

対策レシピ ～糖尿病編～

おいしく食べれる体に良いレシピ
ぜひ、作ってみてください。

♡野菜と豚肉の味噌汁♡

42kcal(1人前)

<材料> 2人分

豚もも肉(脂なし・薄切り)	20g
大根	40g
人参	20g
セロリ(葉のみ)	10g
だし汁	240ml
味噌	小さじ2・2/3



- ① 豚肉は細く切る。大根と人参は3cm長さのせん切りにする。セロリの葉も細かく刻む。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、豚肉を入れて煮る。アクを取り除き、大根、人参を加えて煮る。火が通ったら味噌を溶き入れ、セロリの葉を加えて火を止め、椀に注ぐ。

スタッフのひとりごと

今年も残すところ1ヶ月となりました。寒くなってきたので家族で鍋を囲み身体を温めて風邪をひかないよう気をつけたいと思います。主婦としては、毎日鍋が大好きですが、子供からはやめてと言われます。忙しい年末を乗り切ります!!



名前 立野 三枝子
 家族 夫+娘1人+ウサギ匹
 趣味 音楽鑑賞(コイコロ)

院長からのひとこと

今年も残すところ1ヶ月・・・
 “はーと♡通信”もかなり紙面が充実し、患者さんの参加も増え、毎回楽しみな内容になってきました。その時々病気に関する話題、多彩な趣味、長生きの秘訣、レシピ・・・良い感じです!

来年は一つでも趣味を増やしてみる気になっています。



<12月の休診日>

日曜日、23日(天皇誕生日)
第2木曜日(12日)は診療いたします。
 年末年始休診; 12/31(火)～1/4(土)

今月のトピックス

♡肺炎球菌による感染症を
 ワクチンで予防しよう!!

- ♡ フリースペース
 「患者さんにインタビュー」
- ♡ Happy people live longer!
 ごきげんに長生きしよう
- ♡ 簡単レシピ ～糖尿病編～
- ♡ スタッフのひとりごと
- ♡ 院長からひとこと
- ♡ クリニック診療情報

健康教室 第10回記念講演

1月4日(土) 10:00～ ほしらんど くだまつ
 徳山中央病院循環器内科主任部長 分山隆敏先生をお招きして
 「心筋梗塞を予防しよう!」と題しての講演を開催します!

♡インフルエンザ予防接種に関するお知らせ♡

接種を開始しております。
ご予約も可能ですのでスタッフまでお申し出下さい。
 当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。
 チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用

詳しい料金についてはスタッフにお聞きください。

肺炎球菌ワクチン

肺炎予防のためにできることのひとつに、予防接種があります。
肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。
※ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

以下に該当する方は、成人用肺炎球菌ワクチンの接種がすすめられています。

- ♥65歳以上の方
- ♥養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方
- ♥慢性の持病をお持ちの方
 - ♡呼吸器疾患（COPD など）
 - ♡糖尿病
 - ♡慢性心不全
 - ♡肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患
- ♥そのほか
 - ♡病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にある方
 - ♡脾臓摘出などで脾機能不全のある方



成人用肺炎球菌ワクチンは、いつ接種したらいいの？

- ♥はじめて接種される方♥
接種は、1年を通していつでも可能です。
インフルエンザとの同時接種も可能です。
詳しくは、スタッフまでお聞きください。
- ♥過去に接種したことがある方♥
5年以内に再接種を行うと、注射部位の痛みなどが強く出ることがありますので、再接種をご希望される方は、5年以上の間隔をあけて行ってください。



成人用ワクチン接種にあたってのご注意

肺炎球菌ワクチンは、
接種してから抗体（免疫）ができるまで、約3週間かかります。
まれに、接種した部分が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、
痛むことがあります。通常2~3日で治まります。

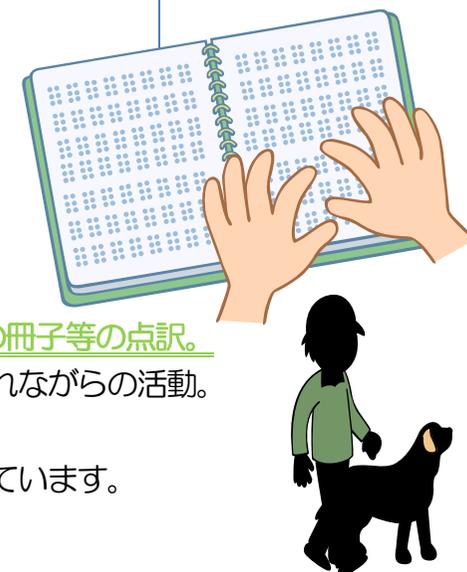
当院での接種も可能ですので、お気軽にスタッフまでお申し出ください。

フリースペース 「患者さんにインタビュー」

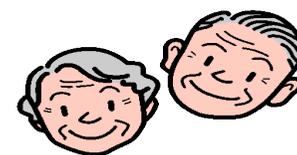
第3回目となる、患者さん情報満載のフリースペース♡
患者さんの特技・趣味などをお伝えするコーナーです。

NO・MOさんは当院の自由診療の点滴に通われている方で、
自分の世界を少し広げたいとの思いから
下松点訳・音訳の会として活動されています。
そこでの活動を少し紹介して頂きます！

下松市に移り住んで10数年。
自分の世界を少し広げたく、飛び込んだ先が
下松点訳・音訳の会。
視覚障害者の方々をサポートしつつ、各種、
本の点訳（盲人図書館へ送付）、市より依頼の冊子等の点訳。
今では視覚障害者の方々に力を頂き、支えられながらの活動。
こんな会が下松にあるのをご存知ですか？
地域交流センターに於いて月四回の活動をしています。
ちょっと覗いてみませんか？



【ぜひ点字に触れてみて下さい】



Happy people live longer!
ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q；毎日欠かさずしている事は？

A；早寝早起き 4時起床 7時就寝

すごい！早いですねえ～

Q；食生活で気を付けていることは？

A；どんなものでもおいしく食べる！

その他・・・コップ1杯のビール♡

ビールが楽しみみたいです♡

90歳 相本 一治 男

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q；毎日欠かさずしている事は？

A；決められた自分の仕事（洗濯全般）をこなす

その他にも体を動かす

体を動かす事は大事ですね

Q；日頃の楽しみ・趣味は？

A；パッチワーク・大正琴

家族と一緒に映画・コンサートを楽しむ

手先を動かすと良いですね。元気の源です

90歳 小松 鈴江さん 女