

BETHEL 2012年5月号 (第106号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000
ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

お花見

今年も行ってきました



3階南病棟の春の恒例行事、道後公園へお花見に行きました。
昨年は、寒さで開花が遅れ、結局断念したので、今年は少し遅い時期に計画しました。

しかし、2日目は朝から大雨。さすがに今日はドライブだけになるかと心配しましたが、昼から小雨になったのでいざ出発！道後公園は貸しきり状態で、傘をさしてのお花見です。雨粒が顔に落ちて、「おおっ！」と驚いた表情の患者様。病室では味わえない雨粒の感触や匂いに「お父さん、これが雨よ！久しぶりやなあ」とご家族も声をかけます。あずまやでお茶を飲みながらご家族同士の触れあいもあり、なごやかなひと時でした。そうこうしているうちに、みんなの願いが通じたのか雨が上がり、ベストスポットへ。いつもと違った楽しみ方ができた一日でした。

今回もご家族をはじめ、様々な役割を担ってくれた病棟スタッフ、先生方や他部門の職員の皆様のご協力で、人工呼吸器使用の方も入れ12名の方を無事にお連れすることができました。行けなかった患者様もベテル桜の元で春のひと時をスタッフと共に楽しみました。

長い入院生活の中で、「あたり前」のことを一緒に感じることに、味わえること・・・ほんの短い時間ではありましたが、これからもみんなで「あたり前」のことを大切にしていこうと思います。

ご協力くださった皆様、ありがとうございました。（3階南病棟師長 河上 眞理）





梅干を使った料理 (チョット酸っぱくてスッキリ)の巻き

新年度、新学期が始まり早1ヶ月がたちます。環境の変化に少し慣れた頃でしょうか。5月は気候もよくなりますが、心身のリフレッシュの為に、生活のリズムや食事にも気をつけたいものです。今回は梅干を使った2品を紹介します。(栄養課 白石 由美)

❀ **梅と青葉の混ぜごはん** ❀ エネルギー 約245kcal 塩分 約1g

— 材 料 — (1人分)

ご飯	150 g
梅干	1 個
大葉	1～2枚 (好みで増量)
塩	0.2 g (少々)
胡麻	0.2 g (好みで入れる)



— 作り方 —

- ① 梅干は種を除き小さく切る。(ご飯になじむように) 大葉は千切りにしておく。
- ② ボウルにご飯、①、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②を容器に盛り付け好みで胡麻をふりかける。



❀ ひじきご飯 ❀

A. まずひじき煮を作ります。

エネルギー 約130kcal 塩分 約3g (全体量)

— 材 料 — (3人分)

ひじき (生)	約150 g (1パック)
梅干	1～2個
人参	約40 g
干し揚げ	0.5 g (ひとつまみ程度)
ごま油・砂糖・みりん・酒	小さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
だし汁	大さじ2杯程度

— 作り方 —

- ① ひじきを茹でてザルにあげておく。
- ② 梅干は種を除いて小さめに切る。
- ③ 人参、干し揚げをせん切りにする。
- ④ 熱した鍋にごま油をいれ、①、③を加え炒める。
- ⑤ だし汁と調味料を入れ煮こむ。
- ⑥ ⑤に②の梅干をいれ1分程度煮込む。
- ⑦ 器に入れて出来上がり

B. 次に、ひじきご飯の作り方

エネルギー 約280kcal 塩分 約1g

— 材 料 — (1人分)

ご飯 (150 g)

ひじき煮 約1/3量 (上記の出来上がりで)

大葉 1枚 (好みで)

— 作り方 —

- ① ボウルにご飯とひじき煮を入れ混ぜる。
 - ② 器に①を盛り付け好みで大葉を飾る。
- 出来上がり！！

ひじき煮はおかずの一品としてでもOKです。
梅干の酸味が食欲をそそります。ぜひお試し下さい。

外来からのお知らせ

◎外来担当医一覧表 (2012年4月2日～) 受付時間: 午前8時30分～12時

	月	火	水	木	金
内 科	西久保 加 藤	大 西	奥 田 三好浩輔	三好賢一 加 藤	大 西 越 智
神 経 内 科		西 川			
漢方外来(午後)	大 西				
整 形 外 科	益 田		益 田		益 田
外 科		竹 内		中 橋 山 本	
脳神経外科		森(予約制)			
精 神 科			豊 田 (隔週)		
心 療 内 科					
ホスピス外来	予 約 制				



※医師の都合により休診場合があります。お問い合わせ下さい。

※休診日: 土・日曜日、祝日、8月15日、年末年始

◎ゴールデンウィーク休診のお知らせ

5月3日(木)～5日(土)は外来全科休診となります。急な体調不良がある場合は医師・看護師が当直していますので、まずはお電話にてご相談下さい。

◎5月精神科・神経科外来診療日のお知らせ (豊田 泰孝 医師)

5月2日(水)、5月16日(水)、5月30日(水)



★3年間有難うございました★

4年足らずでしたが、病棟や礼拝ボランティアを通じて、たくさんの出逢いと別れがありました。言葉に尽せぬ感謝とお礼を皆様に申し上げます。転任先の教会、保育園では園長として、ちいさな命とともに歩む生活です。松山で出逢ったみなさまの上に神さまの豊かな祝福がありますよう、お祈りしています。

チャプレン 村井 仁



ベテル句会

順を待ち
梅杏桃桜
美を競う
(谷 節子)

寄り添いて
桜吹雪の
八十路かな
(平岡 恵風)

天仰ぎ
輝く眼(まなこ)
鯉のぼり
(山下 早知子)

満開の
花両岸に
春の宵
(那 津 美)

風吹いて
明日の花弁は
ひらひらと
(門田 節子)

◎ 投句箱は外来・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
※ 『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。

発行日 2012年4月23日