

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▶



腰痛を正しく知りましょう

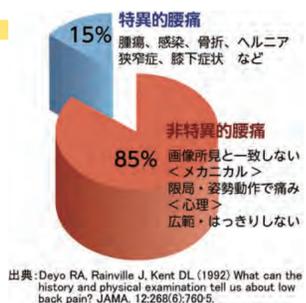
~腰痛を正しく知ること、向き合い方について~

腰痛についてわかっていることは

- ✓レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しい
- ✓腰痛経験者の47%は明らかな問題が見当たらないことがわかっています。

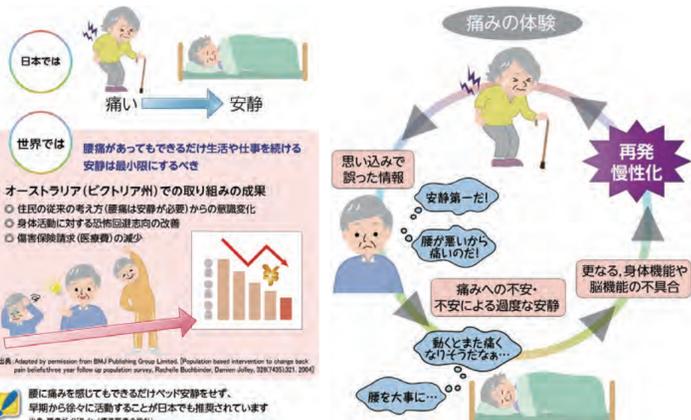
腰の痛みの種類

腰痛は急性期と慢性痛(発症から3か月以上経過)に分けられ、その中でも「椎間板ヘルニア」などMRI画などで原因がはっきりしている特異的腰痛と「ぎっくり腰」などの原因がわからない非特異的腰痛に分けられます。



腰痛との向き合い方

安静は世界の非常識



腰痛の原因がわかっている場合は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、そのあとに過度な安静は痛みへの不安を抱えてしまうと腰痛慢性化の原因になります。

今村総合病院 理学療法士 多田 克史

図引用 (公社)理学療法協会ハンドブックより
https://www.japanpt.or.jp/about_pt/asset/pdf/handbook03_whole_compressed.pdf

調理師おすすめレシピ▶

ムキエビのマヨネーズ和え(2~3人分)



<作り方>

- ①エビの殻を剥いて背わたを取る
- ②ボウルに①のエビを入れ、片栗粉と料理酒各大さじ1でよく揉み洗いた後、水で洗い流す
- ③②のエビに塩こしょうをし、卵白と片栗粉を各大さじ1入れて混ぜる
- ④フライパンにサラダ油をひき、③のエビを中火で片面1分程度ずつ焼く。両面に色が付いたら、大さじ1の料理酒を入れ蓋をして30秒ほど焼く。火を止めた後30秒ほど蒸らす
- ⑤長ネギをみじん切りし、★と合わせる
- ⑥付け合わせの野菜を食べやすい大きさにカットし、皿に盛る
- ⑦④のエビを⑤のソースで和え、⑥の野菜の上に盛り付けて完成

- ワンポイント**
- ・②の作業をしっかりすることで、エビのえぐみや生臭さがとれて美味しく仕上がります
 - ・エビは火を通しすぎると固くなるので、エビに弾力が出たら余熱で火を通すと良いです
 - ・スイートチリソースは、トマトケチャップ・砂糖・レモン汁で代用出来ます
 - ・タバスコの量はお好みで
 - ・付け合わせの野菜は、ブロッコリーやきゅうりなども合います

《材料》

・エビ(殻付き無頭)	6~9尾
・片栗粉	大さじ2
・料理酒	大さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々
・卵白	大さじ1
・サラダ油	大さじ2
・長ネギ	約5cm
★マヨネーズ	大さじ3
★スイートチリソース	小さじ1.5
★タバスコ	2滴

《付け合わせ》

トマト	1/2個
アボカド	1/2個
玉ねぎ	1/2個
レタス	適量

①看護師パート募集

仕事内容 外来・病棟業務など

鴨池校区限定求人

②ナースエイドパート募集 ※資格不要!

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

※ナースエイドに関する詳細は電話にてお問合せ下さい

看護部採用サイトはコチラ



- *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。



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

市民あいさつ運動強調期間

10月15日(火曜日)~11月30日(土曜日)

鹿児島市は、10月15日(火曜日)から11月30日(土曜日)を市民あいさつ運動強調期間と定め、「あいさつ運動」の啓発を進め、「あいさつ」を通した明るい地域社会づくりに資することを目的として、「市民あいさつ運動」の標語を募集し、作品を紹介しています。

鹿児島市内の小学校・中学校・高等学校・特別支援学校の児童・生徒及び市民の皆様から33,344点の標語の応募があり、その中から、最優秀作品は、鴨池小2年生の松崎里歩さんが選ばれています。その他に全体では、優秀10点、入選74点が選ばれています。

令和6年度「市民あいさつ運動」推進標語 最優秀・優秀・入選作品で鴨池校区から選ばれた作品は次の通りです。

最優秀賞

おぼえたよ 手話であいさつ こんにちは

鴨池小学校2年生 松崎里歩さん

優秀賞

鴨池中学校2年生 小松原朝希さん 「あいさつで心ほっこり 笑顔咲く」

入選

鴨池小学校3年生 今本大翔さん 「あいさつを かせせば えがおが ピッカピカ」

鴨池中学校2年生 吉田かなさん 「朝一番 おはよう溢れて 笑顔咲く」

一般 久保浩司さん 「かわす声 瞳の奥に 映る笑み」



受賞した皆さん

最優秀賞 標語

おぼえたよ 手話であいさつ こんにちは

鴨池小学校2年生 松崎 里歩

令和6年度「市民あいさつ運動」強調期間 10月15日(火)~11月30日(土) 鹿児島市教育委員会

保護者会



鴨池小吹奏楽部 九州大会出場報告

8月23日(金)、福岡サンパレスで行われた第42回九州バンドフェスティバルステージパフォーマンス部門(九州大会)に鴨池小吹奏楽部は出演しました。

前日よりバスで向かい、初めて親元を離れて宿泊する子ども達も多く、不安もあったかと思いますが、その不安も、全く感じさせない堂々とした姿と演奏に本当に感心させられました。

結果は「銀賞」でしたが、この特別な舞台に立てたことに誇りを持ち、これからの自信につなげてほしいと思います。

保護者の皆様、先生方、地域の皆様の応援とご協力があってこそ、ここまで来れたと思います。この恩返しは、また音楽で皆様にお届け出来ればと思います。(鴨池小吹奏楽部保護者会)

鴨池新町第二福祉会 令和6年度 敬老会

ご長寿おめでとうございます

9月15日(日)、鴨池新町第二福祉会は、令和6年度敬老会を開催しました。今年は、70歳以上の対象者が、100名を超えました。その中には、米寿を祝う方が3名いらっしゃいました。敬老会に参加した皆さんは、町内会からのお祝い弁当を前に、ビンゴ大会で盛り上がりました。まだ暑さが続くなか、楽しい敬老会でした。長寿をお過ごしの皆様、おめでとうございます。

