

焼きホタテと長芋の炊き込みご飯



材料名	分量(4人分)	
米	2合	
水	300ml	
しょうが	20g	
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	塩	小さじ1/4
長いも	150g	
ペビーホタテ	100g	
しめじ	60g	
みつば	40g	
有塩バター	20g	
粗びき黒こしょう	適量	

作り方

- ① 米は炊飯30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
- ② 生姜は千切りにする。
- ③ 長いもは皮をむき、5mm幅の半月切りにする。
- ④ しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ⑤ みつばは根元を切り落とし、さっと湯がいて冷水で冷やし水気をしぼる。3cmの長さに切る。
- ⑥ 温めたフライパンに有塩バターを入れる。ペビーホタテ、長芋、しめじを入れ中火で全体に焼き色がつくまで炒める。
- ⑦ 炊飯器に米と水、調味料A、生姜を入れ混ぜ合わせ、⑥の具材を分量入れて(※混ぜない)炊く。
- ⑧ 炊き上がった残り⑥の具材も加えて混ぜ合わせる。
- ⑨ 器に盛り付け、⑤のみつばを添え、粗びき黒こしょうを振る。

ひとくちメモ 秋の味覚たっぷりレシピ。ペビーホタテの旨みと長芋の食感がくせになる炊き込みご飯です。

(栄養量(1人分)) エネルギー:387kcal、たんぱく質:10g、食塩:1.8g、食物繊維:1.7g

外来

三愛病院 外来担当医表

令和7年7月1日更新

【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)	品原 正幸	中川 治	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	小野寺 真智	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		鈴木 穂乃詩	細木 秀美 (第4週) 予約のみ	担当医	上村 千鶴子 ～16:30まで	担当医	祐盛 湧希	猪狩 俊介	前田 理沙	岩崎 泰正 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											
総合診療科		溝渕 俊二										
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予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00乳児健診 (予約制)		橋詰 稔	
耳鼻咽喉科	横島 悦子				横島 悦子		横島 悦子		横島 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

せんだん便り

2025 秋号 vol.168 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/>

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 共通 ☎ 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。

介護医療院さんあい

介護医療院さんあいは、地域や家庭との交流機会の確保や患者さんの日常生活動作の維持・向上を目的に外出レクリエーションを行っています。

細木病院よさこい踊り子隊来院

令和7年8月11日に細木病院のよさこい踊り子隊が来院してくれました。

入所者の皆さまが「よさこい踊り」を見物され、きれいな衣装に身を包んだ踊り子たちが、鳴子を鳴らしながら力強く舞う姿に、皆さまの目は釘付けです。

よさこいのリズムに合わせて手拍子や、鳴子を振る姿も見られました。よさこいの魅力が皆さまの心にしっかりと届いたことを感じました。

これからも、地域とのつながりを大切にしながら、季節の行事やイベントを通して、豊かな時間を提供してまいります。



敬老会

令和7年9月15日に敬老会を開催いたしました。

今年の賀寿対象の方は7名で、傘寿:1名、米寿:3名、白寿:1名、百一賀:1名、百二賀:1名でした。

皆さんおめでとうございます。賀寿対象の方には、お祝いの表彰式を行い、参加者の皆さんからお祝いのメッセージを頂きました。車椅子に座れる2名の入所者の方は、表彰状を手に持たれ嬉しそうな表情で一緒に写真撮影され、他5名の方々も、自室で職員から表彰状を受け取られ写真撮影をされました。いつまでも笑顔で楽しい日々が送れますように。



ご長寿お慶び申し上げます。
いつまでもお元気でお過ごしください。



敬老会を開催しました

9月15日、グループホームいろは丸にて「敬老会」を行いました！ 現在、入居されている方は66歳～100歳までの18名。平均年齢は88.22歳と長寿の方が多なか、一番長く入居されている方は平成27年に入所され、今年で11年目を迎えられる方もおいでです。

