

相澤東病院新聞 第26号

発行：リハビリテーション科・栄養科 令和7年9月25日

第31回 相澤病院「ふれあい祭り」開催

**スタンプ5コ集めて
お菓子をゲット!!**

スタンプラリー

院内ブース5箇所
(裏面マップ★の場所)で
スタンプを集めて、お菓子と
抽選券をもらおう!

受付開始 ▶ 10:00~
当選発表 ▶ 13:45
メインステージ

100名様
限定

**第31回 相澤病院
ふれあい祭り**

Aiで繋がる 地域の輪

普段は人間ドックを受けた方のみ
入店できるヒカリヤで
どなたもお食事体験

軽食&カフェ 10:30~12:30 12:00 L.O.
※どなたでも入店可

さらに! /

定員 20名 **特別イベント 13:00~14:30**
対象者 当院で人間ドックを
受けた事のない成人の方

医師と料理長によるトークショー
JAMSスタッフのストレッチ講座
ヒカリヤのお食事付で健康の
ためのセルフケアをご紹介

要電話予約
080-8715-9506
予約時間 10:00~15:00 **参加費 1,200円**

※応募者多数の場合は、
抽選とさせていただきます。

屋内会場

- 今日だけ特別! 「院内見学ツアー」
ヘリポートも行けるかも。
- ワクワク! 病院のお仕事体験
- マジックショー、剣玉パフォーマンス
等によるステージプログラム!
- 福祉ネイル体験
(キッズネイル・ハンドトリートメント)

屋外会場

- ヤボンスキーこぼやし画伯ステージショー
- 蛸ヶ崎高校書道パフォーマンス
- 松商学園バトンパフォーマンス
- 警察署によるパトカーや白バイ展示
- みんなで大空に風船を飛ばそう!
バルーンリリース (雨天中止)

※雨天時は屋内ステージへ変更。時間変更の可能性あり。

**メイン
ステージ
MC**

鈴木 ともこさん
看護師
ラジオパーソナリティ
松本市観光アンバサダー

**ヤボンスキーこぼやし
画伯さん**
お絵描き先生

相澤病院では、10月5日(日)に恒例の「ふれあい祭り」が開催されます。今年で31回目を迎える同イベントは、「Aiで繋がる地域の輪」をテーマに、病院内外で多彩な催しが予定されています。

屋内会場では、病院見学ツアーやお仕事体験など子どもから大人まで楽しめるプログラムが満載。

屋外会場では、鈴木ともこさんを司会に迎え、ヤボンスキーこぼやし画伯さんによるステージショーや、地域団体によるパフォーマンス、キッチンカーや子ども縁日、警察車両等の展示などが行われます。

また普段は人間ドック受診者しか利用できないヒカリヤさんでは、特別イベントとしてヒカリヤのお食事付きで医師と料理長によるトークショーやJAMSスタッフによるストレッチ講座を実施。当日はスタンプラリーも実施され、景品が当たるチャンスも。

地域のみなさんが、楽しく健康について学びながら交流を深められる一日になるよう、スタッフ一同お待ちしております!



相澤東病院夏祭り



コンサート



を開催しました

暑さの中ではありますが、天候に恵まれ、恒例の夏祭りを開催致しました。当日は2時間と短い時間ではありましたが、近隣の皆さまをはじめ、多くの方々にご来場いただき、地域交流の場として、大変賑やかなひとときとなりました。



生け花

ステージでは職員によるコンサートやスター鈴木さんによるマジックショーを披露していただきました。来場者の方に一輪ずつ花を生けていただき立派な作品が完成しました。

マジックショー



ポップコーン、フランクフルト、かき氷



フランクフルトはすぐに完売！
暑い中でも、かき氷でひんやり！





新鮮な野菜販売も盛況で、「これ美味しそう!」と買い求める方の姿も多く見られました

咀嚼力や血管年齢測定、軟膏詰め体験など、様々なブースがあり、普段なかなかできない体験に、来場者の皆さまは夢中になっていました!

子どもたちには大人気のスーパーボールすくいや輪投げ、さらには夏の風物詩スイカ割りも登場! 元気な声援が響き渡りました!

握力、咀嚼力測定

視力・血管年齢測定
手洗いトレーニング

ペグ体験

軟膏詰め体験

ご参加くださった皆さまに、心より感謝感謝申し上げます。今後もこのつながりを大切にし、来年以降も続けていけるよう努めてまいります。

出張健康教室のお申し込みについて

当院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて健康に関する様々な**出張健康教室**を開催しております。

- ・ 看護師による感染予防、便秘改善
- ・ 理学療法士、によるフレイル予防
- ・ 作業療法士、介護福祉士による認知症予防
- ・ 言語聴覚士による飲み込みと嚥下体操
- ・ 薬剤師による正しい薬の飲み方教室
- ・ 栄養士によるタンパク質の効率的な摂り方
- ・ 医師による音楽療法、外傷の初期対応等

※内容に関しては上記を参考にして下さい。ご要望により内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。

出張範囲：相澤東病院近隣地区に限らせていただきます。
実施日：月曜から金曜(平日のみに限らせていただきます。)



お申し込み・お問い合わせ



0263-33-2500 (下倉)

高血圧を防ぐために今できること！ -2-

高血圧の予防には偏食をしないことも大切です。偏食は塩分の過剰摂取、野菜不足、過食に繋がります。ため、いろいろな食品を組み合わせることでバランスを意識した食事を摂りましょう。

主食(ごはん・パン・麺類): **炭水化物** ー 体や脳のエネルギー源になる
主菜(魚・肉・卵・大豆製品): **たんぱく質** ー 体をつくる材料になる・血管を強くする
副菜(野菜・きのこ・海藻): **ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維** ー 血圧の調整に役立つ
果物や乳製品: **カリウム**・**カルシウム** ー ナトリウム(塩分)を排泄しやすくする・血圧を安定させる

カリウムの多い野菜(枝豆・ブロッコリー・ほうれん草・オクラなど)を積極的に摂りましょう。海藻を加えるのもオススメです。

青魚にはDHA・EPAが多く含まれます。血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧予防に役立ちます。

大根おろしやすだち、レモンを添えることでさっぱりとした風味を楽しめます。

ねぎ・生姜・みょうが・大葉などの薬味で美味しく減塩できます。

しいたけ、しめじなどのきのこ類を使い、具たくさんにして汁は少なめにしましょう。

きのこ類にはカリウム・食物繊維が多く含まれます。摂りすぎてしまった塩分を排出しやすくする働きがあります。

秋の味覚 を上手に取り入れて良好な血圧コントロールに繋がしましょう。

減塩おすすめレシピ

さつまいものヨーグルトサラダ

1人分の栄養量 エネルギー252kcal たんぱく質3.5g 脂質7.6g 塩分0.3g

★材料(2人分)

- ・さつまいも・・・中1本(200g)
 - ・きゅうり・・・1本(100g)
 - ・プレーンヨーグルト(無糖)・・・大さじ4(60g)
 - ・マヨネーズ・・・小さじ2(8g)
 - ・黒こしょう・・・少々
- (お好みでクルミやレーズンをいれてもOK)

Point

☆マヨネーズをオリーブオイルに変えるとさらに減塩できます！

★作り方

- ①さつまいもは皮ごと1cm角に切り、水にさらしてからやわらかく蒸すか電子レンジで加熱する。
- ②きゅうりを薄切りにスライスする。
- ③ボウルにヨーグルト、マヨネーズを混ぜてドレッシングを作る。
- ④粗熱をとったさつまいも、きゅうりを加えて和え、最後に黒こしょうをふる。