

あおぞらだより

第222号(発行/令和3年12月)

12月はクリスマス!ということで
患者様と一緒にクリスマスの飾り
つけを行いました。



年末年始 休診のお知らせ

令和3年12月29日(水)~令和4年1月3日(月)まで
外来診察及び窓口業務をお休みさせていただきます。

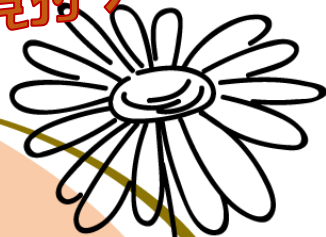
1月4日(火)より通常業務となりますので、ご理解ご協力の程
どうぞよろしくお願い致します。



精神科病棟作業療法

イベントレクリエーション 秋の味覚狩り

11月の季節レクリエーションでは、
秋の味覚狩りを開催いたしました。
秋の味覚をカゴに入れて、入った点数を競います。



中には秋の味覚ではないものも
混ざっています。それをカゴに入れ
てしまうと減点です!

脳トレ

動物言葉探し

・たて・よこ・ななめの
いずれかで書かれた動物を 12 個見つけ
てください。

・1つの文字が重複することもあります。

す	お	た	よ	け	え	き	い
へ	ぬ	さ	の	う	も	り	る
き	に	せ	い	ち	せ	ん	す
ゆ	ま	お	も	が	ひ	つ	じ
じ	ん	と	う	き	つ	ね	か
さ	む	あ	ぞ	う	し	ほ	て
る	み	そ	く	の	ぬ	あ	う
ち	ん	ば	ん	じ	ー	れ	ま



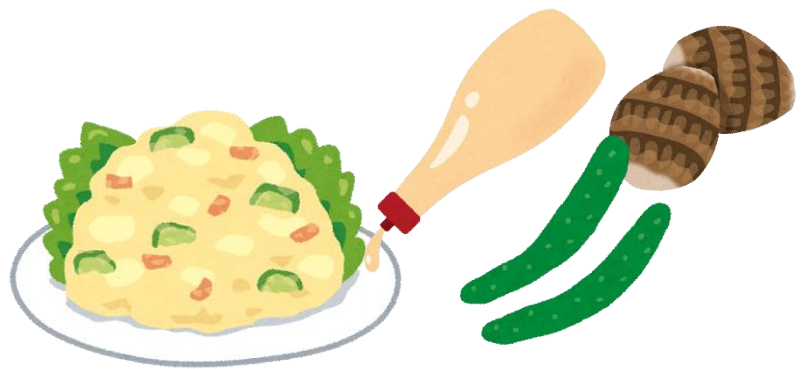


管理栄養士より

里芋のポテトサラダ レシピ

材料（2人分）

里芋	8個
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ6
あらびき胡椒	少々



作り方

- (1) 里芋は、皮をむき、ひと口位のおおきさに切り、柔らかくなるまで下ゆでをします。
柔らかくなったら、スプーンや木べらで軽くつぶします。
- (2) きゅうりは小口きりにして、軽く塩をふってもみます。
5～10分程度置き、出てきた水気を絞ったら、潰した里芋に混ぜます。
- (3) (2) にツナ缶とマヨネーズを加えて混ぜ、コショウで味をととのえます。
あらびき胡椒がなければ普通のこしょうでも構いません。



* 里芋の栄養



里芋特有のぬるぬるは「ガラクトン」と「ムチン」といった成分によるものです。
ガラクトンには血圧を下げる、動脈硬化を予防する、コレステロールを体の外に排出するなどの働きがあります。
ムチンは、山芋やオクラなどにもふくまれている成分で、粘膜を保護することによって細菌やウイルスの侵入から体を守る働きがあります
その他にも、様々な栄養を含んでいる里芋。あまり、食べる機会がない方も、おいしくいただいてみてください。

『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 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：もう早いこと12月です。12月はクリスマス、ということでサンタクロースの起源についてご紹介します。サンタクロースは、4世紀ごろ、現在のトルコの司教であった、聖ニコラスがモデルだと言われています。元々聖ニコラスは不幸な人々を助けるために様々な奇蹟（奇蹟者）を起こす庶民の味方として親しまれていました。貧困のために身売りをしようとした娘の家の煙突へ金貨を投げ入れ、その金貨が暖炉のそばに干していた靴下に入って一家を救ったという話が原型といわれています。聖ニコラスはオランダ語で、「ジンタークラス」と言い、それがなまって「サンタクロース」になったそうです。（サンタクロース村オフィシャルサイトより）（編集委員会）

〈脳トレ解答〉たぬき・さい・らいおん・きりん・りす・ひつじ・きつね・さる・あざらし・ぬー・ちんぱんじー・うま

