

外来診療のご案内

診療科目

内科	外科	循環器科
胃腸科	肛門科	整形外科
形成外科	リハビリテーション科	
人間ドック	健康診断	

診療時間のご案内

平日	9時～13時 / 14時～18時
土曜日	9時～13時 / 14時～17時

※受付は終了 **30分前**までにお願いします。

※リハビリは受付時間が異なりますので、お問合せください。

外来医師勤務割表

月	火	水	木	金	土
	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎	院長・総合診療 白水 勇一郎 第1・3・5午前診療
内科 非常勤医師 9:00～14:30	内科 非常勤医師 9:00～17:00	内科 非常勤医師 9:00～17:00		名誉院長・外科 田中靖邦 午前診療	整形外科 江崎佑平 午後診療
内科 棕園 宏	内科 棕園 宏		内科 棕園 宏	内科 棕園 宏	外科 梶原 真理 第2・4診療
					内科 肥山 和俊 午後診療 (午前の時もあり)

白水先生

午後の診療は病棟回診及び往診の為、午後5時からとなります。
月曜日は病棟専従の為、予約診療となります。

棕園先生

月曜日午後の診療は、往診の為、午後4時からとなります。



〒830-0017 福岡県久留米市日吉町115番地
TEL.0942-35-2725 FAX.0942-31-1318
http://www.kusu.or.jp

発行 医療法人 楠病院
発行日 2019年1月1日

©KUSU HOSPITAL 2019.

※本書の無断転写、転載は著作権法上での例外を除き、禁じられています。

関連施設・サービス

くすケアプランサービス TEL: 0942-36-1302
くすデイケアセンター TEL: 0942-35-2848

小規模多機能 ひだまり 有限会社 アルブ
TEL: 0942-46-5731 TEL: 0942-46-1655

ほとめきサロン
TEL: 0942-35-7100



広報 くすのき

ここは いつも あったかい

2019年1月1日発行

Vol. 71

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

目次

CONTENTS

- 1 院長あいさつ
- 2 冬レシピ ● 生姜の佃煮
● 白菜のコンソメ煮
- 3 くすデイケアセンターの活動ご紹介
- 4 アルブからのお知らせ
- 5 ほとめきサロンの活動ご紹介

2019
新春号

新年

あけまして おめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

院長 白水 勇一郎

今年はいよいよ平成最期の年となりますね。何か少しさみしい気持ちと、新しい年に期待する気持ちが合わさって複雑な感じですね。みなさんにとってよい年になりますように願っています。これからまた一段と寒くなる時期になります。体調管理に気を付けて、充分に睡眠や栄養を取って、風邪やインフルエンザに負けないよう心掛けてください。また持病も悪化しやすい

季節ですので、体の調子によっては

早めに病院に相談するように

してくださいね。

亥



冬レシピ

生姜の佃煮

材料

・生姜	100g	・料理酒	大さじ1
・濃口しょうゆ	大さじ1.5	・白ごま	大さじ1
・みりん	大さじ1.5	・ちりめんじゃこ	大さじ1.5
・砂糖	大さじ1		

作り方

- ① 生姜を3cmの長さに千切りし水にさらす
- ② ザルに①をあげ水をきっておく
- ③ 鍋に濃口しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、②をいれ火にかける
- ④ 生姜がしんなりして煮汁がなくなるまで煮る
- ⑤ 最後に白ごま、ちりめんじゃこを混ぜ味をなじませる

栄養価(約8~10人分)

エネルギー 224kcal タンパク質 6.9g 塩分 4.9g

ginger

【生姜】



【効能】

- ① 体を温める効果
- ② 免疫力アップ
- ③ 解熱・体内浄化
- ④ 整腸作用
- ⑤ 血液サラサラ
- ⑥ 代謝アップ
- ⑦ 吐き気・めまい抑制

寒くなるこの時期、生姜を摂取して
元気を冬を乗り越えましょう!!

白菜のコンソメ煮

材料(2人分)

・白菜	150g	・水	200cc
・ベーコン	1枚	・チキンコンソメ	2g(小さじ1/2強)
・しいたけ	20g	・薄口しょうゆ	2g(小さじ1/3)
・人参	20g	・ドライパセリ(飾り)	

作り方

- ① 白菜はよく洗い2センチ幅くらいにざく切りする
- ② ベーコンは1センチ幅くらいに切る
- ③ しいたけ、人参は千切りする
- ④ 鍋に水を張り、①~③を入れ、火にかける
- ⑤ しんなりしてきたらチキンコンソメ、薄口しょうゆをいれる
- ⑥ 全体に味がしみたら皿に盛り、上からドライパセリをふる

栄養価

エネルギー 80kcal タンパク質 4.1g 塩分 1.5g

Chinese cabbage

【白菜】



白菜には風邪予防に有効な
ビタミンCが多く含まれてい
ます。ビタミンCは熱に弱く
水にとけやすい性質をもっ
ています。スープ煮にし、汁まで
摂取する事でビタミンCを
損なわずに摂る事ができます。

くすデイケアセンター



今年の花見も、屋外歩行訓練を兼ねて4月2日～7日の間で、三本松公園まで行ってきました。ぽかぽかした天気で気持ち良かったですね!



