



A to Z

面白くてためになる A から Z までの 院内情報誌 復刊 第 24 号

発行 2018 年（平成 30 年）10 月

編集者 医療法人社団 尾崎病院 編集委員会



理事長の頭の中なう Vol. 22



テレビはあまり見ませんが、録画してでも見る番組があります。
“吉田類の酒場放浪記”と“女酒場放浪記”

はい、酒場好きですから。いつかは“舞の酒場放浪記”したいなあとも思います。

（いいえ！叱られるのでしません。多分。）

先日見ていた酒場放浪記で、

吉田類 「とても繁盛していますが、続けてきた秘訣はなんですか？」

おかみ 「・・・やるっきゃない。」

との会話。



モチベーション、使命、いろいろ仕事を続けるための理由がありますが、どうのこうの言わずに“頑張るしかない”事もあります。

ワークライフバランス、待遇、給与、福利厚生、職場環境、職場の人間関係、快適に働くことが難しくなる壁があります。それを消化できずやめてしまうこともあるでしょう。

でも、ひたすら毎日をこなしていくしかないことも。

そうして開けてくる道もあるのではないのでしょうか。

いま脚光を浴びている人たちがいかに努力し、頑張ってきたかを知ると、自分の頑張りはまだまだだなあと思い、身が引き締まる思いがします。

大変だけど・・・やるっきゃない！！



<栄養科 一品レシピ>

<マスのチャンチャン焼き風>

材料	分量
マス	60g（1切れ）
塩	0.2g
料理酒	2g
キャベツ	30g
人参	5g
玉ネギ	30g
ピーマン	10g
サラダ油	適宜
[A]＜合わせ調味料＞	
みそ	6g
みりん	4g
料理酒	4g
砂糖	2g
濃い口しょう油	1g



<作り方>

- ① マスは塩と料理酒を振りかけておきます。
- ② キャベツはざく切り、玉ネギは幅 5mm に切り、人参は幅 5mm の短冊切り、ピーマンは幅 1cm に切ります。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、マスを焼き色が付くまで両面焼きます。
- ④ マスが焼けたら、②の野菜を入れ、[A]の合わせ調味料をまわしかけ、蓋をして、蒸し焼きにします。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、全体を混ぜ合わせ、火を止めます。

[ワンポイントアドバイス]

「チャンチャン焼き」は北海道の代表的な郷土料理です。鮭のチャンチャン焼きが有名ですが、今回はマスでアレンジしてみました。野菜はお好みのものを加えてOK、出来上がりにバターを加えるのもおすすめです。

自分好みに色々アレンジしてみてくださいね！

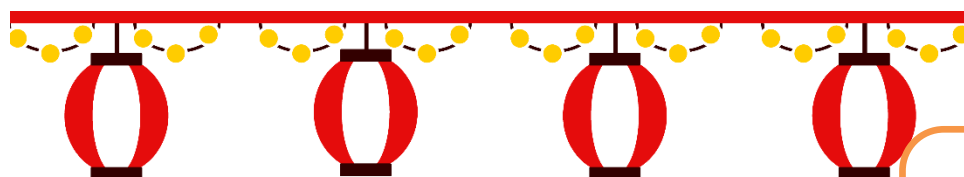


秋祭り

10月13日(土)、当院にて秋祭りが開催されました！
台風も直撃せず天候に恵まりました。

屋台は豚汁・焼きトウモロコシ・フランクフルト・ジュース・
ポテト・イカ焼き・唐揚げ・焼きそばとラインナップも
豊富！！食欲の秋ですね～！！

その他にも輪投げやストラックアウトの催し物もあり、
子供たちに大好評でした！！♪



景品目指して
頑張るぞ～！！
ぞーれっ！



鳥取大学ダンス部の
みなさんによるパフォーマンス



百花繚乱のみなさんによる
しゃんしゃん傘踊り



当院スタッフによる
パズリーダンス&髭ダンス



さくら会のみなさんによる
銭太鼓

出前講座の報告

日時：平成30年4月26日（木） 13:30～15:00
会場：鳥取市文化センター 大会議室 担当：地域連携室（隅）
内容：介護保険サービスについて

日時：平成30年7月26日（木） 10:30～11:20
会場：黒住教勝見中教会 担当：健診センター（松田）
内容：健診結果と生活習慣改善と予防について

日時：平成30年8月21日（火） 10:00～11:00
会場：鳥取市富桑公民館 担当：リハビリ（田中将・大門）
内容：転倒予防について



日時：平成30年9月14日（金） 13:00～14:10
会場：金光教鳥取教会 担当：リハビリ（田中将・田中浩）
内容：転倒予防について



日時：平成30年10月12日（金） 13:00～14:10
会場：トスク本店2階（和想館跡） 担当：リハビリ（寺坂・福山）
内容：健康寿命を延ばすための生活習慣

お知らせ

○イベント実行委員会 12月8日（土）10:00～ “クリスマス会” 開催予定です。

○いずみ会 12月8日（土）19:00～ ホテルニューオータニで職員忘年会を行います。

編集担当者

野村 京子（看護部長）、富山 訓子（リハビリ室）、権代 沙織（リハビリ室）、馬屋原奈央子（リハビリ室）
石海 早織（リハビリ室）、南部 絵里（地域連携室）、前橋 玲子（企画部）、田中 友治（企画部）
諸家 香代子（編集ボランティア）