

病院からのお知らせ

9月末より行っていた工事が無事終了し、以下が変更になりました。

一般病床	14床	回復期リハビリ病床	28床
地域包括ケア病床	20床	特殊疾患病床	42床

- ・北2階病棟が回復期リハビリ病棟に変更
- ・北3階病棟が特殊疾患病棟に変更
- ・一般病棟に浴室、食堂の設置

工事の間中は皆様にご不便とご迷惑をおかけしましたことを改めてお詫び申し上げます。また、皆様ご協力くださいまして誠にありがとうございました。

デイケア納涼祭



平成 26 年 9 月 18 日「デイケア納涼祭」を開催しました。

毎年工夫を凝らし、夏期の恒例行事として開催していますが、今年は「上州ダンス八木節ソーラン」の方々の演舞や、夕食会・お楽しみ会を行いました。

木曜デイケア利用者数を中心に 44 名の利用者様・ご家族にご参加いただき、スタッフ共々楽しい時間を過ごすことが出来ました！

季節の簡単レシピ～くるみ～

【なぜ、くるみ？】くるみはオメガ3脂肪酸(α -リノレン酸)のすばらしい供給源となる唯一のナッツであり、その量は次に多く含むピーカンナッツと比べても5倍も多く含みます。

【心臓・血管への効果が認められたくるみ】くるみには植物性オメガ3脂肪酸である α -リノレン酸が30g当たり2,7g含まれており、この成分は悪玉コレステロールを減少させる働きがあることが様々な研究結果でしめされています。

【適量について】食事の管理や生活習慣病予防には「少量をすこしずつ食べるのがコツ」です。くるみのエネルギーは手の平に軽く一杯(30g)で約200kcal。食前に間食として少しずつ食べると満腹感が得られ、食事での食べ過ぎを抑えられます。

白玉だんごのくるみあん エネルギー176kcal

材料(1人分) 白玉粉…20g、水…18~20g、くるみ…10g、
[砂糖…9g、水…10g、醤油…少々]



作り方

- ① 砂糖、水を煮立たせて少し煮詰め、冷まして醤油を加える。
- ② くるみはフライパンでから炒りし、すり鉢に入れて磨り潰す。
そして①加え、すり混ぜてくるみあんを作る。
- ③ 白玉粉に水を加えて耳たぶくらいのやわらかさにこねて小さく丸めてまん中を軽く押して熱湯に入れる。浮いてきたら少しおいて水にとり、ザルにとって水気をきる。
- ④ 器に③の白玉だんごを盛り、②のくるみあんをかけ、刻んだくるみ(分量外)少々をふり出来上がりです！