

## シリーズ 頭の体操 『旬のものはどれ？』



夏頃が旬の野菜やくだものを選んでみましょう。  
— 選択肢 — 4つずつあります。

### A 【やさい】

- ①大根
- ②トマト
- ③ほうれん草
- ④きゅうり
- ⑤レタス
- ⑥にんじん
- ⑦ブロッコリー
- ⑧白菜
- ⑨なす



### B 【くだもの】

- ①すいか
- ②もも
- ③りんご
- ④みかん
- ⑤さくらんぼ
- ⑥レモン
- ⑦パイナップル



112 6-4-11 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

## 2021年行事予定

- 7月 ● 当番医(18日)
- 8月 ● 当番医(29日)  
● 献血車来院
- 9月 ● 消防訓練



## かなもりヘルスケアグループ

在宅療養支援診療所  
通所リハビリテーション  
**金森医院**  
宇土市本町6丁目5番地 ☎ 0964-22-0017

介護老人保健施設  
地域包括プランチ本町  
通所リハビリテーション  
**あさひコート**  
宇土市旭町106番地 ☎ 0964-23-5211

居宅介護支援事業所  
看護リハビリセンター  
24時間ケアステーション  
**うと地域総合ケアセンター**  
宇土市本町6丁目7番地 ☎ 0964-23-5266

介護予防センター まちなかりハビリ  
宇土市北段原町69番地3 ☎ 0964-27-5151

認知症対応型通所介護  
**デイサービス えがお**  
宇土市栄町26番地3 ☎ 0964-26-1820

住宅型有料老人ホーム  
デイサービスうと本町  
小規模多機能ホーム  
**ケアコートうと本町**  
宇土市新小路町2番地 ☎ 0964-24-5888

**ベンリー 宇土松橋店** ☎ 0120-498-444  
熊本県宇土市松山町4382 ☎ 0964-24-5511



# かなもり

医療法人社団 金森会

Vol. 85

2021年7月1日

理念 誠実であたたかい 保健・医療・福祉サービスを提供し 地域の安心と発展に貢献する

## 新任ドクター紹介

令和3年5月16日より三隅先生の後任として介護老人保健施設「あさひコート」の副施設長として働かせて頂いています。この度は、明治時代から百年以上にわたり地域医療に貢献されている伝統ある「かなもりヘルスケアグループ」に採用していただき大変有り難うございます。

略歴ですが、藤田医科大学(愛知県豊明市の私立大学です)を卒業後、福岡大学医学部放射線科に入局しました。主に画像診断に従事し大学病院をはじめ複数の救急期病院に勤務していました。退局後の1年間は福岡県内の民間病院、平成12年からの21年間は熊本市の民間病院で一般内科医として地域医療に携わってきました。

これからは「あさひコート」の一員として金森医院と連携を図りながら、在宅復帰を目指す入所者さんの医療的ケアを行い安心して住み慣れた地域で過ごして頂けるように努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

ところで、宇土は小学校の夏休みになると毎年、海水浴に訪れていました。宇土名物の小袖餅も良く食べていたことを思い出します。50歳代からは写真を撮り始め、今では趣味となりました。全国的にも有名な御輿来海岸や長部田海床路、住吉自然公園、轟水源などに通っていました。見所満載な宇土で勤務することになり、また行ってみようと思っています。同じ趣味をお持ちの方やこれから写真を撮り始めようと思っていられる方、気軽にご連絡下さい。



あさひコート 医師 中島 雅文



# さわやかに香る はちみつレモンケーキ

ビタミンCで免疫力UP!動脈硬化の予防にも。

材料: (8×18cmパウンドケーキ型 1台分)

1/10切れあたり

- エネルギー / 144kcal
- たんぱく質 / 2.1g
- 脂質 / 6.9g
- 炭水化物 / 18.1g

- 薄力粉 .....100g
- ベーキングパウダー .....小さじ1
- バター .....70g
- 砂糖 .....50g
- はちみつ .....大さじ1.5
- レモンの皮すりおろし .....1個分
- 卵 .....2個

