

ほ、えみ

令和6年 79号

デイサービス三輪だより

生活相談員のご紹介

相談員の仕事

主に利用者様とケアマネージャーの窓口になりサービスの調整や家族との相談対応、関係各所の連絡など行っています。

他にも

- ・新規利用相談
 - ・サービス担当者会議の出席
 - ・契約
 - ・通所介護計画の作成…etc
- などなどいろいろな仕事があります。



私達が窓口です！

デイサービス三輪に行きたいな。見学してみたいな。どんなところかな？
そんな時はいつでも相談員の桜井、松田までお気軽にお問い合わせください。 ☎ 044-980-3939

デイサービス三輪 ご利用者様作品



トピックス

- 泌尿器科外来についてご案内
- 歩行用電気刺激装置導入のお知らせ
- 日体大SMG便り
- 移動パン屋についてお知らせ
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 編集後記

豚しゃぶ梅とろろ



🍴 材料 (1人分) 486kcal

🍷 413円



栄養メモ

- 豚肉やとろろ、梅干しにはそれぞれに疲労回復効果があります。
- ① **豚肉** ・ 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。不足すると疲労を感じたり、筋肉痛を引き起こしてしまいます。夏は特に意識して摂りたい栄養素です
 - ② **とろろ** ・ とろろに使われる山芋は疲労回復効果の高いアルギニンという成分が含まれています。摂取すると体内のアンモニアが排出されやすくなり、この働きが疲労回復につながると考えられています。
 - ③ **梅干し** ・ 梅干しに含まれるクエン酸には疲労物質である乳酸を分解したり、エネルギーの代謝を活性化させ、疲労回復を促します。

つくりかた

- ① 豚肉を耐熱皿に1枚ずつ広げてレンジに5～6分かけます。熱が通ったら取り出し冷ましておきます。
- ② 梅干しを細かくペースト状にします。
- ③ とろろをすりおろし、しょう油、②の梅干しを混ぜ合せます。
- ④ 茹でた豚、万能ねぎをお好みの長さに切って③に入れて和える。
- ⑤ 千切りにしたミョウガを上にも飾って完成。

材 料	
豚バラ(しゃぶしゃぶ用)	100g
梅干し(3個)	13.5g
とろろ	120g
しょうゆ	5g
万能ねぎ	5g
ミョウガ(1本)	15g

今年も暑くなってきましたが、豚肉やとろろ、梅干しなどを組み合わせる事で元気いっぱい！夏バテを吹き飛ばしましょう！！

編集後記

梅雨入りしジメジメとした日が多くなってまいりました。暑い日も時折ありつつ、体調を崩しやすい季節ともなってきましたので体調に不安を感じた際には医療機関を受診をお勧めします。当院は予約制ではございませんのでお気軽にご受診ください。

医療法人社団 三医会



鶴川記念病院
ホームページ



鶴川リハビリテーション病院
ホームページ



健康診断
トップページ



アクセス
バス時刻表

LINE@

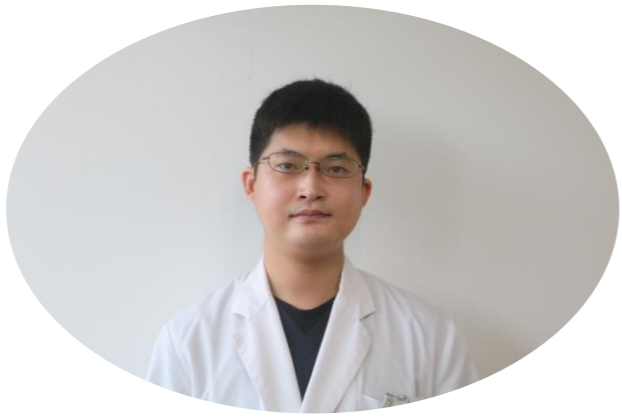


鶴川記念病院
公式アカウント

デイサービス三輪
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

TEL:044-980-3939
TEL:044-987-9716

お悩みではないですか？ 専門医が相談を賜ります



担当医:稲毛康太
(いなげ こうた)

毎週木曜9:00~12:00
(受付8:45~11:45)

歩行用電気刺激装置を導入しました！

脳梗塞の後遺症などで思うように歩行が出来ない患者様の歩行訓練に使用します。電気刺激で歩行に必要な脚の筋肉を収縮させて、歩行訓練の効果を高めます。例えば、歩行中につま先を持ち上げる筋肉を電気刺激で活性化させてスムーズに歩けるようにします。



小型の機器ですが
優れものです！

遠隔スイッチでつま先を上げる筋肉を刺激して、歩行中につま先を上げやすくします。

画像は伊藤超短波社HPより



日体大SMG横浜便り

2024年4月 新メンバー加入！

今年4月より新たに、当グループ博慈会青葉さわい病院所属の台信愛選手がメンバーに加入しました。種目は棒高跳びです。



台信愛選手

台信選手よりコメント▼

日本一、世界大会で活躍できる選手になります！私の跳躍を見て棒高跳びの魅力を知ってもらい、応援して下さる皆さまに元気と笑顔を届けられるように空高く羽ばたきます！チームの一員として多くの方に応援してもらえる選手を目指します！精一杯頑張りますのでご声援のほどよろしくお願いいたします！

※一部文章を編集しています



女子サッカー



女子サッカーなでしこリーグは、6/16（日）にスフィーダ世田谷FCと対戦しました。90分時点で両チームとも無得点で、試合は延長戦に入ります。すると92分、相手チームのキーパーが目の前に迫る中、日体大の高原選手のシュートが決まります！その1点が決勝点となり、日体大は8試合ぶりの勝利を収めました。次の試合も勝利できるよう、熱い応援をよろしくお願いいたします！



日体大SMG横浜とは



総合型地域スポーツクラブを目指す組織で、なでしこ1部リーグに所属する女子サッカー部と、陸上競技女子七種競技の大玉選手からなります。なおSMGとは、三医会が所属している新富士病院グループ(Shin-fuji Medical Group)の頭文字です。



パン屋 移動販売のお知らせ



小田急線生田駅の近くに店を構える
アークベーカリーさんが移動販売に
きます。どなたでもご利用いただけ
ますので、ぜひご利用ください。

販売場所：鶴川記念病院
正面玄関前

販売日時：毎月第三金曜日
11:30~12:45

