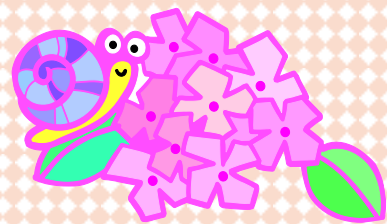




いいぶ



携帯用サイト QR コード

リフレッシュ研修

去る5月15日、22日に職員の親睦のため、「リフレッシュ研修」と称して城山登山がおこなわれました。ロープウェイで上がってもよし、あるいは上がるもよし、という事で、下は1歳から上は？歳の院長まで2日に分かれての参加者は計66名でした。うりぼうの家より歩き始め、とりとめもない会話を楽しみ、頂上まで上がり、山賊弁当を平らげ、少しの休憩をはさみ、下山しました。翌日筋肉痛の職員もおり、勤務に支障をきたしたとの噂で、翌週には歩く人数が大幅に減ったそうです。こんなに歩く機会もないので、日頃の運動不足解消にとてもよかったのでは？ 教育委員さんお疲れ様でした。



部署紹介

放射線科



主に撮影業務(CT、一般撮影)などを行っています。できるだけスムーズに検査を施行できるように努めますので、よろしくお願いします。

産婦人科外来



患者さんが安心して診療が受けられるよう心がけています。何でもご相談ください。

熱中症



熱中症がもっとも多いのが、梅雨明け直後(7月下旬～8月中旬)です。

- ★ 冷たい飲み物など水分過多に注意→がぶ飲みで身体を冷やし、糖分の取り過ぎも。ミネラル補給の為のわずかな塩分を加えた水を、こまめに摂取するのがおすすめ。
※ 逆に、のどが渇かなくても、定期的に水分補給をすることは大事です。
- ★ 暑さを我慢しない→戸外だけでなく室内でも熱中症は起こります。手足のけいれん、筋肉痛、生あくび、冷や汗などがサインのこともあるので、症状を軽く見ないこと。
- ★ 冷房は効かせすぎない→室内外の温度差が大きいのもバテる要因。冷え症や不眠の原因にもなるので、「温度は28度以下、湿度は50～60%」を目安に。
ただし夜間は、気がつかないうちに脱水症となる可能性もあるため、適切な温度の管理、通気の確保などを心がけてください。

ひんやりレシピ 長田典子 Ns(沐浴)おすすめ ♪手作りスイーツ♪

キウイジュレ(ミニグラス4個)

材料

キウイ4個
グラニュー糖
ゼラチン
水



作り方

1. キウイの皮をむいて、3個は包丁で荒いペースト状にして鍋に入れる。
(フードプロセッサーでOK)
2. グラニュー糖大さじ3(キウイが甘ければ好みで調節)と水大さじ3を加えて火にかけ混ぜながら沸騰させる。沸騰したら30秒位は酵素を弱めるため混ぜ、火を止める。
3. ゼラチン大さじ1～1.5(ゼラチンによって固さが違うので好みで調節)と水大さじ3をミニホイップで混ぜ、熱いキウイの中に入れてすぐ混ぜる。
(ゼラチンが固まった場合は、湯煎につけて溶けたらすぐキウイに入れて混ぜる)
4. バットか深めの平皿に入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
(直接器に入れて冷やしてもOK)
5. スプーンですくって器に盛る。

☆ソース

ゼリーを作る前に、キウイ1個をサイコロ状にカットし、グラニュー糖大さじ1をかけてひやしておく。

最後にソースをかけて出来上がり。