こころ通信

2013年 8月号
Vol.31

OKAYAMA SAIDAIJI HOSPITAL

西大寺高齢者医療介護を考える会
水前寺清子トークショー
西大寺健康ふれあい祭り

日立養力センター夏祭り

7月27日(土)

第1部では西大寺高齢者医療介護を考える会、第2部では水前寺清子さんによるトークショー、第3部は西大寺健康ふれあい祭りが開催多数の方のご参加のもと、盛大に開催することができました。

3部の最後には、300発の花火も打ち上げられ、皆様と楽しい時間を過ごすことができました。

今後も地域の皆様とともに医療介護に邁進してまいります。

救急医療の東の拠点　25年**7月**

救急医療　受入件数　**107**件

（内岡山西大寺病院から出動した件数10件）

第三回
西大寺高齢者医療介護を考える会

第三回　西大寺高齢者医療介護を考える会が開催されました。本当に必要なサービスは何か？それをどう選択するのか、地域に密着した介護を考え創っていくためにはどうすれば良いのかを一緒に考える機会となりました。

また、小西照美様から介護サービスに対するご意見や、身近な生活の中でも気軽に取り組める、「笑い」をテーマにしたお話がありました。歯科の縄稚先生からは生活の中における口の健康に対するお話もあり、それぞれの立場から西大寺の高齢者介護についての想いが伝わる講演となりました。

今後も地域の住民の方々と一緒に身近な問題を取り上げて「西大寺高齢者医療介護を考える会」を開催してきたいと思います。

ゴーヤ収穫しました!!!

栄養Memo…

ゴーヤは加熱に強いビタミンCを豊富に含んでいます。独特の苦み成分はモモルデシンといい、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあるといわれています。暑い季節の食欲低下には効果的です。

ゴーヤの苦味成分は種とワタの部分に多く含まれています。種とワタを取り除き、塩もみするなどすれば苦味は和らぎます。

ゴーヤジュースは、キレのいい苦味を感じさせてくれます。朝食のお供にいかがでしょうか??

甘い!? 苦い!? ゴーヤジュース

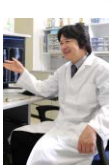
材料（2人分）

・牛乳・・・・・200cc
・ゴーヤ・・・・100g
・バナナ・・・・1本
・ヨーグルト）・大さじ2
・はちみつ・・・少々

作り方

①ゴーヤは種とワタを取り除き、小さく切っておく。
②バナナを輪切りにする。
③全ての材料をミキサーに入れて撹拌させて完成!!

私が育てました(^^)（秘書 津内）



【RSK　テレビ＆ラジオ】

ドクター小林のテレビで元気！健康一番！！　RSKテレビ　イブニング5時　17:00～　毎月第1金曜日出演

ドクター小林のラジオで元気！健康一番！！　RSKラジオ　おかやま朝まるステーション1494　6:55～　毎週木曜日出演

※院長出演時間　テレビ-17:30頃コーナー開始　ラジオ-9:50頃コーナー開始