### 【レモンシロップ(A)】

- はちみつ .....大さじ1.5
- 水 .....大さじ1
- レモン果汁 .....大さじ1



### 作り方

- ① バターは室温におき柔らかくしておく(レンジ500Wで20秒チンしても可)。ケーキ型にクッキングシートをしく。
- ② Aの材料を混ぜ合わせ、レモンシロップを作る。
- ③ ボールにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまでねり混ぜる。
- ④ 砂糖とはちみつ、レモンの皮を入れ、白っぽくふわっとするまで良く混ぜる。
- ⑤ 溶き卵の1/5量を加え、分離しないよう手早く混ぜる。残りの卵も4回に分けて加えその都度よく混ぜる。
- ⑥ 薄力粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に生地を流し入れ、平らな台に4～5回型を落とし、余分な空気を抜く。
- ⑧ 表面をゴムべらでならし、中央を少しくぼませる。
- ⑨ 180度のオーブンで30分焼き、竹串で刺して何も付いてこなければ焼き上がり。
- ⑩ 温かいうちに、レモンシロップをスプーンなどで表面全体にたっぷりと塗りしみてこませ、粗熱が取れたら乾燥しないようラップで包んで室温で冷ます。



### レモンの栄養

レモンの栄養成分としては「ビタミンC」や「クエン酸」が代表的です。レモンの酸味の主な成分はクエン酸で、果汁に多く含まれます。カルシウムや鉄などのミネラルの吸収を高める働きがあります。ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須な栄養素です。また、抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑えることで、動脈硬化予防が期待できます。

## 金森医院相談室の名称が変わります

少しずつ暑さも増しておりますが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

この度、令和3年7月より、高次医療機関との連携や介護福祉関連機関との連携を更に充実させるため、医療相談室の名称が「医療連携室・相談室」に変更となります。今まで通り金森医院におかかりの患者さん、ご家族の皆様のご相談をお受けしながら、ご要望を尊重した対応を行ってまいります。皆様お気軽にご相談ください。

### 医療連携室・相談室



橋本 てる代  
(看護師・社会福祉士)



富井 美紀  
(看護師)

## 介護福祉士 資格取得者



金森医院 通所リハビリ 森 千春

勉強する機会を頂けて大変よかったです。これからはチャンスがあれば、チャレンジしていきます。



デイサービスえがお 岩永 薫

介護福祉士の資格を取得しましたので、今後は利用者さんの気持ちに寄り添いながら勉強したことを業務にいかしていきます!



ベンリー 荒木 喜久美

皆様のおかげで、この度国家試験に合格することが出来て胸がいっぱいになりました。生きていくことに感謝して、これからも何事にもチャレンジしていきたいと思っています。

有料老人ホーム ケアコートうと本町 丸尾 めぐみ



“介護福祉士”、目標ではありませんでしたが、勉強している内に目標からスタートへと変りました。今後も色々な資格取得にトライ!!して日々のケアに役立てたいと思います。

有料老人ホーム ケアコートうと本町 白石 由美



久しぶりの勉強で、なかなか頭に入らず短期集中だと思い、試験前に家族に協力してもらい時間を作ってもらいました。試験を受けた時は、難しさに落ち込みましたが、合格出来て家族、応援してくれたスタッフに本当に感謝です。



## 職員紹介



金森医院通所リハビリ 介護福祉士 坂井 由紀

医院通所リハビリのイメージカラーであるピンクのポロシャツには様々な思い出が詰まっています。12年前、介護の仕事

をやってみようと思った時、初めて就いた職場がここ医院通所でした。途中、他部署へ異動もありましたが、多くの経験を得ることが出来ました。

今は、個性豊かな良き仲間を支えてもらって、皆に刺激を貰いながら、毎日が充実しています。コロナ禍で生活に制限がある時代になりました。健康で普通の毎日が送れることが、とても有難く感じます。



金森医院 総務営繕部 岡山 智幸

金森会に入職して10年が過ぎました。家で

を約80アール作っています。最近、父が体調を崩し、私が中心となり耕作しています。大型トラクターに必要な免許(大型特殊)も取得しました。趣味の釣りの方も、農地や雑地の管理で忙しく、年に何日かしか行けていません。天気に左右され苦勞も多いですが、美味しいお米を作る為、仕事との両立を続けていきたいと思っています。

