐車場

主催 健康まつり・盆おどり実行委員会  
一宮市千秋町塩尻字山王7-5  
TEL0586-76-8312 ☎090-1825-3567

**職員募集**

尾張健友会グループ

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧下さい  
登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

尾張健友会本部 ☎0586(76)0003  
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

## 輝け!職員

153

### 利用者・家族との 関係づくりを大切に

老健ちあき けやき棟

看護師 松原 唯さん(37)

看護師の資格取得後、他病院の急性期病棟で10年ほど勤務し、

2020年4月に老健ちあきに入職しました。

老健(介護老人保健施設)は、主に退院後に自宅へ戻ることが困難な方が、リハビリ目的で利用する中間施設です。「日中をホール

で過ごす利用者さんが多く、ゆつくりと時間をかけて関わる事ができるので、職員や利用者さん同士でなじみの関係もつくりやすいのが魅力だと思えます。」と笑顔を浮かべます。

「病院の退院時はほとんど食事が摂れなかつた方も、食形態を細かく調整したり、時間をかけて食事介助をすることで、退所時には全量食べられるよう

テイアの方々の力添えに助けられました。「喫茶を再開しませんか」との誘いも受け、共に再開に向けて動き出したと思っています。

「病棟の退院時はほとんど食事が摂れなかつた方も、食形態を細かく調整したり、時間をかけて食事介助をすることで、退所時には全量食べられるよう

になったこともありました」と言います。こうした介助も、利用者さんが自宅に戻った後は家族が担うことが多いため、「普段から本人とご家族、両方の話を聞きながら、今後の生活について一緒に考えることを大事に

萩原小規模多機能ホームちあき 介護福祉士 日比野 千恵