

タキオ保養院 広報誌

第10号

ふどりの風

第10号 平成26年6月

〈基本理念〉 家庭的な環境の中で、いやしとやすらぎを追求し、自立への移行を支援します。

表紙：新緑のタキオ保養院

グラウンドでお花見

3月28日



少し汗ばむくらいの暖かな春の日差しの中、満開となった桜を楽しもうと当院のグラウンドでお花見が行われました。

まずは、レクレーションを行いました。当院の敷地内にチェックポイントが設けられ、そこに様々な問題やゲームが用意されており、チームごとに回っていきます。ゲームは輪投げの他に、チェックポイントに何があったかななどの風景をメモしておき、後ほど出題されるという形式で行われました。チェックポイントを回りながら、皆さん真剣な表情で、挑まれていました。

その後、桜の木の下でお弁当を食べました。桜よりお弁当に夢中で、花より団子という感じでしたが、とてもおいしそうに食べられていました。

休憩をしたら、いよいよレクレーションのときにメモを取った風景からの問題です。この問題がなかなか難しく、皆さん悩まれているようでした。

最後に、結果発表と商品贈呈をしてお花見は終了しました。

とても気持ちのいい、楽しいお花見を行うことができました。

なかなか難しいな



商品贈呈



優勝したぞー！！

すわってバレー大会

5/9(金)、グラウンドで「すわってバレー大会」が開催されました。

転倒などの危険が考慮され、座ってのバレーです。座ったままとはいえ、白熱したラリーが繰り広げられました。白熱しすぎて、思わず立ち上がってプレーしてしまう方もおり、笑いを誘いました。点を取った時には大きな拍手が送られるなど、和やかな雰囲気の中、のびのびとプレーを楽しんでいる様子でした。

少し暑い日差しの中でしたが、水分をしっかり取るなど、熱中症に細心の注意を払い、けがなどもすることなく、楽しいレクリエーションを行うことができました。



OT調理教室

3病棟の患者様を対象に、家庭で簡単に作れる料理を中心に、メンバーさんで献立を考えて調理を行っています。献立を決めることから調理材料を購入し実際に調理するまで、すべての工程をメンバーさんが主体となり、取り組まれています。

今回6月6日(金)に行われた調理教室では「肉じゃが」を作りました。初めは久しぶりの調理ということもあり、緊張した様子も見られましたが、作業が進むにつれメンバーさんにも

笑顔が見られ、楽しい雰囲気の中で調理が行えています。

最後は自分たちで作った肉じゃがを食べる楽しみも味わえ、充実した調理教室を実施することができました。



5月30日



デイケア恒例のバーベキューが行われました。

炭火で焼くお肉はとても美味しいようで、顔をほころばせながら食べられていました。特に好評だったのが鶏肉で、竹田産のハーブ鳥を豪華に焼きました。

おいしい！いいお肉やなー！と口々におっしゃられていました。

皆さん、汗を流しながらも、少し早い夏を満喫できたようでした。

デイケア便り

-Vol.4-

デイケアの日常的な活動や風景を紹介

3月31日



当院近くの高尾山に桜を見に行きました。

桜がちょうど満開となっており、春を全身で感じる事ができました。

ゲートボール好きのメンバーさんたちは、暑い日も寒い日も欠かさず行っています。見に行ってみると、声をかけられないくらいの真剣勝負が行われていました。

4月10日



5月2日



アロマクラフト作業です。シュワシュワと泡立つハートのバスボムを4個作成しました。いい香りで癒されます。

6月6日



今日はアンズと梅の収穫を行いました。

たくさんみのった実を、コンテナがいっぱいになるほど収穫しました。

今後、ジャムや杏仁豆腐に調理をする予定。皆で味見をするのが楽しみですね。



アンスはどうなった？

6月6日に収穫されたアンス！
このアンスはどう調理されたのでしょうか？

収穫されたアンス。
カナッペと杏仁豆腐を作ります。



ひたすら種を割 続け...
種の中から取り出した
「仁」がこちら↓



アンスの実を煮
込んでいきます



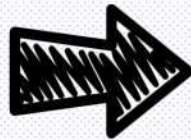
ぐつぐつ



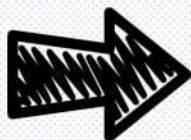
混ぜ続けること
1時間30分



ドロドロになったと
こであんずジャムの
完成！



クラッカーの上にクリームチーズ
と一緒に乗せればカナッペの完
成です。



杏仁豆腐と
は、その漢字
が表す通り、
アンスの種の中の「仁(じん)」を
使って作られるものです。
1日がかいで種を取り出し割っ
たその量、なんと10kg！
そこから取り出された「仁」は、
180g。今回は、この貴重な「仁」
を使って美味しい杏仁豆腐を作
ります。



細かく碎き、牛乳・砂糖・
生クリーム等と混ぜてい
きます。
(細かい作り方は割愛)



