江戸川病院通信

あおぞらだより

第 185 号(発行/平成 30 年 10 月)

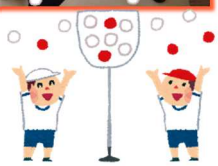
デイケアつぼみ　3病院合同運動会
E棟　誕生会　／　屋外活動

デイケア合同運動会

９月 29 日（土）、木野崎病院・手賀沼病院デイケアと合同運動会を行いました。当日は雨だったので室内での開催となりましたが、非常に盛り上がっていました。

利用者様の感想

- 役割を持っていたが人一倍楽しめた
- 十分楽しめた。参加できてよかった
- プログラムが面白かった



今年は白組の
勝ちでした！
おめでとう
ございます

お誕生会　E棟　敬老会

９月22日（土）、９月誕生会と敬老会を行い、誕生カードと長寿のお祝いに記念状を贈呈しました。今回のゲストは、職員２名とそのお孫さん、お弟子さんで、日本舞踊を披露していただきました。職員が踊っているのを見て笑顔になっている方が多く、全員で取り組める体操もあり、みなさま楽しそうに参加されていました。「とてもきれいな舞でした。お祝いしてくれてありがとう」といった感想が聞かれました。

天候の良い日には、院庭に出て朝の集いを行います。季節の草花に囲まれて行う体操や歌唱といった活動は、季節を肌で感じることができ、とても気持ちがいいです。

屋外活動

我が家の愛犬

～第８回～
臨床心理士・須藤さんの愛犬です。

名前：サニー（７歳）3/２３（サニーサン）生まれ　女の子
犬種：オールドイングリッシュシープドッグ
エピソード：やんちゃな性格で、お散歩中に犬から売られた喧嘩は買うタイプ。反面、子どもが大好きで、声が聞こえると飛んで行き、子どもから何をされても怒らない。家の中では、必ず誰かの膝に乗ってくる甘えん坊。おんぶされるのが大好きです。体重 20kg、身長 120cm（後ろ足で立ち）

今月の脳トレ

難読漢字　～スポーツの和名～

１０/８は体育の日です。それぞれ何のスポーツでしょうか？

① 鎧球（がいきゅう）
② 孔球（こうきゅう）
③ 逃球（ひきゅう）
④ 羽球（うきゅう）
⑤ 撞球（どうきゅう）
⑥ 十柱戯（じっちゅうぎ）
⑦ 拳闘（けんとう）
⑧ 杖球（じょうきゅう）

―答えは最後のページです―

江戸川病院　平成 30 年 10 月院内行事予定

◇E 病棟◇
南部小学校秋のコンサート（誕生会）10／20（土）14:00～　D棟訓練室

◇精神科病棟◇
デイケア合同レク（パフェ作り）　10／30（火）13:30～　ひまわり

◇デイケアつぼみ◇
清水公園バーベキュー　10／23（火）
デイケア　カフェ　11／12（月）～11／17（土）
　　バザー　11／19（月）～11／24（土）

バザー品
募集中！

※カフェ＆バザーの開催時間･場所は院内掲示板にてお知らせします。

≪ふるさとの味≫
職員の家庭料理を紹介します。
今回のレシピは秋の味覚「栗」料理をご紹介します。

栗の渋皮煮

材料（2人分）

	栗（皮むき栗）	500g
A	ざらめ	200g
	薄口醤油	小2
	水	200cc
B	重曹	小1
	水	1000cc
	醤油	大1～大2

作り方

(1)栗は鬼皮のまま、熱湯の中に5分くらい置く。
(2)栗の渋皮に傷をつけないように鬼皮だけをむく。
(3)鍋にBの分量を目安に栗が隠れるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したら弱火にして10分程度湯がく。
(4)湯がいた後、栗を丁寧に洗う。
(5)(3)から(4)の工程を4～5回繰り返し、渋皮を傷つけないように表面がつるつるになるくらい洗う。筋が残っていれば楊枝で取る。
(6)鍋に(5)の栗とAを入れ、弱火で1時間ゆっくり煮込む。時々焦げないように鍋を揺らす。
(7)最後に醤油を回しいれ、火を止めて一晩置く。
(8)1ヶ1ヶアルミ箔に包み冷凍しておくと正月までOKです。

栗の渋皮煮について

栗の渋皮には「タンニン」が多く含まれています。タンニンには、高い抗酸化作用があるので、老化防止やガンの予防、お肌のシミ・そばかすを防いでくれる効果に期待ができます。また、悪玉コレステロールを排出するのを助けてくれるので、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

栗の実にもビタミンB1やビタミンCも豊富に含まれています。加熱すると壊れやすいビタミンCですが、栗のでんぷん質に守られているので、加熱調理によるビタミンCの損失が少ないとされています。美容と健康に良い栄養がたくさんの栗をぜひ召し上がってください。

『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。（内線　238）

医療法人社団全生会　江戸川病院
〒278-0022　千葉県野田市山崎2702
電話　04-7124-5511㈹
http://www.edogawa-hp.com

編集後記：秋といえば「食欲の秋」。栗、芋、さんま、きのこ、葡萄、柿・・。夏の間落ちていた食欲が復活し、みるみる体重が増加！「スポーツの秋」でもあるので適度な運動を心がけたいです。（編集委員会）

脳トレの答え：①アメリカンフットボール　②ゴルフ　③ドッジボール　④バドミントン　⑤ビリヤード　⑥ボウリング　⑦ボクシング　⑧ホッケー