

私のおすすめレシピ

椎茸の
ツナトマト焼き

千秋病院 栄養科
管理栄養士
白井 遼果

エネルギー：159kcal
塩分：0.7g 1人分

材料(1人分)

椎茸……………3枚
ツナ缶……………1缶
ミニトマト……………3個
マヨネーズ……………大さじ1/2
塩……………0.3g
黒胡椒……………少々

作り方

- ①ミニトマトを5mm角ほどの大きさに切る。椎茸は軸を取り、かさを上にしてバットに並べる
- ②ボウルにツナ缶を油ごと、ミニトマト、マヨネーズ、塩、黒胡椒を入れて混ぜ合わせる
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、椎茸を並べ、かさの上に②を等分に詰める
- ④トースターで焼き色がつくまで8～10分焼く(トースターがない場合はグリルでも可能)



うま味成分が多く含まれる椎茸は、骨粗しょう症や生活習慣病が気になる方にとってもうれしい食材です。骨粗しょう症の予防に重要なビタミンD、脂肪の排出に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。椎茸の旬は3～5月と9～11月です。湿気に弱いので、保存するときは小分けにしてラップにくるみ、冷蔵保存して水気から守ってあげることが肝心です。

私の
楽しみ・
こだわり
会員の声

1年前の8月8日、バイクに乗っていて倒れ、入院。6日間意識不明で生死をさまよった。あと1日遅れていたらこの世にいなかったと後から聞いた。

2日間ステロイドを大量に点滴して生きかえった。原因不明の難病で10万人に1人の「自己免疫性神経筋疾患」。大学病院に血清・髄液を提供して臨床研究されるそう。



散歩で見つけた朝の景色

こうして生かされてきた私のおまけの人生。精一杯、楽しんで生きようと思ひ、始めて一人毎朝歩いた。走ったりして周りにも興味があった。咲いている花を観たり、鳥のさえずりを聴いたり、真っ赤な日の出を見ながら走った。暑い夏の早朝、公園の近くでは親子がカブトムシを捕まえていた。私もカブトムシの写真を撮ったりして楽しんでる。

早朝散歩で自然観察
尾支部 野村 茂

平和盆おどり盛大に開催！

あいさつする
北島理事長

職員も出店して会場を盛り上げ



車いすの患者さんも参加



恒例の野菜市も開かれました



踊る人も支える人も笑顔です

8月22、23日に「平和盆おどり」を開催しました。参加者は2日間延べ1400人で、今年も多くの方が、盆踊りを楽しみました。曲目には「マツケンサンバII」が仲間入りし、さらに盛り上がりました。模擬店には焼きそば、安倍川もち、わらびもちなどの食べ物や、射的やスーパースクールなどを楽しめる姿が見られました。

※関連記事4面

平和パネル展
核廃絶を訴え

平和盆おどり会場では、平和パネル展も開催されました。被爆の悲惨さを伝え、核兵器廃絶を訴える原水爆禁止世界大会代表報告などに多くの方が見入っていました。



輝け！職員

(166)

育児休業を取得
働きやすさに感謝

千秋病院 A2病棟

看護師

江崎 友哉さん
大橋 孝信さん

共に看護師で、育児取得し、A2病棟で働いてます。

「育児休業を取得した先輩が多く、先輩の後押しもあって育児休業を取りやすかった」と、二人とも笑顔で話します。

大橋さんは「他の病院で働く友人から男性看護師は育児休業を長

い期間取れないと聞いていたが、師長や先輩が育児休業に理解があつて、10か月の育児休業に快く送り出してくれました。復帰後は、カルテの操作などの基礎研修が用意されており、不安を払拭してくれました」と話します。

江崎さんは「育児休業を取ったことで、育児について先輩方と話すことが増え、職場のコミュニケーションが取りやすくなった」と微笑みます。

職員募集

尾張健康友グループ

募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください。
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています。

尾張健康友本部

0586(76)0003

千秋病院師長室(看護担当 山下)

0586(77)0012



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)