

DAIGO Cooking

冬のクッキング

温かいお鍋でほっこりタイム♪
簡単鍋編

材料
(1人分)

- 市販の水餃子…………… 6個 (75g)
- シメジ…………… 1/2袋 (75g)
- ニンジン…………… 1/4本 (40g)
- 長ネギ…………… 40g
- 水菜…………… 1束
- 葉ネギ…………… 1/4本
- 乾燥春雨…………… 30g
- ショウガ…………… 1かけ
- 水…………… 2カップ
- 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/6 (1g)

水餃子鍋



栄養課 坂尾

作り方

- 1 シメジ、ニンジン、長ネギ、水菜は適当な大きさに切る。葉ネギは小口切りにする。乾燥春雨は、ゆでて戻しておく。ショウガはすりおろす。
- 2 鍋に水、鶏がらスープの素、塩を入れて煮立てシメジ、ニンジン、長ネギを加えて煮る。
- 3 野菜に火が通ったら餃子、すりおろしたショウガ、水菜を加えてさっと煮る。
- 4 スープごと器にとりわけ、薬味の葉ネギ、つけダレを好みで加えて食べる。



アレンジ

つけダレ…… ポン酢しょう油、食べるラー油（通常のラー油でも可）、ゴマ油など。
メ…… 担々麺風春雨（ゴマ油、食べるラー油、ピーナッツバター、酢を各適量）

一言メモ

白ネギは冬が旬。殺菌作用があり、体を温め血行をよくしてくれます。また、ニンジンはβカロテン、水菜、キノコはビタミン、ミネラルが豊富なので免疫力を高めてくれます。食事から風邪対策をしていきましょう！

私の好きなもの
お茶

私の好きなものの一つに「お茶」があります。宇治市民ということもあり(?)、全てのお茶が好きですが、ここでは最近また習い始めた茶道の「お茶」について書きたいと思います。

近くに住んでいた祖母がお茶を教えていたということがあり、私は子どもの頃からお茶に親しむ機会がありました。時々稽古をしてもらったり、お茶会に参加したりしていました。しかし、身内の甘えがあり、しっかり身につけようという気はありませんでした。ただ、祖母が出てくれるいろいろな和菓子を楽しみに、何となく稽古をつけてもらっていた時期がありました。それから祖母が病気で倒れ病床にいたとき、祖母は私に「道具はそろっているから、お茶を続けてほしい」というようなことを言っていました。しかし、祖母が亡くなってからは、お茶の稽古を続けることはありませんでした。大変緊張しい私は、身内以外の人の前で稽古をするということが嫌でした。

祖母の言葉がずっと気になったまま、十数年が経ってしまいましたが、ある日新聞の小さな広告に、お茶の初心者コース受講者募集の記事を見つけ「初心者コースならいけるかも」と思ったのが、また習い始めるきっかけとなりました。

稽古を受け始めると、もう全く覚えていないと思っていた作法は、何となく体が覚えていました。祖母に言われるがまま動いていたものが、私の中に残っていました。そして、釜から立ち上る湯気を感じや、茶碗にお湯を注いだときに広がる抹茶の香り、お茶をたてるときの茶筌ちやせんの音など、普段は思い出さない感覚を、覚えていました。そして優しくなれたけれど、どこか凛とし

医事課
川北 史子



たところのある、それでいてお茶目な面もあった祖母が、近くに座って稽古をつけてくれていたことを思い出しました。

初心者コースに参加した私は、実は初心者ではなかったため、ちょっと「できる人」気分を味わうことができました。しかし、初心者コースを卒業し、普通に習い始めることにすると、やはり「何も知らない人」でした。

お茶は稽古に行くたびに道具が変わり、作法も変わっていきます。飾られる掛け軸やお花も季節のものとなり、移り変わっていきます。例えば、真夏の稽古の日に飾ってあったのは「清風生八極」というものでした。先生から、「『涼しい風は、いたるところから生じる』という意味ですよ」と説明をうけたとき、すーっと風が吹くイメージが広がりました。普段では感じないことが、茶室の空間では感じられるようでした。

