

社会医療法人松平病院 広報誌

アンダンテ

No. 65
2022.10



「芋の子汁」が美味しい季節になりました…里芋の収穫も間近

「プラ・メゾン」ただいま建設中…P2

第2弾 パン祭り…P3

デイケアだより…P4・P5

一人暮らし応援隊…P6

ベル・エポック 就労継続支援 B型事業…P7

「プラ・メゾン」 ただいま 建設中！



「完成予想図」



A 棟



B 棟



C 棟

グループホームベル・エポックの新築移転工事が、今年の5月から始まりました。大雨などの影響もありましたが、今のところ予定通り進んでいます。現在は、A棟～C棟の屋根や壁が組み上がり、建物のイメージがより具体的になってきました。

新しいグループホームは「プラ・メゾン」という名称になります。「プラ・メゾン」は、フランス語で日本語に直訳すると「平らな家」となります。その名の通り平屋の建物ですが、段差が少なく夏や冬も快適に過ごせるような造りとなっています。今以上に快適に過ごせること間違いなし！でしょう。

完成は12月下旬の予定です。利用する人が落ち着いて快適に暮らせる施設にしていければと思います。



パン祭り開催!

新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらず、院内の行事も開催できない状況が続いています。「今年こそは、春祭りやる?」「そろそろ野外食の時期だね。カレー作りかな? 豚汁かな?」と聞こえていた患者さんたちの声が「どうせ、やらないんでしょ」と諦めの声になり始めてきました。

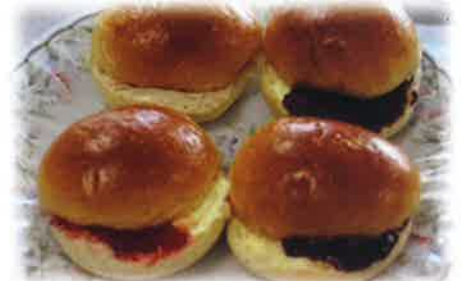
「そろそろ《GO TO OT イベント》やりませんか?」との要望があり、カフェレストラン茶居花の協力を得て6月8日(水)『第2弾パン祭り』を開催しました。



焼きそばパン、ホットドッグ



イチゴ、バナナブルーベリーの
マリトッツォ



あんバター、ブルーベリーバター
ジャムバター、ピーナツバター

パン2個と
コーヒー、紅茶、コーラの
いずれか2杯

焼きそばパンとホットドッグは
出来立てホカホカ



感想

「あー思い出したあ・学校の帰りに焼きそばパンを買って食べたなあ」
(O.Yさん 女性)

「久しぶりに食べたホットドッグ。ウィンナーがプリツとしていて、とても美味しかったです。」
(N.Yさん 男性)

マリトッツォというおしゃれなパンが食べられて、
嬉しかった。また、食べてみたいです。」
(N.Kさん 女性)

デイケアだより

アグリの会*

コロナ禍のため、お休みをしていたアグリの会を今年の春から再開しました。5月にステップアッププログラムのメンバーさんに、作業訓練として植えつけ作業をしてもらいました。今年は、枝豆とサツマイモと落花生を植えました。アグリの会のメンバーさんも、定期的に水遣りや草取り作業をしました。今年は雨の日が多かったため、成長が遅くてメンバーさん達も心配していました。

