

つくねだんご



材料名	分量(4人分)
筍の水煮	80g
長ねぎ	1/2本
大葉	3枚
鶏ミンチ(もも)	180g
A	
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうが汁	1片分
植物油	大さじ1/2
B	
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
〈付け合わせ〉	
リーフレタス	4枚
トマト	中1個

- 作り方**
- ゆで筍は5mm角に切る。長ねぎと大葉はみじん切りにする。
 - ボウルに鶏ミンチと①の野菜、Aの調味料、片栗粉、しょうが汁を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ②を一口大の楕円形に丸める。
 - フライパンに油を引き、丸めたつくねを入れ中火で両面をこんがり焼く。
 - ④が焼き上がったたら、つくねを一度フライパンから取り出しフライパンの油をペーパータオルで拭き取り、Bの調味料を入れ煮立たせタレをつくる。
 - ⑤に焼き上がったつくねを入れ、弱火でタレを絡ませる。
 - 付け合わせのリーフレタスは手でちぎり、トマトはくし切りにする。
 - 器につくねだんごと付け合わせの野菜を盛り付け、出来上がり。

ひとくちメモ タレが絡まったつくねだんごは、冷めても美味しく、お弁当のおかずにもぴったりです。

〈栄養量(1人分)〉エネルギー：145kcal、たんぱく質：10.9g、食塩：1.3g、食物繊維：1.6g

広 報 誌

せんだん便り

2025 春号 vol.166 発行：社会医療法人仁生会三愛病院 印刷：近森謄写堂

<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

社会医療法人 仁生会

三愛病院 あうん高知

三愛病院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0168 高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
 あうん高知 ☎ 846-1515 デイサービスいろは ☎ 846-1681 訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
 FAX 共 ☎ 845-5611 居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107 介護医療院さんあい ☎ 845-5291
 各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

外来 三愛病院 外来担当医表

令和7年5月1日更新

R7年5月より下記のとおり外来担当医表が変更となりました。

〈受付時間〉【午前】8:30～12:00 【午後】12:00～17:00(※小児科火曜以外17:30まで)

〈診療時間〉【午前】9:00～12:30 【午後】13:30～17:30(※小児科は15:00より)(小児科:上村医師のみ16:30まで)

※小児科以外は予約制です。予約優先のため、予約外の患者さんはお待たせすることがあります。

※休診等変更がありますので、詳細は受付でご確認ください。

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	1診	中村 寿宏 (糖尿病外来)	小野寺 真智	中村 寿宏 (糖尿病外来)	細木 秀美 予約のみ	中川 治 予約のみ	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	猪狩 俊介	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	上村 千鶴子	品原 正幸	猪狩 俊介
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	鈴木 穂乃詩		上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	楠瀬 宗一郎 祐盛 湧希 交代	担当医 予約のみ	前田 理沙	岩崎 泰正 担当医 交代	
	3診			小笠原 史也								
内視鏡			小野寺 真智		小野寺 真智							
循環器内科	西本 美香											
整形外科	田所 伸朗 9:30～											泉 仁 9:30～
小児科	橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		篠田 知周・入江 未希 交代 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00 乳児健診 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		橋詰 稔	
耳鼻咽喉科	横畠 悦子				横畠 悦子		横畠 悦子		横畠 悦子		高知大学医師	
皮膚科	安井 喜美		安井 喜美		安井 喜美				安井 喜美	安井 喜美 14:30～ (第3週15:00～)		
精神科 (完全予約制)							森田 啓史					
放射線科	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎		岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎
健診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医		担当医	担当医		

☎ 088-845-5291

園児募集中! チャイルドルームさんあいのご案内

三愛病院では院内保育所「チャイルドルームさんあい」を運営しております。当院の職員だけでなく、一般の方のお子さまもご利用いただけます。

- 開所時間** 7:30～19:00 (原則年中無休)
- 対象** 2カ月～6才までの未就学児
- 一時預かり** 土日祝日もお預かりできます!

