

あおぞらだより

第 196 号 (発行/令和元年 9 月)

納涼祭



今月は精神科病棟で納涼祭を開催しました。
スイカに見立てた風船を割った後は、
切り分けたスイカを皆で食べました！

盆踊り

8月中旬には二日間に渡って病棟ごとに盆踊りを行いました！皆さん率先して踊りに参加してくれました。今年も色とりどりのかき氷を提供させていただきました！おかわりしている方もいらっしゃいました♪



デイケア主体のうらじゃではデイケア
メンバーだけでなく、入院患者様や病院
職員も一緒に参加し大盛況でした！



今年もお神輿を
担ぎました♪



E棟

9月28日

誕生会

デイケア

9月28日

自由研究発表会



脳トシ

① 柘榴 ()

② 無花果 ()

③ 香母酢 ()

④ 青梗菜 ()

⑤ 花梨 ()

⑥ 牛蒡 ()

⑦ 占地 ()

⑧ 木耳 ()

今回は秋の難解漢字です
皆様はいくつ読めましたか？

我が家のペット紹介

今回は相談員本間さんのご実家にいる犬ちゃんのご紹介です！

茶色のダックス (左)

名前：愛萌(あも)

8歳の女の子

甘えん坊で人の膝に常に乗っています。
穏やかで何をされても怒りません。
暑さが苦手で夏場は涼しい場所を探して
玄関や廊下などでびています。

黒色のダックス (右)

名前：神(じん)

12歳の男の子

食べることが大好きで何でも食べる！
人間の食事中クークー鳴き、膝に顎を乗せて
おねだりしてきます
出無精で年中ぐうたらしています…



クリーム色のダックス(真ん中)の
莉緒(りお)ちゃんは187号に載って
いるので是非読んでくださいね！

ストレッチ

運動の秋といいますが、運動するにも体を解きほぐしてからですね。

なので今回はご高齢の方でも出来るストレッチをご紹介します。

簡単なので是非試してみてくださいね！

首のストレッチ



20秒キープ！

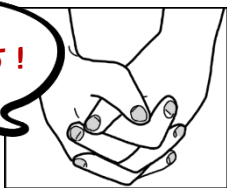


〈やり方〉

- ① 椅子に座り背筋を伸ばします(立っても可)
- ② 頭を右から倒し、右手で頭部を持ち伸ばします
- ③ 左の首の筋肉が伸びていると感じたそこで 20 秒キープします
- ④ 終わったら反対側も同様に行います

無理に引っ張らないように
徐々に伸ばしていくことがポイントです！

手を組みます！



〈やり方〉

- ① 座る、もしくは立った状態のまま両手を前で組みます
- ② 少し顎を引いて、肩甲骨を抜けていきましょう
- ③ 背中が丸まるような姿勢をつくりましょう
- ④ 背中全体が伸びているのを感じたら 20 秒キープします

少し顎を引きます

背中を丸めるように
腕を前に引きます



20秒キープ！

無理のない程度にやいましょう！

背中のストレッチ

芋煮



材料(5～6人前)

- ・里芋 10個
(冷凍でも可。冷凍ならもっと多めで)
- ・人参 1～2本
- ・しめじ 1袋
- ・木綿豆腐 1丁
- ・牛肉コマ切れ 500g
- ・みりん 50ml
- ・砂糖 大さじ 1
- ・糸こんにゃく 2袋
- ・長ネギ 1本
- ・醤油 150ml
- ・酒 50ml
- ・味噌 少々

※調味料はお好みの量で調整してください

※他に大根、ゴボウなど入れると更に美味しいです！

作り方

- 1.里芋は皮をむく。具材を食べやすい大きさにカットする。
- 2.里芋が隠れる程度まで鍋に水を入れ、沸騰するまで茹でる。沸騰したら一度水を捨てる。
- 3.人参、キノコを鍋に入れ、再度具材が隠れるくらいの水を入れ、野菜が柔らかくなるまで茹でる。
- 4.野菜が柔らかくなってきたら醤油、みりん、酒、砂糖を入れる。
- 5.牛肉を入れる。アクは取り除く。

※調味料よりも先に牛肉を入れてもいいのですが、里芋に味を染み込ませるため今回は調味料を先に投入しました

- 6.隠し味に味噌を入れる。豆腐、長ネギを入れ、馴染ませたら完成！

※地域によっては豚肉と味噌で作ります。

『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 292)

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代
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：9月には秋分の日があります。「秋分」とは二十四節気という立春から始まる季節の節目の16番目の節目で、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日のことを指します。秋分の日は例年9月23日ですが、必ずしもそうというわけではなく、国立天文台が作成する「暦象年表」に基づいて閣議で決定するそうですよ。それでは今月もよろしくおねがいします。(編集委員会)

脳トレ答え

- ①ざくろ ②いちじく ③かぼす ④ちんげんさい ⑤かりん ⑥ごぼう ⑦しめじ ⑧きくらげ