人生の大先輩である皆さんが、この佳き日を迎えられることを心よりお祝い申し上げます。

当日の敬老会は、まず昼食からおもてなしを行いました。いろは丸2階は職員が一から献立を考えて腕を振るい、いつもより多い品数で食事を提供させていただきました。いろは丸3階はこの時期しか味わえない敬老弁当を皆さんに召し上がっていただきました。各階ともに「美味しい」と入居者の皆さんに喜んでいただきおもてなしを大成功で終ることができました(^^)/

午後のレクリエーション活動では入居者の皆さんと一緒に風船バレーを行いました。ゲーム中は自然と掛け声や笑い声が生まれるもので、「そっちに(風船が)行ったで！」「はい！」「こっち！」「あはは」といつもより大きな声や笑い声が響き渡りました。そして最後に感謝の気持ち込めて、お一人お一人に、お祝いの言葉とプレゼントをお渡ししました。皆さんから「ありがとう！」「楽しかった」との声が聞かれ、スタッフ一同、入居者の皆さんの笑顔に触れることができ、幸せな気持ちで胸がいっぱいになりました。

レクリエーションのあとは、おやつを召し上がりながら、各階の皆さんにインタビューを行いました。



職員：長寿の秘訣は何ですか？

Kさん：「笑って楽しく過ごすこと」

Tさん(Kさんの言葉に対して)：「そうやねえ」

職員：これからもどんな風に暮らしていきたいですか？

Kさん：「楽しく元気によ」

Tさん：「美味しいものを食べて元気に暮らしたいねえ」

今後とも皆さんの生活スタイルを大切に、その人らしさを尊重し、**い**きいき**ろ**うご(老後)**ハ**ッピーライフを継続できるよう努めていきたいと思っております。これからもいろは丸を宜しくお願い致します。

祝 100歳 おめでとうございます

いろは丸3階入居者様の100歳の誕生日が9月にありました。職員手作りのピンクの衣装に身を包み素敵な笑顔を見せていただきました。

9月15日 敬老会を開催しました!

デイサービスいろはでも、9月15日に敬老会を行いました！ みなさんに「いつもありがとう」の気持ちを込めて、利用者さんと一緒に楽しい踊りや扮装をしたスタッフと歌を唄ったり、記念写真で盛り上がり、プレゼントをお渡ししたりと…笑顔いっぱいの日になりました。

懐かしい歌謡曲と一緒に口ずさんだり、笑い声があちこちから聞こえてきたりして、私たちもとっても楽しかったです！



これからも、みなさんが安心して楽しく過ごせる場所を目指して、スタッフ一同がんばります。

放射線科

三愛病院(放射線科、放射線室)で行っている検査 一般撮影検査、消化管造影検査、X線CT検査、超音波検査です。

検査の内容としては、一般撮影検査(X線で撮影した画像、主に肺の異常陰影や骨の骨折、変形、副鼻腔炎などの膿の溜まり具合などが分ります。)、消化造影検査(バリウムを使用した胃の造影検査です。)、X線CT検査(主に頭部、胸部、腹部、副鼻腔など)は平面的な一般撮影画像と違い、撮影した画像データから任意の画像を作成することができます。一般撮影検査では分かりにくい臓器や骨、ガスなどで重なって見えにくい病変の発見や、病変の形や大きさ、病変内部の石灰化や脂肪なども分るため、診断に役立っています。超音波検査は超音波を使って、頸部(甲状腺や頸動脈)、腹部(肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓、膀胱など)の病変が分ります。

放射線科、放射線室

職員は放射線科医師1名と診療放射線技師2名の3名で仕事を行っています。主に画像の診断を行っているのが放射線科の医師で、撮影を担当しているのが診療放射線技師です。

患者さんや地域の方々の、病気の発見や診断、治療、健診で少しでもお役に立たてるように努めていきたいと考えていますのでよろしくお願い致します。

また、検査の内容や放射線について何か分からない事があればお気軽に相談してください。

