



# ささえあい

## 主な記事

- ・ イベントメニュー「おせち」
- ・ 永年勤続者が表彰されました。
- ・ 中学生が職場体験にきました。
- ・ 旬の食材『ほうれん草』
- ・ 2月外来担当医表
- ・ サテライト研修ご案内

第25号 平成26年2月

隔月発行

医療法人社団玲瓏会  
金町中央病院

発行元  
東京都葛飾区金町1-9-1

病院長 野田 剛

TEL 03-3607-2001

担当部署 広報チーム

FAX 03-3607-2082

<http://www.reiroukai.or.jp/>

## 病院のイベントメニュー「おせち」

お正月に必ず食卓に並ぶ食事として「おせち」がありますね。  
今回はその「おせち」について少しお話ししたいと思います。

「おせち」は本来暦上の節句のことを指し、節句の際に食べる料理をおせち料理と呼んだのが始まりだそうです。現在では節句の1番目にあたる正月料理を「おせち料理」と呼ぶことが一般的になりました。

「おせち料理」はめでたさを重ねるという意味で縁起を担ぎ、重箱に詰められて出されるのが現在の形です。さらに正月3が日は**主婦を家事から解放**するという意味も込めて保存のきく食材が中心になっています。



### ① 「おせち料理」の詰め方

- 一の重：黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴
- 二の重：伊達巻やきんとんのような甘いもの中心
- 三の重：魚や海老の焼き物など海の幸
- 与の重：野菜類の煮物などの山の幸

### ② 詰められている中身

- 黒豆：1年中「まめ（まじめ）に働き、まめ（健康的）に暮らせるように。
- 数の子：子孫繁栄
- 田作り：五穀豊穡
- 海老：長寿（腰が曲がるまで丈夫）
- 昆布巻き：「よろこぶ」にかけています。
- きんとん：財産、富を得る。
- 紅白なます：紅白は平和を願う縁起物



一般食（常食）用



ソフト食用

当院でも1月1日（元旦）には重箱ではありませんが、おせち料理を患者さまへお出ししています。

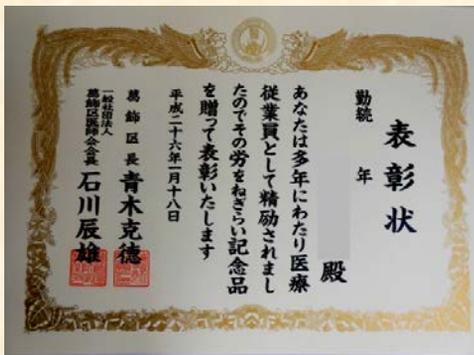
治療食の方や飲みこみがうまくできない患者さまにも楽しんでいただけるよう形態を工夫しております。

# ★ 永年勤続者が表彰されました！ ★

毎年1月に葛飾区医師会にて区内の病院職員の永年勤続表彰が行なわれています。

本年度の当院における表彰者は過去最高の合計**26**名にのぼりました。  
(15年：1名 10年：5名 7年：9名 5年：11名)

当院では昨年9月に電子カルテを導入し、情報共有化による業務時間の短縮と、データ化による伝達ミスの防止が図れた事によりチームワークが強化されてきております。今後も働きやすい職場づくりにとりくみ、職員の定着を促進し、地域の皆さまからより親しまれ、安心してかかれる病院になれる様、努力して参ります！



# ★ 中学生が職場体験にきました！ ★

常盤中学2年の女子生徒さん2名が、1月22日～24日の3日間にわたり当院に職場体験にきました！

ユニフォームを着て、スタッフと一緒にケアや配膳・下膳・シーツ交換など患者さんの身の周りのお世話を中心に経験していただきました。医療に興味がある、人に喜ばれる事が好き、という明るく元気な2名だったので、受け入れやすく感じました。