○利用の仕方によって、対象年齢・料金が異なりますので、お気軽にお問い合わせください。

～利用者からの声をご紹介します～

- 病院内保育なので安心です!
- 年度末にもらえるアルバムに感動しました!
- 医師による年2回の健康診断があるのが嬉しい!
- 感染対策もしっかりしています!

見学予約などお電話お待ちしております。
チャイルドルームさんあい 電話:088-846-2146
 5/1～6/15の期間は土・日・祝にご連絡ください。

※当施設は認可外保育施設指導監督基準を満たしている認可外保育施設です。



お花見

R7年3月 末

日～4月上旬に

かけて、中庭の桜を鑑賞し、「綺麗やねえ」と入所者さんと一緒に四季のうつろいを感じることが出来ました。

まだまだ面会制限を継続させてもらっている中、ご家族の方にはご理解、ご協力いただいております。今後も、皆様に良いケアを提供できるように研鑽していきます。



認知症予防カフェー宮ふれあいカフェ

令和7年3月6日に一宮ふれあいセンターで認知症予防カフェー宮ふれあいカフェに参加しました。

今回は口腔ケアをテーマに地域住民の方々にお話しさせていただきました。口腔ケアは認知症予防に重要な役割を果たすと言われており、当施設でも力を入れて取り組んでいます。

講義では口腔ケアの意義について再確認し、個人にあった歯ブラシの選び方や歯を磨くときのポイント、歯磨きの必要性について理解を深めました。

参加者から「歯磨きはどの程度の時間を目安にしたら良いか」「外出先での口腔ケアはどうすれば良いか」等の質問もあり悩みや疑問点について共有することができました。

地域の方々と直接交流をすることができ、貴重な時間を過ごすことができました。

今後も地域活動に積極的に関わっていきます。



一宮薊野久重地区町内会連合会研修会に参加して～



春を通り越して夏日となった3月25日、一宮薊野久重地区町内会連合会研修会が開催されました。研修会のテーマは『つなぐ・つながる地域共生社会～あれもこれも地域共生の取り組みながやない?～』です。一宮薊野久重地区の町内会長や民生委員のみなさんを中心とした住民の方が約30名参加され、住民の方の取り組み報告や地域共生社会の実現に向けた意見交換が行われました。

みなさんは“地域共生社会”ということばを聞いたことがありますか？

人口減少、少子高齢化である状況では、人同士が支え合い、つながることが大切であると言われており、このような社会の姿を日本は目指しています。研修会では地域共生社会のヒントとなるような取り組み報告がありましたので、少し紹介します。

- ある地域では、住民同士で“ちょっと困ったことをちょっと助ける”生活支援ボランティアとして約30名が登録し、活動
- 近隣の町内会同士で協力して、イベント出店の検討
- 町内会同士が意見交換できる場の準備
- あるマンションでは、住民自身が高齢者の相談窓口となり、相談を受け、関係機関につなぐ

などの報告がありました。

みなさんも「自分には何ができるの?」「こういうのがあったらなあ」「やってみたいことがある」等ありましたら、高知市布師田・一宮地域包括支援センターまでご連絡ください。



よろしくお願ひします。
電話:088-845-6382



スタッフ紹介

令和6年11月より地域医療連携室で勤務をしております、野中香織と申します。

今まで病棟や外来で看護師をしておりました。地域医療連携室で働くのは初めての経験ですが、日々勉強させてもらっています。主に、地域包括ケア病床の入退院の調整や、外来患者さんのご相談をお受けさせてもらっています。

プライベートでは、12才のダックスフンドを飼っております。最近知ったのですが、人と犬が触れ合ったり見つめ合ったりすると、人にも犬にも「オキシトシン」が分泌されるそうです。オキシトシンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、不安やストレスを和らげる作用があります。知らないうちに癒されていたのかと思うと愛しさが増えました。

こんな私ですが、一生懸命取り組んでいきたいと思っております。宜しくお願い致します。

