☆★☆オクラとトマトの冷奴☆★☆

オクラの旬は６～９月。原産地はアフリカ。独特なネバネバ成分には胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。ネバネバは、たたけばたたくほど力を発揮します。ビタミン C、カルシウム、鉄分、カロテンが豊富です。

選び方・保存方法：さやの緑が濃く、みずみずしくて、角のはっきりしたものを選びましょう。ラップに包んで、冷蔵庫で保存します。

下処理：塩をまぶして全体を軽くこすってうぶ毛を取っておくと、色鮮やかになり口当たりもよくなります。ヘタと実の間あたりに包丁の刃を入れてぐるりと、がくを剥き取ります。

【作り方】

材料（２人分）

・オクラ	４本	・ポン酢醤油	大さじ２杯
・トマト	１／２個	・海苔	適量
・長ネギ	２㎝	・糸かつお	適量
・絹ごし豆腐	１／２丁		

①オクラは下処理をし、沸騰した湯でゆでる。ざるに上げ冷水でしめる。
②オクラのヘタを取り、小口切りにする。
③長ネギも小口切りにし、水にさらしておく。
④トマトは１㎝くらいのダイスに切る。
⑤オクラ、トマト、長ネギとポン酢醤油を和える。
⑥絹ごし豆腐を４等分に切り皿に盛りつけ⑤をかける。
⑦さらに海苔、糸かつおを盛り付ける。

越川病院のご案内

・医療法人社団 杏順会 越川病院
〒167-0023
東京都 杉並区 上井草 ４ － ４ － ５
Tel　03 - 3394 – 1010　（9:00～18:00）
Fax　03 – 3395 – 3225

・越川病院訪問看護ステーション（9:00～17:00）
・ケアプランセンター杉並（9:00～17:30）
〒167-0023
東京都 杉並区 上井草 ４－５－２７
あやめ薬局２階
Tel　03 – 3301 – 7700　（訪問看護）
Tel　03 – 3395 – 5086　（ｹｱﾌﾟﾗﾝｾﾝﾀｰ杉並）
（スタッフ外出中で留守番電話の場合があります）
Fax　03 – 3301 – 7732（訪問看護・ｹｱﾌﾟﾗﾝｾﾝﾀｰ杉並共通）
Web　http://www.koshikawa-hosp.or.jp/

編集後記

越川病院では、入院されている患者さまに楽しんで頂けるよう季節や行事ごとにさまざまなイベントを開催しております。今回初めてサクラカフェを開催しいつもの病院とは違った雰囲気を楽しんで頂きました。端午の節句も気合の入った飾りつけで見ごたえがありました。今後のイベントも楽しみですね。

2018年 春号

あんず杏だより

医療法人社団　杏順会
越川病院
越川病院訪問看護ステーション
ケアプランセンター杉並

病院理念
地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～
病院基本方針
1．患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
2．安心・安全の医療を提供します
3．根拠に基づいた医療を提供します
4．他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
5．よりよい緩和ケアを提供するため、日々努力します

2018年05月発行

サクラカフェへようこそ

４月 16 日、３階談話室が“**サクラカフェ**”に模様替え。実際の桜はすでに散ってしまいましたが、談話室中に桜をモチーフにした飾りつけを行い、ジャズが流れるステキな空間に変わりました。

コーヒー・ココア・お茶などのお飲み物のほかに、どら焼き・おせんべい・クッキーなどのお菓子もご用意。来店された患者様、ご家族様はお花と一緒に記念撮影のサービスもありました。

お花を眺め、音楽を聴きながら普段の入院生活では味わえない、ステキなひとときを過ごされていました。

カフェに来られない方には病室へデリバリーしました。

合計で 35 人ほど参加されました。

端午の節句

どんどん緑も深まり、風薫る５月がやってきました。今年は５月５日の「こどもの日」が近づくと談話室や廊下にも**鯉のぼり**が天に向かって泳いでいました。３階ナースステーションの前にはオルゴール付きのガラスケースに入った兜が飾られていました。

面会に来られたお子さんがオルゴールを回して、こいのぼりの歌を楽しそうに歌っている姿はとても微笑ましかったです。

また兜や鯉のぼりの前でご家族と一緒に写真を撮っている患者様もいらっしゃり、楽しんでいただき私たちスタッフもとても嬉しく思います。

今後も、皆様に病院にいながらも季節を感じながら過ごせる場所を提供できたらと考えています。