

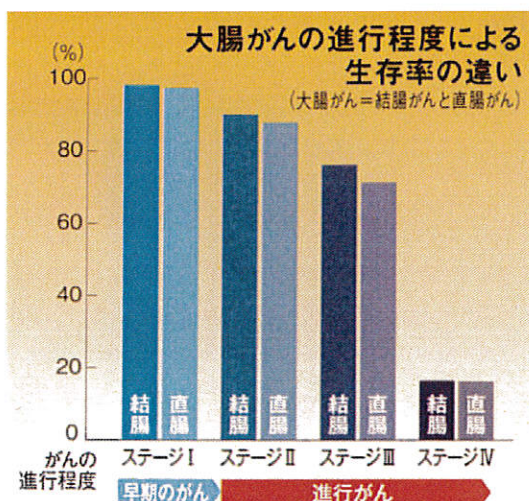
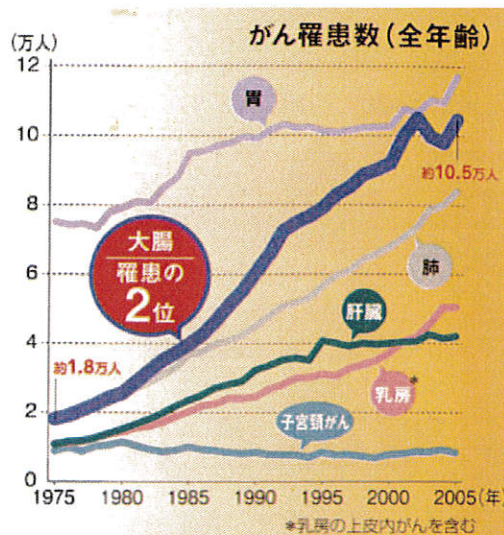
外来より



自覚症状がないからこそ…

大腸がん検診を受けましょう！

- 1 大腸がんにかかる人の数が30年で約6倍に増えていきます
- 2 早期発見、早期治療すれば90%以上完治します
- 3 大腸がん検診の一次検査は簡便な便潜血検査です



※ 通常、市区町村が行う大腸がん検診は、40歳以上を対象者としています。
自覚症状のない病気だからこそ40歳を過ぎたら、毎年定期的に検診を受けましょう！

院長より

＊一流の人の共通点＊

一流の人の共通点は以下に示すものと元CAの方が書かれた本にありました。私も共感する点が多かったのでご紹介します。

- 一、謙虚で腰が低い
 - 二、相手によって態度を変えない。誰に対してでも穏やかで対等に接する。
 - 三、明るい。ユーモアがある。
 - 四、臨機応変で柔軟
 - 五、人の話をよく聞き、自分の考えを押し付けない。
 - 六、立ち居振る舞いが美しい。マナーやエチケットを熟知している。
 - 七、イキイキと働き、仕事を楽しんでいる。
 - 八、自分のスタイルを持っている。
 - 九、人望がある。
 - 十、趣味や遊びも本気モードで楽しむ。
 - 十一、学びの姿勢を持っている。
- 一流目指して頑張りましょう！

デイケアよい

3月  

じゃがいも餅を作りました



※皆さんに大好評だった「じゃがいも餅」のレシピを下記にご紹介しております。

坂本可奈絵先生の栄養豆知識

3月はじゃがいもレシピの紹介です。



九州では秋植えが2～3月に収穫され、新じゃがは皮が薄く薬害も少ないので、美味しく食べられます。



主食にもなるいも類なので、主成分はもちろんでんぷんですが、ビタミンC、B1、B6が豊富で、フランスでは「大地のいんご」と呼ばれています。

特に注目したいのが、免疫力を高め老化やさまざまな病気を予防する効果があるビタミンCです。含有量はいんごの5倍で、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいといった優れた特徴があります。

《家族みんなで楽しく作るじゃがいも餅》♪

①じゃがいもは皮を剥き、1cmくらいの厚さに切って、柔らかくゆでる。茹で上がったら水を切り、ポテトサラダを作るときのようにフォークの背でつぶす。

②そこに片栗粉と、塩を加えて、手でよくこねる。

③お団子のように手でまるめて平たくつぶし、円形の餅状にする。フライパンに油を熱し、じゃがいも餅を並べて、弱火でゆっくり焼く。(途中で裏返し、だいたい10分くらい。表面がこんがりするくらいまで焼く。)

④最後に砂糖と醤油を入れ、全体に味を絡ませて、こげる直前で止めます。フライパンから取り出し、海苔を巻いてできあがり。



<材料> 6個分

・じゃがいも 中2個(200g)
・片栗粉 30g
・塩 小さじ1/2
・砂糖 大さじ1/2
・醤油 大さじ2
・海苔 6枚
・油

当院のデイケアでも簡単に作れてとてもご好評いただきました！

【ポイント】

じゃがいもは皮つきでゆでて、後で皮を剥いても大丈夫です。

じゃがいもちはこねこね出来るくらいの水分量がお勧めです。

フライパンで焼く際は、ゆっくりじっくり焼くと、しっかり片栗粉に火が通り、粉っぽくありません。

～デイケアスタッフ紹介

師井 泰子
モロイ ヤスコ



趣味

刺繍・庭いじり・散歩

好きな言葉

「明日は明日の風が吹く」
「みんな違ってみんないい」

皆様へ一言

介護の仕事は初めてで、おっとり者の私ですが、利用者さんに喜んで過ごしてもらえるように頑張っていきたいと思います。