少し小ぶりでしたが、7月には枝豆の収穫ができました。量は多くなかったですが、みんな笑顔で収穫作業を終えました。

暑い日の作業もありますが、交代で協力をして作業をしています。一緒に植えたサツマイモと落花生もゆっくりと成長しています。秋の収穫が今から楽しみです。



↑皆で協力をして苗を植え付けました



↑苗を植えた後の様子

*「アグリの会」とは、春から秋にかけて園芸作業を行うグループです。



↑おいしいサツマイモができますように

利用者インタビュー

デイケア利用をしているTさんの普段の生活についてのインタビューをご紹介します。

Q: 退院してからの生活について教えてください。

A: 1年8か月前に退院をしました。退院後から仕事をしたかったけど、自分の病気の状態を考えてデイケア利用から始めることになりました。最初の頃は、集中力が続かなくて絵を描くこともできませんでした。仕事ができるようにデイケアで少しずつストレッチ体操や、書写や簡単な作業を続けました。早い時間で終わらせようと焦ってしまうので、確かめながら取り組むように気をつけました。今はベル・エポックでの仕事をする事ができて、とても楽しいです。デイケアでは体操をして体を動かしたり、趣味の俳句の勉強をして過ごしています。漢字の読み方を当てるゲームも楽しみにしています。

Q: 今の楽しみは何ですか。

A: 仕事をしているときは楽しいと感じます。最近、仕事の日数を増やすことができ嬉しかったです。これからも自分のペースで仕事の日数を増やしていきたいと思います。

種差ウォーキング外出

5月17日(火)、種差海岸にウォーキング外出をしました。天候にも恵まれて、メンバー17名が参加をして海の景色を眺めながら、40分のウォーキングを楽しみました。参加したメンバーさんの感想をご紹介します。

5月の健康増進のイベントは17日に種差海岸をウォーキングしました。海風に吹かれながら他の参加者の人と一緒に歩くのは、とても気持ち良かったです。天気は肌寒かったですが、歩いているうちに体が温まってきました。新型コロナウイルスのためなかなか外出できませんでしたが、久しぶりに外出できて気持ちが晴れました。

また機会があったら行きたいと思います。

(K・Tさん男性)





1人暮らし応援隊



栄養課より



●コンビニ商品やお惣菜について

「忙しい」「自炊することが難しい」「早く食べられる」などのさまざまな理由で、コンビニの商品やお惣菜を利用する人が性別を問わず増えています。今回、「一人暮らし応援隊」では、コンビニやお惣菜の特徴やバランスのよい食事にするためにどのように商品を選んだらよいのかをご紹介します。

●コンビニ商品やお惣菜の特徴

- ①パンやおにぎりなどの炭水化物に偏りやすい
- ②野菜が少ない
- ③脂質、食塩が多い

●コンビニ商品やお惣菜のしょうずな選び方

主食、主菜、副菜を意識してそろえるようにしましょう。
自然とバランスのよい食事になります。

主食 (1品)	炭水化物	おにぎり サンドイッチ めん類	
主菜 (1品)	たんぱく質	豚肉の生姜焼き 卵焼き、焼き魚 サラダチキン	
副菜 (1~2品)	食物繊維 ビタミン	お浸し 野菜スティック カット野菜	

●かんたんクッキング ヘルシーメニュー

カット野菜を使ったかんたんでヘルシーなメニューをご紹介します。

たっぷり野菜の卵とじ 調理時間 約5分 100kcal

材料(1人分)

- ・カット野菜…1袋 (水洗いしておく)
- ・卵…1個
- ・塩コショウ…適量



作り方

- 1 野菜は軽く水気を切ってフライパンに入れ、
中火でしんなりするまでフタをする。
- 2 しんなりしたら、溶き卵を入れ、よく混ぜる。
- 3 塩コショウで調味し、できあがり。

※野菜とタンパク質が手軽にとれる一品です。

カット野菜を使うと包丁いらずで簡単に作れます。
うどんに入れてもおいしいです。



(栄養士 庭田)



就労継続支援 B 型
ベル・エポック

お弁当のご紹介

ベル・エポックでは毎日、就労継続支援 B 型の作業としてお弁当やお惣菜、お菓子を作っています。作った商品は茶居花小中野店を中心に、定期的に訪問させて頂いている企業・団体様や、イベント等へのキッチンカー出店で販売しています。

今回は、新たな人気商品をご紹介します！

煮込みハンバーグ弁当 ¥600 (税込)

魯肉飯 (ルーローハン) ¥500 (税込)



