# あいさとだって



# 特集食欲の秋

- P1,2 ザ・俺の飯
- P3 栄養 行事食、ランベリー人気商品
- P4 藍涼祭
- P5 医局より
- P6 院内研究会 発表会:講演会 HAMAZAP(ハマザップ) 編集後記

#### Vol.45 2021, 11

発行元 社会医療法人あいざと会

発行者 元木 洋介

住 所 德島県板野郡上板町

佐藤塚字東 288-3

T E L 088-694-5151 \$-4\cap -\dots http://www.aizato.or.jp/



秋と言えば…「食欲の秋」ということで、今回は色々な「食」を集めてみました。

藍里病院の職員、デイケア男性メンバーが作った「ザ・俺の飯」、院内で人気の給食や行事食、ランベリーの人気パンの紹介です。



#### ザ・俺の飯

手の込んだ料理からアイデア料理まで、盛りだくさん。「ザ・俺の飯」というテーマで募集したところ、編集部の予想以上に集まりました。藍里病院「ザ・俺の飯」、ぜひご堪能ください。



#### アクアパッツァ

看護師:F

「食べたいものを食べたいときに作って食べる!」がモットー。小さい時から両親が共働きだったこともあり、たまに料理をするようになっていました。いつもは和食を作ることが多いのですが、赤や黄色が入った方が見た目がいいと思い作ってみました!

魚をエビやはまぐりにかえたり、オリーブの実を入れても美味しいと思います!



#### 唐揚げ丼と煎餅汁、普通の卵焼き

看護師:H

誰でも作れる料理をチョイスしました。上の子が、私が作った離乳 食をバクバク食べてくれて、嬉しくて毎日作るようになりました。食べ て貰えるって幸せですね!私は全ての食材に感謝を込めて『いた だきます』と両手を合わせています。





#### 秋の炊き込みご飯、肉じゃが

デイケアメンバー&スタッフ

「○○の素」を使えば間違いなし! メンバーさんと一緒にレシピを考えスタッフが作ってみました。秋の季節感を感じられるよう、炊き込みご飯の素にプラスしてきのこをたくさん入れ

「秋の炊き込みご飯」に仕上げてみました。





#### オムライスとハンバーグ定食

(おまけつき)

精神保健福祉士:T











精神科医:0

**卵とベーコンのトースト** 食パンに飽きた時に、くりぬきトースト。 **だし巻き卵** 失敗することなく焼けるようになりました。

長いもステーキめんつゆで超簡単、超時短。空腹で待てない時に。



#### 中華麺を使ったサラダ

作業療法士:T

とにかく簡単、すぐ作れる!湯が沸いていたら10分位で作れます! ミックスカット野菜、サラダチキンなどをほぐしてボウルで混ぜるだけ!野菜でかさ増し、チキンで満足感あり。たくさん食べるので作る方が経済的なのです。チキンでも良し、魚介を入れても良し!



#### 男の焼き鳥丼

看護師:M

※ラーメンを食べ終わったあとの「シメ」ご飯です。

学生時代、何度もピンチを救ってくれた料理。100円で買える焼き鳥の缶詰で、ご飯が何杯も食べられます。ネギを乗せれば、完璧です!



#### 炊き込みご飯と豚汁

精神保健福祉士:F

生活訓練で料理頑張ってます!







#### 簡単チャーシュー丼

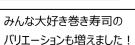
事務:S

このメニューは学生時代にバイト先の賄いで作ってもらったものです。 とても美味しかったので作り方を聞くと、あまりにも簡単だったので衝撃 を受けました。味付けは醤油とはちみつだけ!簡単に美味しく作れます。



当院の給食が委託給食に移行し1年が過ぎました。 ほんの一例ではありますが、行事食や人気献立をご紹介したいと思います。 人気 No.1 はなんといっても誕生会献立のお刺身!(残念ながら冬季限定ですが・・・)











冷やし中華

あんかけ焼きそば

カレーうどん





麺類も人気メニューですね





土用の丑の日のうな丼など 季節に合わせた行事食を提 供しています。

これからも安心で美味しい食 事の提供に取り組んで まいります。





イベントでは一番に完売

人気商品BEST5!



