



2012年8月

No.30:

◀発行者▶医療法人畏敬会井野辺府内クリニック

院長：井野辺 義人

大分県大分市府内町1丁目3-23

TEL:097-533-0255

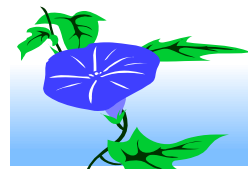
<http://www.inobe.or.jp/>

## 暑中お見舞い申し上げます

先月の九州北部集中豪雨。数日間に2回、自然の猛威に震え上がり、被災された方があまりにお気の毒で、おかけする言葉も見つかりません。そのうえ今年は大変な猛暑。体調を崩す方が多くなっています。節電も大切ですが、身体を壊さない程度に、互いに助け合い、思いやりながら生活していきたいものです。



## 私の健康法（院長編）



私は、数年前より病院のソフトボールチームに所属しています。年数回の公式戦出場を最大の目標とし、ボチボチと練習していますが、戦績はご想像のとおり勝ちに全く縁がない状態で、いつもコテンパンにやられています。もちろん毎回、悔しく残念でたまりませんが、おかげでたくさんのお話を学ぶことができました。

### ①基本の大切さ

- ・ボールを投げる基本ができていなかった。肩の筋肉全体を使って何度も反復しながら投げることが必要。

### ②体力

- ・身体の柔軟性、持久力、筋力の低下を痛感した。しかし、少しずつ運動することにより、腰痛や膝痛が軽減した。やはり運動は積極的に行うことが重要（特に筋力）。

### ③気持ちの持ちよう

- ・負け続けることで（特に無気力な負け方）、もう少しマシになってやろうという強い気持ちにつながり、弱い心を奮い立たせてくれる。

私はピッチャーでストライクが入らず、チームの皆には多大なる迷惑をかけ続けています。しかしスポーツ、特に仲間と一緒にやるチームスポーツは楽しく爽快です。いつの日か強豪チームに勝てることを夢見て、もう10年頑張りたいと思っています。

## 部署紹介：井野辺府内クリニック事務部



3月より新人2名を迎え、受付業務・老健業務など、それぞれの部署で頑張っています。常に患者様や利用者様を第一と考え、毎日の業務に励んでいます。今後ともよろしくお祈りします。

☎533-0255



# 猛暑を乗り切るスタミナ・さっぱりメニュー



## 【茹鶏と胡瓜のさっぱり散らし】

ゆでどり きゅうり

【材料】 4人分



米	2合			
すし酢	60cc	油	適宜	
Ⓐ 砂糖	大さじ1	大葉	4枚	
炒りゴマ	小さじ1	みょうが	1本	
鶏ムネ肉	1枚 120g	人参	少々	
きゅうり	2本			
塩	適宜			

(下ごしらえ)

- ・薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ・大葉とみょうがは細く切る。

(作り方)

- ・少し硬めに炊いたご飯にⒶを加え寿司飯を作る。
- ・鶏ムネ肉は皮をとり、茹でて冷めたら小さく裂く。
- ・きゅうりは輪切り、人参は千切りにして塩もみする→水洗いして絞る。
- ・冷めた寿司飯にきゅうり、人参を加えよく混ぜ合わせ盛り付ける。
- ・寿司飯の上に鶏ムネ肉を盛り付け薬味(大葉とみょうが)と錦糸卵を飾る。

### 《 管理栄養士より 》

きゅうりに含まれるカリウムが利尿を促してむくみを予防し、たんぱく質も豊富です。甘さを控えたサッパリした酢飯のため、食欲の増すご飯です。

ぼくでも作れたよ♪  
(\*^~^v) 編集者F

### 《 お知らせ 》

#### 府内まつりを開催します

日時：9月2日(日)

時間：10:00~15:00

場所：井野辺府内クリニック

(1階・4階ダイケア、外来待合室)

★ 催しや出店など色々準備しています！ 患者様、利用者様、ご家族の皆様の参加をお待ちしています(\*^\_^\*)!

## 子供神楽のチビっ子達がやってきた♪



6月9日、子供神楽の子供たちが訪問してくれました。好評につき、今回で2回目となります。前回同様たくさんの方が見に来られ、子供たちの舞に感激されていました。外出が難しい高齢者や身体がご不自由な方にとって、子供たちとの触れ合いは格別であったと思います。しばらく子供神楽の話でもちきりでした。このような交流が、定期的に行える場をつくりたいと思います。

編集日記 : 今回30号の編集責任者を仰せつかりました。実はパソコンはあまり得意ではありませんが、仲間と一緒に悪戦苦闘!!何とか発行にこぎつけました。まさに痩せる思い(´\_`;)でも自分が編集したものが、形に残る喜びはひとしおです!次回も楽しみにしてください!  
(\*^\_^\*) 編集者F