たっぷりのデミグラスソースで煮込んだ本格的な煮込みハンバーグがお弁当になりました！



台湾の夜市(屋台)などでも定番の豚肉をトロトロに煮込んだジューシーな一品！

鶏肉のピリ辛中華炒め弁当 ¥320 (税込)

カップ麺や単品のお惣菜と組み合わせて食べたい方、小食の方などにおすすめのサイズ！



番外編 季節のスイーツ ¥200 (税込)



夏は涼しげなゼリー、秋はハロウィンイメージのかぼちゃプリンなど、見た目にも楽しめるスイーツです♪

ご家庭用にオンラインストアもいかがですか？

上の記事で紹介したお弁当と同じレシピの煮込みハンバーグのほか、酢豚やコロッセなど「温めるだけ」の惣菜や、シフォンケーキなど「冷蔵庫または常温で解凍するだけ」の簡単なスイーツなどお取り扱いしています♪



カフェレストラン茶居花

営業時間：10：00～19：00（ラストオーダー18：20）

休業日：毎週木曜日



とろり、あつあつ。
濃厚な旨味。

秋のグラタンフェア



天使の海老とじゃがいものグラタン

天使の海老と北海道産のじゃがいもを使用したクリームグラタンです。

やわらか県産鶏とほっこり野菜のグラタン

塩こうじに漬けたんだじゅーシーな鶏肉と、里芋、カブ、しめじなどの秋野菜が入ったグラタンです。

セット内容 | スープ/サラダ/パン/ドリンク/デザート(人参とオレンジのジュレ) **1,800円**

NEW OPEN



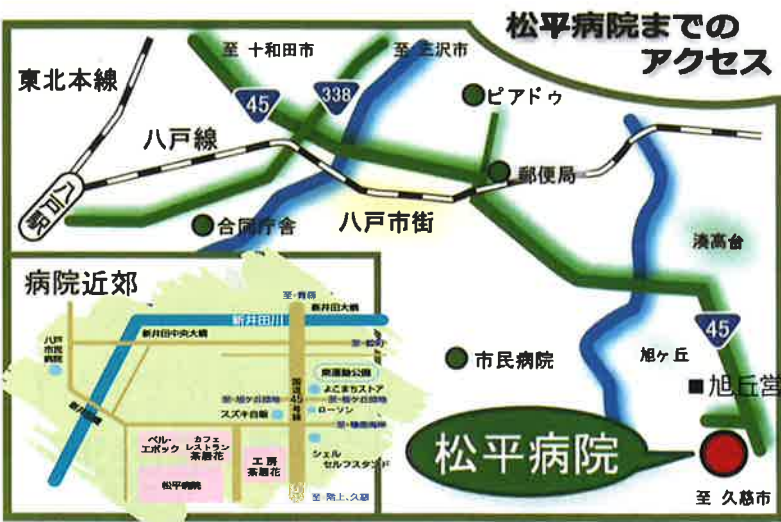
Online Store

カフェレストラン茶居花/工房茶居花/ベル・エポックのオリジナル商品が購入できるオンラインストアがオープンしました。皆様のご利用お待ちしております。



ONLINE SHOP
Powered by BASE

■WEB ブラウザからのご利用
<https://chaihana.base.shop/>
上記 URL または左記 QR コードへアクセス！
■Pay ID アプリからのご利用
App Store、Play ストアから「Pay ID」アプリをインストールして「茶居花」で検索！



〒031-0813

青森県八戸市大字新井田字出口平17

社会医療法人 松平病院

電話 0178-25-3217

発行元 社会医療法人 松平病院

発行責任者 北條 敬

編集責任者 横田 浩

編集委員 前田 優子

高橋 千恵子

下田中 隆哉

庭田 朋子

田中 泰子

西垣 梨佳

佐藤 美佐緒

長谷部 幸恵

桜田 はつみ

高橋 加奈子

八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約 35 分

(料金 320 円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約 5 分

(料金 170 円)