する、原材料にこだわっ ためちゃくちゃおいしいパ ンです。



朝の情報番組 ZIP の 「うまいもんジャーニー」で 紹介された、野田ハニー のすだちマーマレードを使 用したさわやかなパンで す。

あわうずあんパン



カリカリカレーパン

がっつり食べたい時はコレ!! 目玉焼きを挟んだり、チーズや 野菜を入れたりアレンジも楽し めます。



こしあんパン

あんこずっしり 売店ではダントツ人気商品です。 『道の駅いたの』さんでうさぎあん パンを販売しています。



ショコラバトン

ココアパウダーを練り込んだ牛地 にチョコクリームを巻き込んだ、店 でも外販でも安定の人気商品

パン工房ランベリーは藍住町勝瑞にお店を構えている他、『道の駅いたの』さん、『徳島空港あいぐら』さんでも一部の商品をお買い求 め〕頂けます!(※あいぐらさんでは現在新型コロナウイルス感染症予防のため取り扱いを中止しておりますが、感染状況を見て再開予定です。)











今年は例年の藍涼祭とは違い、参加者や職員は感染 対策を行いながら各病棟内での開催となりました。

感染対策上、模擬店の数は例年よりも少なく楽しみが 減ってしまいましたが、参加者の皆さんは射的やヨーヨー釣り に懐かしさを感じながら楽しまれていました。射的はコルク銃を手に取ると 真剣な表情をされていて的をめがけて全集中。的に当たった時の嬉しそ うな表情はとても印象的でした。









ヨーヨー釣りは針で引っ掛けるのが難しく、苦戦されている方が多かったのです が、釣れた時は周囲の参加者から自然と拍手が起こっていました。ヨーヨーを釣 った参加者は「思っていたより難しかった」「釣れて良かった」「楽しかった」と話され

ていました。

ビンゴゲームも開催されて参加者の皆さんは真剣な眼 差しで司会者の声に耳を傾けていました。

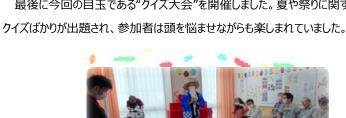








最後に今回の目玉である"クイズ大会"を開催しました。夏や祭りに関する









#### 医局より~

#### 藍里俳句会のこと

藤本 臤三

今はコロナ禍で紙上だけの俳句会となっていますが、2ヶ月に1回、寄せられた俳句を集めて各病棟やクリニックに貼り出しています。藍里俳句会の歴史は古く、平成4年、当時病院長だった石村栄作先生の「俳句講座」が始まりです。月1回定期的に院内で開かれていました。「思いついたことを素直な気持ちで表現する」を目標に、沢山の俳句が集まっていました。まずその一部を紹介します。



/水仙を摘んで生け花ディルーム/ひな祭り近くて遠き我が家かな/紅白の前と後みて中眠る/ふかし芋食べて文読む夜長かな/大根にリボン結ばれ景品に/ぺったんこ雑煮餅つく暮れの町/そら捕れた金魚すくいの面白さ/夕立に跳ねて喜ぶ雨蛙/

何とユーモアや感受性にあふれた句が多いことでしょう。日頃見えなかった内なる世界が、俳句を通して露わになったのでしょうか。

次の句はどうでしょう。/新芽ふく風が私を撫でていく/寝返りし時雨の音の遠くなる/一粒の露見つけたり 夏の朝/青き柿優しき友の風邪見舞い/梅雨の入り心悲しき病の身/母思い年賀出したや和紙はがき/ 病窓に花火いっぱい夏の夜/暑い夏便りもとだえ独りごと/

