

私のおすすめレシピ

和風ガパオライス



フライパン1つで簡単に作れます。苦手なピーマンも気にならない、我が家の中も子どもたちが大好きなメニューです。きのこ類を加えても美味しいですよ。



千秋病院 栄養科
管理栄養士
原 典子

エネルギー: 572kcal
塩分: 2.4g 1人分

材料(1人分)

鶏ミンチ肉	100g
温かいご飯	180g
玉ねぎ	50g
青ピーマン	20g
赤パプリカ	20g
大葉	2枚
卵	1個
醤油	15g
みりん	10g
上白糖	2g
ごま油	2g
顆粒だし	2g
塩こしょう	適量

作り方

- ①玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカを粗みじん切りにする
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる
- ③フライパンにごま油を熱して、鶏ミンチ肉を炒め、塩こしょうする。火が通ったら、玉ねぎ、青ピーマン、赤パプリカを加えて炒め合わせる
- ④全体的に火が通ったら、②を加えて味をからませる
- ⑤仕上げに顆粒だしを加え混ぜ合わせたら、火を止め大葉を加える
- ⑥フライパンにごま油を熱して目玉焼きを作る
(⑤の具材を取り出して、同じフライパンで作れます)
- ⑦温かいご飯の上に⑤と⑥をのせて、出来上がり

輝け!職員 年男・年女 新年の抱負

(159)

千秋病院 B 2病棟

准看護師 山中 希美さん (2回目)

私が仕事で大事にしていることは、ミスなく終えることです。新年は、職場では残業時間を減らすこと、私生活では貯金をすることも心がけたいです。



千秋病院 在宅リハビリテーション科

理学療法士 西尾 悟さん (3回目)

私の2026年の抱負は「苦手なことへの挑戦」です。私は人前に立つことが苦手な性格のため、今までそういったことを避けてきました。今年は失敗を恐れずに、仕事でもプライベートでもあえて人前に立つようにしていきます。



萩原グループホームちあき

介護福祉士 岡本 瑞希さん (2回目)

2026年の抱負は、健康に気をつけて仕事とプライベートを充実していくことです。人生のモットーは頑張りすぎず気楽に程よくやっていくことですが、仕事では利用者さんのお話を1分でも多く聞くことができるよう努めます。



職員募集

尾張健友会グループ

募集職種などはQRコードから詳細をご覗ください。

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

千秋病院長室(担当 丸井)

0586(77)0012

働く人にとっての魅力とは?

働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②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)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所
(専任保育士が子育て支援)

私の
楽しみ・
こだわり

会員の声

私は毎月、「山楽会」に参加しています。山楽会は、低山歩きをしています。岩倉の景色とは違って、雑木林や渓谷、山の景色が間近に見られるのがいいです。木が整然と立っている側を歩くのは気持ちいいです。

先日行った長野県の
ごま油で鶏ミンチ肉を炒める
火が通ったら玉ねぎ青ピーマン
赤パプリカを加えて炒め合わせる
手の草刈りは汗で下着
を濡らしてやりました。
10月になりましたが、大雨
を降りましたが、大雨

また、日頃は田んぼ
づくりをしています。
昨年は暑くて、田の草
を刈りましたが、大雨
も農業ができるよう、
頑張りたいです。

にはならず、水たまり
もできずに、稻刈りは
スムーズにできました。
ただし、刈った稻



岩倉支部 吉安 貴美子さん

柿其 (かまぞれ) 渓谷
は素晴らしいであります。エメラルドグリー
ンの川に、ところどころ
ろ滝があつて、天国

2026年新春作品展



岩倉小規模多機能ホーム・ちあきのみなさん



老健ちあきデイケアのみなさん



江南市 岩元 真実さん

