私のおすすめレシピ

さつま芋と豚肉の さっぱり黒酢炒め



千秋病院　栄養科
管理栄養士
原　典子

エネルギー：210kcal
塩分：0.9g　1人分

材料（1人分）

- 豚もも薄切り肉……60g
- さつま芋……50g
- エリンギ……1/2本
- しめじ……20g
- あさつき……適量
- A
  - 黒酢（または穀物酢）…小さじ1
  - 減塩醤油……小さじ1
  - みりん……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2



作り方

Aの調味料を混ぜ合わせておく。

①さつま芋は厚さ5㎜の半月切りにし、水にさらす。水気を切り、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で約1分～1分半加熱する。

②エリンギは長さを半分にして、縦4等分に切り、しめじはほぐす。

③あさつきは小口切りにする。

④フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて中火で炒める。色が変わったら②→①の順番で炒め合わせていく。

⑤Aの合わせ調味料を加え、全体的に手早く絡めて、あさつきを散らして、出来上がり。

さつま芋に含まれるビタミンCは加熱に強く、風邪予防や疲労回復に役立ちます。黒酢やキノコの旨味を活かすことで塩分1g未満に抑えることができます。

私の楽しみ・こだわり　会員の声

10月の田んぼで至福の時

岩倉支部　吉安　貴美子

私は、29アールの田んぼで、米作りをしています。

肥料は、鶏ふん、牛ふんとケイ酸です。農薬は使いません。農薬を使わないので、いつでも田んぼに入れます。

田植えをした後は、田の草取りです。田の草取りとあわせてジャンボタニシを拾い、バケツに入れます。深く水が入っている所は、草がそれほど生えていません。

後は、畦と土手の草刈りです。草刈りは、鎌で刈ります。鎌で刈るので、少しずつしかできません。でも、刈った後はきれいです。十分にはできていませんが、ぼちぼちやっています。

10月になると、稲刈りです。待ちに待った稲刈りです。稲刈りも鎌で刈ります。黄金色に実った稲、もえぎ色になった軸に、鎌を入れる時は、至福の時です。平和な世の中が続いてくれることを望みます。体が動く限り、稲刈りをやりたいと思います。



看護奨学生遠足で 四日市公害を学ぶ

9月19日、シルバーウィーク初日に奨学生遠足を実施し、三重県の「四日市公害と環境未来館」を訪れました。渋滞の車中では国家試験問題に挑戦。同行した学生委員の職員が解説やアドバイスを行い、病院での仕事の様子も紹介するなど、学びと交流の時間になりました。

館内では、高度経済成長の陰で大気汚染により多くの人がぜんそくなどの健康被害を受けた四日市公害の歴史を学びました。学校で使われていた活性炭入りの黄色い「公害マスク」や、5年にわたり54回の口頭弁論が行われた四日市公害裁判について知りました。



四日市公害を学ぶ看護奨学生



亀山ではろうそく作りで交流

参加した学生からは「対策のためのマスクが、かえって差別につながったことが印象に残った」「裁判に勝っても、青空が戻るまでは心から喜べないという言葉に納得した」との感想がありました。

実際に、原告の野田さんは「四日市に青空が戻るまで『ありがとう』は言えない」と語っています。健康被害に苦しむ人々の声を社会に届けることの大変さを知り、医療に携わる者として、人の苦しみに目を向ける大切さを考える一日となりました。

師長室　沢田　美名

輝け！職員〈168〉

青年委員会でも 積極的に活動

地域包括支援センターちあき
社会福祉士　岡本　涼さん(27)



訪問歯科で働いたことがきっかけで、高齢者の皆さんの役に立つような地元に根付いた仕事がしたいと思い立ち、社会福祉士の資格を取得。千秋病院へ入職し、3年が経ちました。

今年、青年委員会の仕事も任されるようになりました。青年委員会は、若手職員が中心となって、他職種の横のつながりづくりや、ともに成長できるよう学習する場を計画します。

「一人ぼっちの青年をなくそう」を合言葉に毎年開かれる民医連全国青年ジャンボリーに代表を送り出すための話し合いもします。代表を送るカンパ集めのため、平和盆おどりにも出店しました。「初めて運営に参加して、とても楽しかったです。意見を伝えたり、他職種の職員との関わりが増えたりと、リフレッシュになりました」と打ち明けます。

「職場以外にも青年委員との関わりが増えて、さらに楽しく働けています。社会福祉士としても、青年委員としても、もっと経験を積んで皆さんの相談に応えられるように成長していきたいです」と微笑みます。

職員募集

尾張健友会グループ

働く人にとっての魅力とは？

働き続けられる理由

- 充実の研修システム
- 家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける
  （柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度）

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（看護担当 山下）☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う
医学生・薬学生・看護学生
志望している方をご紹介ください