出来上がった杏仁豆腐
に、あんずジャムをたっぷり
かければ出来上がり！
おいしそう。



カナッペと杏仁豆腐、ど
ちらとも大好評！ちょっ
と甘酸っぱいアンスが杏
仁豆腐とよく合っている
と、喜んで食べられてい
ました。



デイケアで美味しく頂き
ました。

食中毒に注意しましょう

 **食中毒は家庭でも発生します!**

細菌やウイルスを

① つけない



家庭で起きた食中毒には、まな板や包丁の汚れが原因となったものが少なくありません！まな板や包丁は食材の種類ごとに使い分けるのが理想ですが、家庭ではなかなか難しいかもしれません。せめて、「生肉・加熱用鮮魚などこれから加熱する食材用」と「サラダ用野菜や調理済み食品などこれから加熱しないで食べる食材用」の2つずつ用意してください。

1枚のまな板の裏と表面を使い分けている方もいると思いますが、まな板が濡れていたら表面の汚れた水が裏に回ったり、ひっくり返しても下面が接する所が同じだったりすると、その場所が汚染されてしまいますので注意が必要です。

② 増やさない



冷蔵庫の上手な使い方

最近では、多機能・多ドアの冷蔵庫が増えています。冷蔵庫内の各エリアの温度は、保存する食材に適した温度に設定されていますので、これを有効に使いましょう。

冷蔵室 (約3~5℃)	サラダやお惣菜などの残り物、デザート類などすぐ食べるものや凍らせたくないものを保存。
冷蔵室のドアポケット (約6~9℃)	冷蔵庫よりも温度が高めなため、卵や調味料やドリンクなどあまり温度に左右されない食材を保存。
冷凍室 (約-18℃)	冷凍食材やアイスクリームなどの長期保存が可能な食材を保存。
野菜室 (約5~7℃)	冷蔵室よりも温度差がやや高めで、野菜専用のスペース。果物やドリンク類も保存が可能。
パーシャル室 (約-3℃)	食材がわずかに凍る微凍結の状態。肉や魚、ハムなどの加工食材などを保存。
氷温室 (約-1℃)	凍らない状態の温度帯で、肉や魚、貝類、お刺身などを保存(水分の多いものを入れると、凍ることがあります)
チルド室 (約0℃)	冷蔵室より低く、約0℃前後の温度。肉や魚、ヨーグルトなどの乳製品、かまぼこなどの練り製品、漬物などを保存。

③ やっつける



細菌を殺す対策として、最も効果的な方法は加熱です。調理食品の中心部温度を75℃で1分以上加熱することで、ほとんどの細菌は死滅します。

(ノロウイルスは85~90℃で90秒間以上加熱)

【大分市政情報】

大分川に新しい橋を建設中！



大分川架橋に本格着手（庄の原佐野線）

大分県は大分市中心部を東西に貫く都市計画道路を東側に1 km延伸し、大分川に新しい新しい橋を架ける事業に本格着手しました。現在2016年度の完成を目指し工事が進められています。大分市の新しい交通の動脈として渋滞緩和の他、JR大分駅周辺で進める区画整理事業と連動した都市機能アップの役割が期待されています。タキオ保養院からも、ひとつ信号を曲がるだけで大分駅に着き、所要時間の大幅短縮が予想されています。

下郡から大分駅裏までが一直線に



採れましたー

デイケアの畑で、ハートのジャガイモが採れました。

なにかいいことが起こりそうな予感!?



当院の中庭、5病棟側の建物に巣を作ったツバメの4兄弟です。

親が戻ってくるのを今か今かと待ちわびている様子に、ほっこりしました。

今はもう巣立っていったツバメ達ですが、今度は親になって戻ってきてくれるのを楽しみにしています。



編集後記

じめじめとした天気が続いていますが、梅雨が明ければ本格的な夏が幕開けです。本号では、食中毒について取り上げましたがいかがでしたでしょうか？これからの暑い季節、参考にして頂ければと思います。

右の写真は、5月に受付に置かれていたバラの花です。待合室には、スタッフが持ち寄った様々な花が大切に飾られています。外来に来られたときには、何が飾られているかにも注目してみてください。

さて、当院の広報誌である「みどりの風」も、ついに10号を迎えることができました。これからも、素敵な情報を掲載していきたいと思っておりますので、お楽しみに。

それでは次回、食欲の秋（9月ごろ）にお会いしましょう。

(2014/6/30 広報委員会)



外来のご案内



診察時間 月・火・木・金曜日 午前8:30~12:00
午後1:00~5:00
水・土曜日 午前8:30~12:00
休診日 日曜日・祝祭日

*初めて受診される方はあらかじめお電話でご予約ください。

タキオ保養院 外来診療体制

H26年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	新井 古賀	古賀 中村	新井	稗田 河村	中村 河村 笠置	稗田
午後	新井 古賀	古賀 中村		稗田 河村	中村 河村	



医療法人 愛恵会
タキオ保養院 精神科

(連絡先)

大分市大字片島1355番地

TEL 097-569-0870

FAX 097-567-1797

診療科目 精神科・神経科