これらの句も藍愛俳句集(年 1 回発行)から採ったものですが、素直に自分の心情を吐露するとこんな名句が生まれるのです。



病院での俳句作りを通して、自分の周囲に今以上に 関心を持ってもらい、ひいては人との関係を豊かにし、共 に生きていることの喜びを実感できたら、これに勝るもの はありません。

藍里俳句会のメンバーで想い出深い人がいます。I さんは新聞広告の裏面に俳句をびっしり書き込んでいました。彼女の作る俳句は一茶(小林一茶、江戸の俳

人)のく親しみやすさ>に通じるものがあります。/香り立つ野に咲く花にごあいさつ/鈴虫につられてリーンと鳴いてみる/紫陽花が咲きほころんで母の顔/菜の花に抱かれて私も菜の花に/。

そして K 氏。この方も当院でお亡くなりになりましたが、その作品は威風堂々、時代の一場面をみるようでした。/風薫る五月に楠公出陣し/病窓を開ければ青嵐さっと入り/矢車草束ねて王妃は王棺に/。王妃がツタンカーメンの死を悼み矢車草をそっと王棺に置いたことを詠んだ句。いまこれらの俳句をみて、お2人の在りし日の姿が彷彿としてきます。

たった17文字の世界なのに、その文字の組み合わせで星の数ほどの短詩(俳句)が生まれる。俳句とは大和言葉と助詞を巧みに使った省略の芸術といえば大袈裟でしょうか。

### 院内研究会 発表会(7月29日)、講演会(9月30日)

今年もコロナ対策のために会場人数を制限し、リモート環境も併用し開催しました。

研究発表会は8つの演題が出されました。各病棟をはじめ、すくもやパティオクリニックまで。各部署で日頃の取り組 みの中で気づいたことや工夫していることが取り上げられ、実践例が報告されました。







講演会は今春より開設された「あいざと精神医療研究所」の大森哲郎 所長より「統合失調症の治療とケアー精神科病院にできること - 」との演

題で行われました。臨床を踏ま え、徳島大学での研究結果を わかりやすく解説していただきま した。今後の実践へのヒントも 与えていただき、強い刺激とな りました。





#### HAMAZAP ハマザップ (今日から始める身体改革!)

今回は発刊時期が秋ということもあり「芸術の秋」「運動の秋」にちなんで少し方向性を変えてみました。題して

【トレーニング(運動)のやる気に火が付く映画3選】(※かなり片寄った主観に基づいて選抜しています)



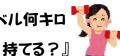
『ロッキー』



**『300 (スリー** ハンドレッド)』



『ダンベル何キロ



言わずと知れたボクシング映画の代名詞。 映像も音楽も皆さん一度は触れた事があ ると思います。さぁ!見終わったら階段を 全力で駆け上がりましょう!!!!

スパルタ王レオニダスが 300 人で 100 万 人のペルシア軍に挑んだテルモピュライの戦 いが舞台の歴史大作!マッチョが戦うシー ンがこれでもかと出てくる高血圧映画となっ ております。

「映画ちゃうんかーーーい!」とツッコまれそう ですが、アニメになります。「筋トレ」をアニメ にした画期的作品。四の五の言わずとりあ えず観て下さい。初心者向けに解説がされ ていて、筋トレ入門にはうってつけです。



まだまだお勧めしたい映画は沢山あるのですが・・・。

気候も穏やかになってきて何かを始めるには丁度良い季節。しっかり生活に運動を取り入れて行きましょう♪

朝晩肌寒くなり季節はすっかり秋ですね。毎年秋には「○○の秋」と題して特集を組んできましたが、 今回は「食欲の秋」です。秋には美味しい食べ物がたくさんありますね。旬のものを食べるもよし、じっく り手料理を作るもよし、アイデア料理を楽しむもよし!それぞれの食欲の秋をお楽しみください。



4ページのクイズの答え:徳川家康

## 藍里病院

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3 TEL088-694-5151 FAX088-694-5321 徳島県依存症専門医療機関・徳島県依存症治療拠点機関



