

まごころ LETTER

令和2年6月号



医療法人社団まごころ

〒284-0043 四街道市めいわ 3-16-8

info@magokoro-zaitaku.com

https://www.magokoro-zaitaku.jp



四街道まごころクリニック



まごころ訪問看護ステーション

TEL 043-309-8261

TEL 043-312-1423

FAX 043-309-8262

FAX 043-312-1424

新入職員と復帰職員の紹介

新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ予断を許さない日々が続きます。引き続き体調管理にご留意ください。

さて、ここで明るいお知らせがございます。

新たな仲間が2人、育児休暇より復帰した仲間が1人増えました！

人柄をお伝えすべくインタビューを行いました。

今後お会いした際には、宜しく願い致します。

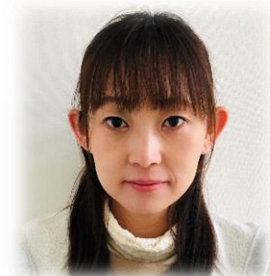


■インタビュー内容 1. 自分の好きなおところ 2. 自分の弱点 3. 意気込み



訪問看護師 金網 亮輔

1. 粘り強くめげずに次へ活かしていく姿勢
2. 視野が狭いところ
3. 皆様の生活を支える一助となる看護の提供を目指して頑張っていきます



事務 佐口 菜緒

1. 勉強家？なところ
2. マイナス思考なところ
3. ご利用者様やそのご家族様の為に事務職でも出来る事とは！それを考えながら少しでも皆様のお力になれるように頑張ります！

育児休暇から復帰しました♪



訪問看護師 鳥羽 純

1. とにかく前進
2. 熱しやすく冷めやすい
3. 「その人らしい生き方で悔いなく生き抜くため」、心を込めたケアに努めていきたいと思っております



まごころアマビエぬりえコンテスト！

みなさんは「アマビエ」をご存知でしょうか。

江戸時代に疫病を予言し、病気が流行した際は自身を書き写し人々に見せるよう告げて姿を消したと言われる妖怪です。今回、職員のお子さんに協力していただき、思いのままにぬりえをしてもらいました。たくさんのおアマビエでコロナ撃退！

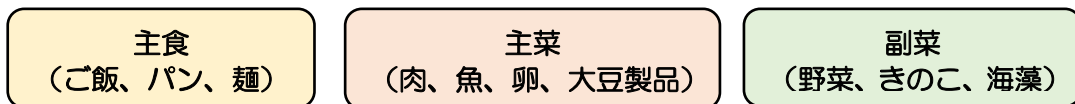
理事長賞、副院長賞、事務長賞の他、金賞を含め 11 名のお子様が入賞しました。



もぐまごレター(栄養・嚥下サポートチーム)

外出自粛中、皆さんはどのようなお食事をとられていましたか？ 買い物に行く回数を控えながらも、バランスよく食べるための買い物のポイントをご紹介します。

☆買い物のポイントは、**主食＋主菜＋副菜が毎食そろよう**に意識して購入する☆



- * 生ものなどすぐに食べた方がよい食品(刺身など)
- * 数日保存できる食品(納豆、豆腐、卵)
- * 長期保存できる食品(缶詰、冷凍ハンバーグや餃子)

カット野菜や惣菜、冷凍食品を上手に利用し、手抜きも大事！
すぐ食べられるトマトやメカブも◎

↑これを組み合わせて購入しましょう！早く食べた方がよいものばかり買わないこと！

～毎食の食事作りを楽にするコツ～【おかゆ】

- ・まとめて作り小分けにして冷凍
- ・ご飯からおかゆを作る(ご飯に2倍の水を足し弱火で加熱)

☆炊飯器でご飯と同時におかゆが炊ける☆

①耐熱の袋に米と5倍の水を入れる(米 40g と水 200mL)

②空気を抜き、上の方でしぼる

③1合のご飯の上に②をのせ炊く

* 袋は半透明の加熱可能なものを利用すること！



出来上がりの水分が多い場合は炊けた後、
10～20分保温すると水分を吸ってくれます

編集後記

コロナのニュースばかりで気分が落ちこんでしまいますが、新しいスタッフと苦境を乗り越えていきたいと思えます！（訪問看護師：石崎）

人と触れ合う機会が減ってしまい数か月経ちましたね。寂しさや不安な気持ちは知らず知らず免疫を落としてしまいますが、少しでも元気になってもらいたい、声を出して笑っていただきたい。そんな気持ちを持って訪問させていただいています。アマビエ効果にも期待して♪（訪問看護師：尾添）