お茶は奥が深く、禅や花・書・歌なども関わることが私にとってはまるで宇宙のようです。でも、知識はなくても、お茶をいただき、その空間にいて感ぜられる豊かな時間があります。大好きだった祖母が好きだったお茶を、私もこれから楽しみながら、また少しずつ知ってきたいと思います。



リレーコラム

Column

●編集長：高畑 静香 ●編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、高畑 光、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団)桜花会
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL：075-571-0030
http://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2020
冬号
vol.34

さくら通信



特集 健康フェアを開催しました

INDEX

- 2 | 特集：健康フェアを開催しました
3 | 料理：DAIGO Cooking
5 | イベント報告：バスレク
6 | コラム：リレーコラム



健康フェアを開催しました

2019年10月26日(土)、複合施設パセオ・ダイゴローにて『健康フェア』を開催しました。150名近くの方々に参加いただき、今年も盛況に終えることができました。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。

総務部 藤木 不二人



（パセオ・ダイゴローについて）

複合施設パセオ・ダイゴローは、当院最寄りの「石田駅」から一隣の「醍醐駅」にある施設。ショッピングセンターやレストランのほか、交流会館やフィットネス、クリニックもそろっています。当桜花会グループでは、今年で13年目を迎える桜花会ク

リニックのほか、桜花会デイケアセンター、桜花会心理カウンセリングルームなども近年開設し、悩みを抱える方々へ幅広いサポートを提供できるようになりました。

（健康フェア開催に至るまで）

最近では、発達障害や認知症などの病名を耳にする機会も増えてきており、精神科も馴染みのあるものになってきました。中には、自分自身のことだけでなく家族や知人のことで相談に来られる方もいらっしゃいます。

とはいえ、いままで訪れる機会がなかった方にとって、精神科はどうしても身近になりにくく「よく分からない」「どことなく怖い」という印象を受けられること

も多いかと思えます。醍醐病院では、当院のことをより知ってもらうため、10年ほど前から「健康フェア」という催し物を、近隣のパセオ・ダイゴローの2階にあるアトリウムをお借りして行うようになりました。

健康フェアは、毎年大きく分けて「測定コーナー」と「相談コーナー」、そして「体験コーナー」という三つのコーナーを準備しています。それぞれのコーナーについて、簡単に紹介いたします。

（健康フェアの内容）



測定
コーナー

「測定コーナー」では、骨密度・血管年齢・ストレス度・体脂肪率など、身体さまざまな健康状態を測定するブースを設けています。とくに骨密度や血管年齢、ストレス度の測定は、毎年多くの方にご利用いただいています。たとえばストレス度は、唾液からその度合いを測定する機械を使用します。骨密度は、片足を機器にセットして測るものです。どちらも、測定する機会はそれほど多くはないでしょう。この機会にいろいろ測定してみてもよいかもしれません。

測定コーナーは当院の看護師が担当しています。疑問に思ったことや気になることを担当の看護師と相談しながら、あらためて体の健康を考えてみるのはいかがでしょうか？



相談
コーナー



「相談コーナー」では、医療・お薬・栄養・こころの悩みに関する相談ができるブースをそれぞれ設けています。

「診察を受けるほどでもなさそうだけど…」 「誰に相談したらいいのかわからない…」といった理由から、心身や生活のちょっとした悩みはいつのまにか積み積もり積もってしまうものです。医師・薬剤師・管理栄養士・臨床心理士が各ブースで相談に応じています。ダイエット、服用しているお薬、日々のストレスなど、どんな内容でも結構ですので気軽にご相談いただければと思います。

もちろん、測定コーナーでの測定結果について詳しく話をしたいという方にも、相談コーナーをおすすめしています。測定コーナーで測ったストレス度、体脂肪率の結果などをご持参ください。



体験
コーナー



「体験コーナー」では、作業療法士や精神保健福祉士の指導の下、今年はアロマストーン作りの体験を行いました。

香りには、心身のリラックスやリフレッシュを促し、バランスを整えてくれる効果があります。アロマストーンとは、アロマオイルの香りを楽しむための石のことで、火や電力を必要としない手軽なツールです。健康フェアでも、お子さんからご年配の方まで幅広くご参加いただいています。

