

鴨池コミュニティ

公益財団法人 慈愛会

じあいコミュニティ掲示板

健康・福祉・文化・学び ✕ みとめあい、かかわりあい、ささえあう町 鴨池 ~地域の人々と一心団結ふるさとかもいけ~

令和4年6月 鴨池校区コミュニティ協議会と(公財)慈愛会は包括連携協定を締結しました。

公益財団法人 慈愛会 今村総合病院 掲示板

今村総合病院HPはコチラ▶



肩こり まずは今の姿勢をチェックしてみましょう!

姿勢チェックリスト

- ❶ 猫背
- ❷ 耳が肩より前にある
- ❸ 背もたれに寄りかかる
- ❹ 腰を反った姿勢
- ❺ 携帯電話や本などを見るときにのぞき込む(下を向く)姿勢になっている



動作チェックリスト

- ❶ 両手バンザイをしても、十分に挙がらない
- ❷ 両肘を胸の前でつけた状態から上に挙げられない
- ❸ 小さい前ならえの姿勢から手のひらを上に向けて腕を外側に開けない



正しい姿勢

- 座位
- 両足が床にしっかり着く椅子を選ぶ
 - 顎を引く
 - 背筋を伸ばす
 - 足の付け根が90°になるように深く腰掛ける線になる
- 立位
- 左右の肩の高さを合わせる
 - 頭を上から糸でつられるイメージで背筋を伸ばす
 - お腹を引っ込める
 - 横から見たときに耳の穴→肩の中心→くるぶしを結んだ線が一直線になる

リハビリテーション部 作業療法士 濱田 大輔

調理師おすすめレシピ

ガトーショコラ



<材料> 1台分(直径18cm)

・チョコレート	100g
・無塩バター	60g
・卵	4個
・グラニュー糖	120g
・生クリーム	80ml
・薄力粉	30g
・ココアパウダー(無糖)	50g

<作り方>

- 生クリーム、チョコレート、バターをボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。
- 卵を卵黄と卵白に分け、卵黄にグラニュー糖の1/3量を加えて混ぜ合わせる。
- 卵白と残りのグラニュー糖で8分立てのメレンゲを作る。
- ①に②を加えよく混ぜて、薄力粉、ココアパウダーをふるって加えて、粉が無くなるまで混ぜる。
- ④にメレンゲを1/3量を加えて、ゴムべらでよく混ぜて、残りのメレンゲを加えて混ぜる。
- 型に流し入れ、ゴムべらで表面を軽くならす。
- 160℃に予熱したオーブンに60分入れ中までじっくり焼く。
- 焼きあがったら型を台に打ち付けて焼き縮みを少なくし、型のまま冷やす。
- 型からはずして、完成。

薬剤部QAコーナー



Q:「お薬手帳」は何のためにあるの?

A: お薬手帳に記入する内容は**処方内容・副作用歴・アレルギー歴・主な既往歴**などです。これまでに使った薬や、アレルギー・副作用も一緒に記録することで、**重複や飲み合わせなどのトラブルを防ぐ目的**があります。

また、一般用医薬品やサプリメントなどを買うときも、お薬手帳を持参して薬剤師に相談するのが安心です。

お薬手帳は、複数の病院、薬局にかかるたびにもらって、何冊もたまってしまいうケースがあります。複数の病院で薬を処方されているときも、一冊のお薬手帳に情報をまとめておきましょう。



*すきま時間を利用して、一緒に働きませんか?

*勤務日数・時間・業務内容についてはご相談ください。

*未経験の方、60才以上の方も大歓迎です。



看護部採用サイトはコチラ



求人

①看護師パート募集

時給 1,180~1,440円
仕事内容 外来・病棟業務など

②ナースエイドパート募集 ※資格不要!

時給 900~1,160円
仕事内容 病棟業務 / 患者さんの日常生活の支援や見守り(食事の配膳、シーツ交換やベッド周辺の清掃など環境整備)・書類整理など

申込方法

電話連絡の上、履歴書を右記住所へ送付

公益財団法人 慈愛会 今村総合病院

〒890-0064 鹿児島市鴨池新町11-23
☎099-251-2221 担当:中谷

鴨池中学校 第77回同窓会入会式

3月11日(月)、鴨池中体育館で第77回鴨池中学校同窓会入会式が行われました。

鴨池中学校同窓会は、昭和23年の鴨池中第1回卒業生42名から発足し、今回、第77期の新会員131名の入会により、会員数25,664名の同窓会となりました。

同窓会からは松元義男会長が同窓会新会員の今後の活躍を激励され、全員に同窓会会員証が渡されました。

また、同窓会から鴨池中学校在籍中に活躍した新入会員に対して功労賞が表彰されました。

功労賞を受賞したのは、大崎正晃君(写真前列右端)、福元みうささん(写真前列左端)、西田光希さん(写真後列中央)、山下ほしなさん(写真後列左端)、二宮慶太郎君(写真後列右端)の5名です。

(鴨池中学校同窓会)



松元義男鴨池中同窓会会長(前列中央)、元野弘鴨池中校長(前列右から2番目)、中村貞義鴨池中教頭を囲む功労賞を受賞した同窓会新入会員

鴨池中同窓会ネットワークのご案内

目的 ▶ 鴨池中学校同窓生の連携を図り、現役生徒の支援に努める

予定する活動 ▶ 広報誌発行などの情報発信、キャリア教育支援など

年会費 ▶ 1,000円

登録方法 ▶ こちらのQRコードからご登録
お願いいたします



お問い合わせ ▶ 同窓会事務局 担当 久保 080-8586-8657

3月の 鴨カムサタデー



鴨カムお結びの食事風景

鴨池校区コミュニティ協議会は、3月9日(土)に、第2土曜日定期開催の「鴨カムサタデー」を開催しました。

特定非営利活動法人APPLEが運営する地域食堂「鴨カムお結び」は、数種類のトッピングセレクトカレーで賑わいました。

(APPLEでは、スタッフ募集中です。詳細は8面の求人情報をご確認ください)

また、絵画教室とスマホ相談会も継続して開催しました。今村総合病院のコミュニティサポートバスは、今回までとなり4月からは一時中断となります。

今回も前回に引き続き、加世田で作られた野菜の販売ブースを設けました。初恋トマト(ミニトマト)、トマトなどが店頭並び、多くの方に、お買い求めいただきました。

今回は4月の第2土曜日4月13日の開催予定となります。どなたでも参加できます。ぜひ、地域でのご縁をつくり鴨池小学校松林までお越しください。



県老人クラブ連合会からの提供



宿舎から地域食堂にいられた前村大介さん(左)と久美子さん(右)

4月の 鴨カムサタデー

次回開催は、4月13日第2土曜日です。プログラムは、次の通りです。
※詳細は7面に個別に掲載しています

・「食事」地域食堂「鴨カムお結び」春のお祝いメニュー

- 鴨カムお結び 4月のメニュー
- 鴨カム特製 豚汁(豚)
- 塩おむすび
- ゆかりおむすび
- 餃子
- たまごやき

※餃子は中国では、進学や結婚式などのお祝いの席で作られる料理のひとつです。

主催 特定非営利活動法人 APPLE



加世田の農産物販売に訪れた日高基幹さん(右)と小宮智子さん(左)