

☆対策レシピ☆～高血圧編～

<こんにゃく入りギョーザ>
1人分 205kcal
食塩相当量 0.86g

豚ひき肉	40g
こんにゃく	50g
キャベツ	50g
万能ねぎ	10g
にんにく	小さじ1
ぎょうざの皮	12枚
A 砂糖	小さじ3/4 強
ごま油	小さじ3/4
醤油	小さじ3/4
片栗粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
油	小さじ1
香菜	適宜



- ① こんにゃくは粗みじん切り、下ゆでしてザルに上げ、水けをきる。
- ② キャベツは熱湯でサッとゆで、粗みじん切って、水けを絞る。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉を塩を入れてよく練り、Aとおろしにんにくを加えて混ぜ合わせ、①と②を加えて練り混ぜる。ぎょうざの皮に具を等分してのせ、皮の片側に水(分量外)をぬってひだを寄せながら閉じる
- ④ フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、③を並べて焼く。水(分量外)を入れてふたをし、水分がとんでカリッとするまで焼く。器に盛り付け、香菜を飾ると出来上がり！

□スタッフのひとりごと□

秋がキターー!!
かなり涼しくなってきました
色々と体調を崩しやすい季節です。
体調には気をつけたいと思います。

看護師：藤井

○院長からのひとこと○

日照時間の少ない夏の後、一時的に日差しの強い日が続いたり、昨今は季節感が薄れていますが、あっという間に9月も終わり、“衣替えの季節”。

衣服の入れ替えと同時に心の入れ替えも行って、定期的に心身のリフレッシュを行うことも健康維持に大事です。食べ物もおいしい季節ですが、量とバランスに気を付けましょう！



<休診日>

日曜日、9日(第2木曜日)、13日(体育の日)



第16号

2014年10月1日

今月のピックアップ

♡ 肺炎球菌ワクチンの補助制度が始まります！！

- ♣ インフルエンザ予防接種について
- ♣ Happy people live longer! ごきげんに長生きしよう
- ◇ フリースペース 「患者さんにインタビュー」
- ☆ 簡単レシピ ～高血圧編～
- スタッフのひとりごと
- 院長からひとこと

♣インフルエンザ予防接種に関するお知らせ♣

接種開始日 10月14日(火)～ 予約受付中です

♡料金♡

65歳以上・・・市町村設定の自己負担額による
(下松市民は1300円)

1回目(3歳以上～64歳まで)・・・3100円
2回目(3歳以上～12歳まで)・・・1800円

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



高齢者肺炎球菌ワクチンの 補助制度が始まります

平成26年10月1日から

対象者

- ① 今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
- ② 100歳以上の人
- ③ 60歳以上の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある人

※ ①②の人には9月下旬に接種券（はがき）を送付しています。
今年度対象でない方は、来年度以降、平成30年度までに順次実施します。
※ ③の人は医療機関にお問い合わせください。
※ **既に肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外となります。**
過去5年以内に接種したことがある場合、再度接種すると副反応が強くなる
ことがありますので、接種歴を必ずご確認ください。

自己負担金

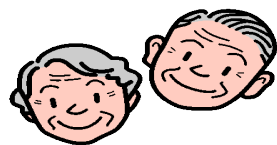
2,760円

接種期間

平成27年3月31日まで

接種方法

高齢者肺炎球菌予防接種券、健康手帳または高齢者
予防接種手帳を持参し、下記の委託医療機関で
1回接種



♣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教えてください。

Q：日ごろからきをつけていることは？

A：毎日の食事

Q：日ごろの楽しみ・趣味は？

A：野菜・花作り

そして、人に会うことです♡

Q：好きな食べ物はなんですか？

A：果物

これからも、体調には気を付けて
ごきげんに長生きしましょう♡

日ごろの食生活を気をつける事は
すごく大切なことですね。

清水 マサ子さん 84歳 ♀

◇患者さんにインタビュー◇



私は、この世に生を受け75年になります。

小さい時は人見知りで恥ずかしがりの女の子でした。

田舎育ちで21歳でこの下松市へ

夏は田んぼにハスの花、ピンク色の華麗な花を咲かせ、秋は末武・平田地区に稲穂が
真黄色に実り、あの稲穂が首(頭)を垂らしあの広い平野が金色に染めていました。

今はもう、下松も住宅地ばかりに変わり“**住みよい街 全国13位**”の下松へ！



3年前にくだまつ美里ハートクリニック和崎雄一郎先生が永住して
下さり私たち市民は心強い生きがいのある毎日を送っています。
初めてお会いした時はどんな先生だろうかと心配して参りましたが
気立ての優しい男前の和崎先生でした。私たちの健康を
見守っていただき、いつまでも元気で長生きしたいと思っています。

私の趣味はお花と野菜作りですが、

健康と仲間づくりで月4回(水曜日)2時間30分歌謡教室に通っています。

音痴歌謡教室は中村福祉センターで『公平・融和の心を第一』

と心得、K、N先生の指導のもとみんな仲良く楽しい

ひと時を過ごしています。私はかれこれ10年通い、

いつも笑顔とリフレッシュ出来る教室です。

上は98歳の素晴らしい生徒さんを始め27名で大声を

出し、レッスンに励んでいます。

発表会も年3回あり、それぞれドレス・着物を身に着け

3分間のスター気分になります。これも健康を維持する

1つの心意気と思っております。



10/26(日)中村福祉センターの秋祭りがあり、くじ引きをし5名と先生6名が出演します

この度、私も当たり自分の好きな曲で挑戦 楽しみだけれどドキドキする気持ちです。

頑張ってみようと思っています。曲名は『女の倅』に決まりました。

皆様！お祭りにいらっしゃいませんか？

お祭りには、焼きそば・綿菓子・花の苗・いろいろ出品されたバザーがあります

K・Nさん