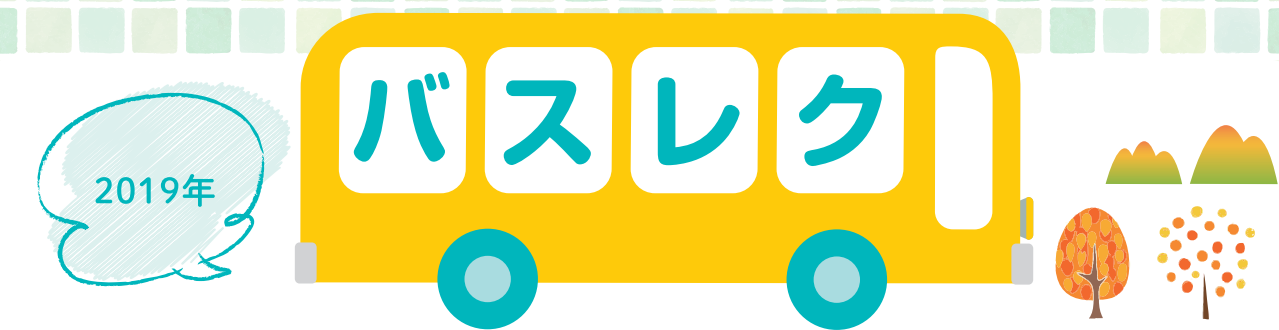
（健康フェアを振り返り）

健康フェアは、多くの方々に醍醐病院のことを知ってもらうとともに、心や体の健康に関心を持ってもらうことを目的としています。気になっているけど病院に行くほどではないし、なかなか話す相手が見つからないような話題でも、精神科ならではのアドバイスができるかもしれません。お気軽に足を運んでいただきたいと思います。

また、お買い物ついでにふらっとのぞいただけで、ゆっくり参加する時間がないという方もおられます。

パンフレットコーナーには、精神科に関する内容のほか、栄養やお薬のことなどさまざまな種類を取りそろえていますので、パンフレットだけお持ち帰りいただいても大丈夫です。

いつか困り事が出てきたとき、当院を相談相手の一つとして思い出していただければ、これに勝る喜びはありません。引き続き開催に向けて取り組んでいきますので、これからもどうぞよろしくお願いたします。



2019年

今年度も毎年恒例のバスレクが行われました。

当院では福利厚生の一環として、日帰りのバスレク(社員旅行)を毎年秋に企画しています。

秋は、食事や紅葉を楽しむにも良い季節ですね。

今回も参加された職員の方々には、大いに満喫していただけたと思います。

参加された職員からレポートをいただきましたので、紹介いたします。



今年の行き先は、御在所・湯の山温泉です。御在所岳山頂へ向かうロープウェイでは、紅葉はまだ少し早かったですが、とても天気の良い日だったので景色が素晴らしかったです。山頂でリフトに乗ってさらに上へ行きましたが、これもまた最高の景色で、緑に囲まれ空気も最高でした。昼食はホテル湯の本にて宴会です。おいしい料理とおいしいお酒と気持ちの良いお風呂でとても癒やされた1日となりました。

(医事課 加藤)



御在所は山間の温泉町。今年3月に新たに道路が完成し、バスは渓谷を渡って町へ入っています。霧のために山頂の見晴らしは望めなかったものの、山際に並ぶ旅館や紅葉を眺めると、普段の生活から少し離れたような気分になってリラックスできます。食事や温泉を楽しんだ帰りは、関ドライブインに少し寄り道。まる天の練り物、伊勢海老せんべい、虎屋いろいろの季節限定いろいろなど、お土産も充実した1日でした。

(総務課 藤木)



御在所岳には初めて伺いましたが、大晴天で眺めも良く、ロープウェイからは紅葉が綺麗に見え、写真も楽しんで撮らせていただきました。またお料理も美味しくいただき、癒やしのひとときを過ごすことができました。参加させていただきありがとうございました。

(医療技術室 西田)