#### 精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア 精神保健相談 禁煙外来

#### 受付

(午前) 月~金曜日 午前 9:00~11:30 (午後) 月~水・金 午後 13:00~16:00

#### 診療

(午前) 月~金曜日 午前 9:30~12:30 (午後) 月~水・金 午後 13:30~16:30

#### 休診日

木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日 年末年始

#### 歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00~12:00

午後 13:00~16:00 (午後) 月・水・金

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日
水化	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前 午後
新患			新患の場	場合は、担	当医が	<b>順次診察</b>	を行いま	₹.			休診日
	久保一	久保一	吉田成	江西	大森	大森	吉田精		生越	森垣	
再来	吉田精	吉田智	元木洋		久保弘	藤本	多田量		吉田精		休
丹木	宇山		宇山		井上	井上					診日
					宇山	吉田結					察・ を時
											受間
		久保一 :禁煙外来				大森: うつ病	吉田精: 依存症		吉田精: 依存症		付外
専門 外来		森垣 24城福 :児童思春期				•	ID 13 ME		<u> </u>		致の し救 ま急
内科	多田友		多田友		佐々木				佐々木		<del>ত্</del> র
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷	



#### 交通案内

徳島バスご利用の場合 (R1.10.1 運行開始)

- ●二条・鴨島線:下庄下車徒歩 10 分
- 石井上板線:イオンタウン上板下車

徒歩 20 分

- ●JR・タクシーご利用の場合 蔵本駅より-車で約15分 板野駅より-車で約10分 石井駅より-車で約12分
- 自動車道ご利用の場合 高松道板野 IC より-約 10 分 徳島道藍住 IC より-約7分



#### あいざと・こころの医療福祉相談センター TEL 088-694-5151

24 時間 365 日受付 「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」

あいざと訪問看護ステーション

TEL 050-3447-6028

#### あいざとパティオクリニック

〒770-0042 徳島県徳島市蔵本町2丁目30番地1パティオくらもと2階 TEL 088-634-1881 FAX088-634-1880

#### 心療内科・精神科



(地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月~水・金・土曜日 午前 9:00~12:00 (午後) 月~水・金

> 十曜日 午後 13:30~17:30

診療 (午前)月~水・金・土曜日 午前 9:30~12:30 (午後) 月~水・金 午後 14:00~18:30

> 土曜日 午後 14:00~18:00

休診日 木曜日・日曜日・祝日・年末年始

外	月曜日		火曜日		水脈	28	木曜日		金曜日		土曜日	
来	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患 再来	岡部 大森	岡部	岡部 久保弘	岡部 元木啓	吉田成吉田精	山下 吉田精	体診		藤本岡部	岡部 大森	135岡部 135藤本 24吉田成	山下 元木啓
専門 外来					吉田精:依存症	吉田精:依存症	E E					



#### 交通案内

●バスご利用の場合 県立中央病院・大学病院 前下車-徒歩3分

午後 13:30~18:00

- ●JRご利用の場合 蔵本駅より-徒歩約3分
- ●駐車場=蔵本駅前パーキ ングを利用して下さい 受診時は無料になります。

#### あいざと山川クリニック

〒779-3403 徳島県吉野川市山川町前川 200番地 2 TEL 0883-42-8811 FAX 0883-42-8812

#### 心療内科・精神科



(デイ・ケア、精神活制看護、地域重携、精神保健相談実施)

(午前) 月~水・金・土曜日 受付 午前 9:00~12:00 (午後) 月~水・金 午後 14:00~17:00

(午前) 月~水・金・土曜日 午前 9:30~12:30 診療 (午後) 月~水・金 午後 14:30~18:00

木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始 休診日

外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	2m=	<b>→</b>	多田量	休診日	2m=	195多田量 2江西 4元木洋	
午後	多田量	吉田智			多田量		



#### 交通案内

- ●JRご利用の場合 阿波山川駅より 徒歩8分
- ●駐車場=クリニック内及び
  - 表示場所