こういう体験を通じて自分のやりたい事を見つたり、興味を深めたり、将来の希望に繋がればいいな、と思いつつ暖かく見守りました。

ご協力いただきました地域の皆さま、ありがとうございました。





# 旬の食材【ほうれん草】



旬は12月～3月。寒くなればなるほど、ほうれん草の美味しい時期です。

なぜなら、ほうれん草は気温が下がると葉が凍らないように葉の水分を減らすため、糖度や栄養が増えとても肉厚な葉になります。そのため、冬のほうれん草は夏場に比べてやわらかさや甘み・栄養価も倍以上になり、とても美味しくなります。

ほうれん草の栄養は **緑黄色野菜の王様**  といわれるほど、ビタミンやミネラルなどを豊富に含む栄養抜群の野菜です。特に、β-カロテンを豊富に含んでいます。β-カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし風邪などの感染症への抵抗力をつける働きがあるため、積極的に食べたいですね。

今回は「**たらとほうれん草のアヒージョ**」を紹介します。  
アヒージョとはスペイン語でニンニクを表す言葉で、オリーブオイルとニンニクで煮込むスペインの代表的な小皿料理です。是非みなさん試してみてください。

## たらとほうれん草のアヒージョ

(約80Kcal／1人分)

《材料》 1人分

たら	80g
ほうれん草	50g
しめじ	30g
にんにく	約1/4片
赤唐辛子(輪切り)	
	少々
オリーブ油	適量
塩	少々



《作り方》

- ① フライパンでにんにく、赤唐辛子、オリーブ油を入れて弱火で炒める。
  - ② ほうれん草は1口大に切り、湯がいておく。
  - ③ たら、しめじも1口大に切る。
  - ④ ①にほうれん草、たら、しめじを加えて弱火で煮る。
  - ⑤ 塩を少々入れて味を整えたら **できあがり!**
- ※お好みで黒こしょうを入れるとより美味しくなります。

# 2月の外来担当医表（\_\_下線は常勤医師） 赤字は女性医師です

	月	火	水	木	金	土	
内科	A M	<u>関川</u> 伊藤	福田 佐藤(太)	谷口 宮塚(糖尿病) 齊藤(紘)	<u>関川</u> 所(糖尿病) 泉	赤字 佐藤(淳) 梅本 代診	小山 代診
	P M	橋本	<u>関川</u> 佐藤(太)	南 宮塚(糖尿病)	所(糖尿病) 河田(腎臓・透析) 代診	星野	赤字 高嶋(1週) 前田(2~5週)
外科	A M	<u>野田</u>	吉永	吉永	<u>野田</u>	村田	<u>野田</u>
	P M		山下		田中	斉藤(良)	吉永(1・3・5) 尾高(2・4週)
整形外科 リウマチ科	A M	<u>齋藤</u>	菅田	浦木	<u>齋藤</u>	井上	
	P M	<u>齋藤</u>	菅田	浦木	<u>齋藤</u>	井上	
婦人科	A M	<u>石毛</u>					木村
	P M			星合			木村
泌尿器科	A M		<u>熊野</u>	<u>熊野</u>		<u>熊野</u>	
	P M	鈴木		清田(1・3・4・5週) 鈴木(2週)	吉良		
脳外科	A M			松川			

※診療時間については各科によって異なります。※当日の変更もございます。事前にお問い合わせください。

## サテライト研修ご案内

この度、東京都ナースプラザ病院巡回訪問事業の一環として、当院主催のサテライト研修を開催する事になりました。  
平成22年より新人職員研修が努力義務化され、当院でも新人の教育体制に対する関心が深まってきており今回、テーマとして取り上げる事になりました。

日時：平成26年2月28日（金）18:30～20:00

場所：亀有地区センター（リリオ館7F）ホール

テーマ「教育的な風土づくり」

～教育的な風土づくりのための手法を学び新人教育に役立てる～

講師：上野 真弓 先生（都立広尾病院 看護科長）

対象：病院勤務の看護師を中心とした医療関係者

主催：当院 協力：亀有病院 平成立石病院

共催：公益社団法人東京都看護協会 東京都ナースプラザ

参加費：無料



一般の方の当日参加も可能ですので、関心のある方はぜひお立ち寄りください。