

リッ カ カイ
六花会だより

そ う ぶ う
爽 風

館林記念病院
広報委員会
2004年4月
第5号

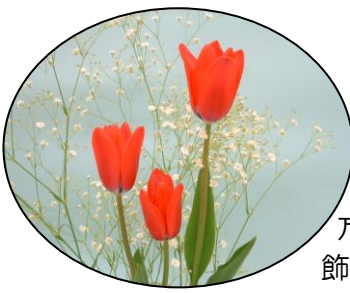
爽やかな春の風と共に加わった新しい職員を紹介します。
2年目を迎えた広報紙共々、皆様に愛されるよう力をあわせて
頑張っていきます。これからもよろしくお願ひします。〈広報委員会〉

今号の特集

春です！ 花を飾って元気になろう！

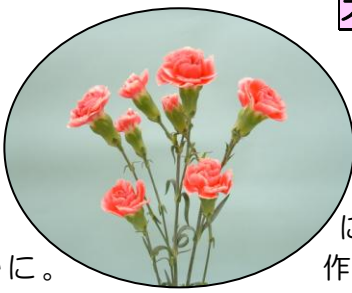
いよいよ春も本番！桜は散ってしまいましたが、野や山、そして皆さんの自慢のお庭にも次々と花が咲いてきましたね。きれいな花を見ていると、とても心が和みますが、花の色や香りには体を癒す働きもあるといわれています。今回は、身近な花の持つ作用をご紹介します。毎日の生活に花を上手に取り入れて、身も心も元気になりましょう！

チューリップ



白・淡色は精神安定・疲れ目・かすみ目に。赤は眠気を覚まします。早起の苦手な低血圧の方は1～2輪洗面所に飾ると目覚めがさわやかに。

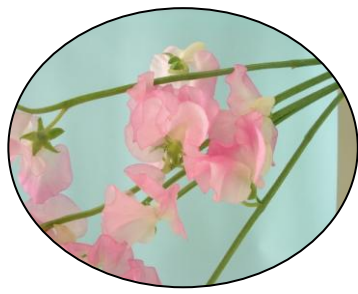
カーネーション



心を慰める働きや、リラックス効果、目の充血をやわらげてくれる働きがあります。淡色には解熱・解毒、利尿作用もあります。

スイートピー

リラックス効果あり、季節の変わり目の精神安定に最適です。紫色は興奮を抑え、耳鳴・難聴に効くといわれています。



ガーベラ

赤は低血圧・頭痛・めまいに、黄・橙は胃腸系に。便秘気味の方はトイレに飾ると胃腸の働きが活発になります。



写 真：診療放射線技師 田 島

その他にも・・・

青い花／アイリス・スターチス・ラベンダー・あじさい など
精神的な疲れや高ぶった感情を落ち着かせ自律神経のバランスを整えます。
高血圧や不眠症、眼精疲労に効果あります。スターチスを寝室に飾ってみて
ください。心が落ち着き、静かな眠りにつけるでしょう。

赤い花／アネモネ・ばら・ハイビスカス・サルビア など
貧血・低血圧・冷え性に効果的。血圧が上昇し気分が高揚します。また、血
行を促進させ体を温めるので食欲増進、精力旺盛になって積極的になります。

黄色い花／ポピー・パンジー・ひまわり・マリーゴールド など
胃腸の病気、胃腸の弱い人、食欲不振に効果的です。消化吸収を高め、食欲
を増進させ、心身共に活性化させます。リビングルームに飾りましょう。

白い花／ジャスミン・ゆり・パンジー など
呼吸器系を活性化、血圧が安定、落ち着いた気分になり食事がゆっくり楽し
めます。喘息、皮膚病、ダイエットにも効果あり。体重計が気になる人はト
ルコギきょうやきくなどをテーブルに、高血圧の人は洗面所に飾りましょう。
(佐藤)

参考文献：片桐義子著『幸せの花言葉と心をいやす花療法』他

栄養課



前列左から、管理栄養士の
鮫島、調理師の伊藤、栄養士
の大塚。後列左から、栄養士
の小野、調理員の蓮見、中村
です。



スタッフ紹介 vol.2



前列左から、管理栄養士
の松村、調理員の国井。後
列左から、栄養士の半田、
調理員の篠原です。

**日頃、あまりお目にかかりませんが、患者様が1日でも早く良くなって下さる
よう、愛情を込めて、お食事を作っています♡♡**

栄養課の皆様には、**かんたん！お料理レシピ**のコーナーをお願いしています。
児嶋先生にも大好評です。ぜひ一度お試し下さい。 広報委員会より

かんたん！お料理レシピ



かじきのカレー揚げ（2人分）

1人分 164キロカロリー たんぱく質 11.6g 脂質 10.1g 食塩 0.2g

材 料

かじきまぐろ・・・2切れ
A: にんにく（すりおろし）少々
 カレー粉・・・小さじ1/2
 酒・・・・・・・・小さじ1
 しょうゆ・・・小さじ1強
B: 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 小麦粉・・・・・・・・大さじ2
揚げ油・・・・・・・・適量



作 り 方

- 1 かじきをAに1時間ほど漬け込む。
- 2 1にBの衣をつけて170度の油でカラリと揚げる。
- 3 レモンを添えて出来上がり。

病院の人気メニューのひとつです。カレーとにんにくの風味で塩分を控えることができます。冷めても美味しいのでお弁当のおかずにもオススメです。（栄養課）



Drウチダ写真館

秩父鉄道

寄居 ～ 波久礼 間にて

早春の秩父鉄道を走る貨物列車用電気機関車。きれいな花を見つけたので一緒に撮ってみました。この花の名前をご存知の方、いらっしゃいますか？

（ 森 ）

オカリナ演奏会



3月13日、当院3階のリハビリ室において、オカリナ愛好会の皆様をお招きしての演奏会が行われました。6名の演奏者は揃いの赤いトレーナー姿で登場！

「みかんの花咲く丘」「かあさんの歌」「ふるさと」など、懐かしい曲を次々と演奏して下さいました。

陶土で作られたオカリナのちょっとしたもらったやわらかい音色に合わせて、体でリズムをとったり、歌詞を口ずさんだりする人もいて、会場はとても和やかな雰囲気になりました。（相 沢）



病院からのお知らせ



4月1日より午後の外来診療受付時間を下記の通りに変更しました。

内 科	：月 ～ 土	午後2時～6時
外 科	：月 火 木 金	午後2時～6時
	水曜日のみ	午後2時～5時30分
皮膚科	：月 ～ 金	午後3時～5時30分

新しい先生をご紹介します

眼 科	<small>きしもと</small> 岸本 <small>ようこ</small> 陽子 先生
皮膚科	<small>こせき</small> 小関 <small>くにひこ</small> 邦彦 先生
内 科	<small>あんざい まきこ</small> 安西真紀子 先生
内 科	<small>くんじ</small> 郡司 <small>ひさこ</small> 桐子 先生

編集後記

4月は暦ではうづき。卯の花月を略してこう呼ばれています。桜をはじめとしてさまざまな花が咲き、日差しも柔らかく外気も暖くなる春。日光浴でさわやかに過ごしたいものですね。（相 沢）

今号のひと言 西條宜治 事務長
人生における大きな喜びは、君には出来ないと言った世間が言う事をやることである