

# 職員紹介

洛和会医療介護サービスセンター京大病院前店の機関紙を年4回程度発行することとなりました。そこで、職員をご紹介させていただきます。

介護支援専門員（ケアマネジャー）4人体制です。



右から

## 益野 愛子 (ますのあいこ)

平成27年9月より着任しました。おいしいご飯とおいしいお酒が大好きです。左京区のおいしいご飯やさんを開拓していきたいです。

## 上嶋 眞貴 (かみじま まき)

古代の伝説や伝奇が大好きなので、左京区に伝わる不思議なお話をたくさん知りたいと思っています。

## 嶋澤 香織 (しまざわ かおり)

南禅寺の紅葉がとても好きです。左京区は見所がたくさんあるので色々な場所に足を運んでみたいです。

## 石井 育子 (いしいいくこ)

平成27年9月より着任しました。体を動かす事がとても好きなので、皆さまと一緒に健康寿命を延ばしていきたいです。

## カレー風味の竜田揚げ

1人分268Kcal 塩分1.0g

## 健康レシピ

### 材料(2人分)

- ・とりむね肉 1枚
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・カレー粉 小さじ2
- ・揚げ油 適量

とりむね肉と、カレー粉の黄色い色素「クルクミン」が脳の老化予防に効果があるとされています。



### 作り方

1. とり肉は皮付きのまま食べやすい大きさに切り、しょうゆ、酒に20分漬ける。
2. ビニール袋に片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせる。
3. 1のとり肉の汁気をふき取り、2のビニール袋に入れて粉をまぶす。
4. 余分な粉を払い、180℃の揚げ油で揚げる。

## Let's 脳トレ

難解漢字クイズです。ヒントは植物や食物の名前です。正解はこの紙面のどこかに

- ① 鬼灯 ② 無花果 ③ 仙人掌 ④ 薇  
⑤ 蒲公英 ⑥ 青梗菜 ⑦ 躑躅 ⑧ 糸瓜



### ～編集後記～

木枯らし1号も吹き、すっかり秋が深まってきましたね。季節の変わり目なので体調管理に注意しましょう。

さて、記念すべき第1号のらくらく・いきいき通信はいかがでしたでしょうか？これからも皆さまが楽しく・イキイキと毎日を過ごせるような情報を発信していきたいと思っております。次号に乞うご期待！

## ウォーキングで

## 健康寿命を延ばしましょう

近年、平均寿命を延ばすだけでなく、「健康寿命」を延ばすことが重要とされています。

健康寿命を延ばすためには、運動が重要で、40歳以降の運動習慣は健康寿命を最大7年も延ばすという研究結果もあります。

手軽にできる運動のうち、ウォーキングは有酸素運動で非常に効果が高いと言われています。

ポイントは、普段の歩幅より10～15cm広げやや大股で、普段より少し早く歩くことを意識することです。

当センターでは、無料で高機能歩数計(コナミスポーツ&ライフ製)を貸し出しています。ぜひご利用ください!!



◆インフルエンザ予防接種はお済みですか？◆

十月十五日から今年度の高齢者インフルエンザ予防接種が始まっています。

〔対象者〕

- ① 接種日現在六十五歳以上の市民
- ② 接種日現在六十五歳以上六十五歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有する市民

実施期間は、来年一月三十一日までインフルエンザ予防接種協力医療機関で、予約方式で行います。

接種料金は二千円ですが、左記に該当する方は、事前に申請し、自己負担区分減免を受けられます。

- ① 市民税課税者で総所得金額百万以下：千五百円
- ② 市民税課税者で総所得金額百万円以下：千円
- ③ 市民税非課税者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者：無料

自己負担区分証明の事前申請用紙は当センターにもございます。お気軽にご相談ください！

発展、ともに前へ...  
洛和会ヘルスケアシステム®

## 第1号

平成27年11月発行

洛和会医療介護サービスセンター  
京大病院前店

〒606-8391  
左京区聖護院西町12番地8  
TEL 075 (762) 0966  
FAX 075 (762) 0967