くすデイケアではリハビリを主体とした行事やレクリエーションなどを専門のスタッフで対応しています。まだ紹介しきれていないリハビリや行事などありますので、随時お問合せ等受付しています。

いろいろ活動していますが、その中で厳選した行事と運動を紹介させていただきます!



9月11日～17日には毎年恒例の一番街ギャラリー! デイケア・ひだまり・楠の木利用者作品展を開催させていただきました。323名もの方に来場して頂きました。

ベッド上の運動から椅子に座っての運動!
他に機器を使ったリハビリなど...
専門のセラピストが対応しています。



有限会社アルブからのお知らせ

訪問介護

訪問介護では年末に有料サービスにて大掃除など請け負いました。綺麗になっていく窓やお部屋を見てご依頼いただいた方に大変喜んでいただけました。有料サービスでは大掃除のほかにも、草取りや、換気扇の掃除、お買い物の同行など介護保険で利用できないサービスを行えます。どんなことが出来るのかご興味がある方はお気軽にお問合わせください。

お問合わせ先: 0942-46-1655 郡家(ぐんげ)



福祉用具

福祉用具では寒さ厳しい冬を暖かく過ごしてもらえるように、あったか商品を取り揃えております。軽くて、発熱素材のあったかアイテムのひざ掛けと毛布が大変人気です。スタッフにも好評で、ほとんどのスタッフが購入してくれました。

『なんでそんなにあったかいの?』
少しご説明いたしますね。ご使用と同時に発熱特殊パウダーが吸湿活動を開始し発熱が約5秒で体感温度が上昇します。ご使用中は吸湿・放湿を繰り返しながら発熱をしますのであたたかさが持続します。内蔵された特殊フィルムが湿気をゆっくり放出することで、保温効果が持続します。またアルミパウダーが体温を

熱反射することで、放熱を防止しあたたかさが持続します。と、少々説明が長くなりましたが、なんとお値引きして販売しております。まだまだ寒さは続きますので、ご興味のある方は是非お問合わせください。

お問合わせ先 0942-46-1661
山口(やまぐち)





ほとめきサロン



日帰旅行

熊本に日帰り旅行に行ってきました！
コスモス、季節はずれのひまわり満開で
きれいでした。熊本城も地震のすごさを
物語っていました。それと同時に昔の人の
すごさを感じてきました！
加藤神社まで歩く人、お土産など見る人、
様々に楽しんでいただきました。また企画
しますので、どなたでも参加ください。

健康教室

無料体験
あります。

簡単な読み書き・計算が脳を動かすといわれています。公文の教材を使って学習しましょう！数字が書かれた磁石のコマを、100まで数字が書かれている盤に並べていく「数字盤」も楽しめます。理学療法士による軽運動もあります。

毎週金曜日10時～11時半
¥3,500/月4回

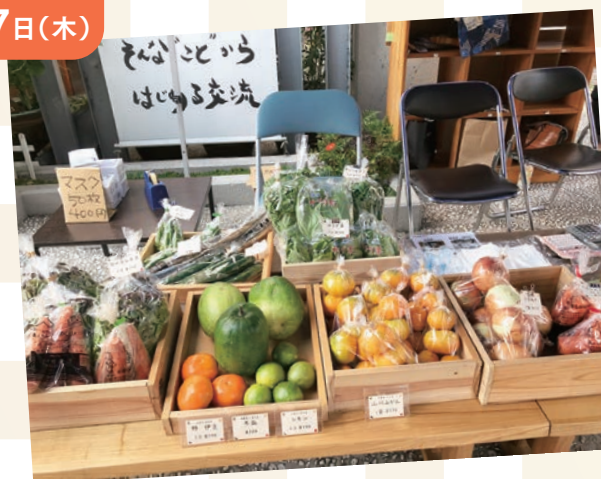


＼ 出店者も随時募集！ ／

次回開催は
1月17日(木)

ほとめきマルシェ

毎月第3木曜日にマルシェをほとめき
サロン前で開催しています。有機野菜や
豆腐や雑貨など販売しています。



みんなで笑いませんか？

外出して笑いにきませんか？
曜日によって教室やイベントなど
しております。
お気軽にお立ち寄りください。

会場レンタルできます！
1 時間(空調代込) ¥1,500

※厨房・和室あります。
イベントや教室や会議等にご利用ください。



福岡県久留米市六ツ門町 11-11 アンピールマンション 1F

TEL:0942-35-7100 (月～金 10:00～15:00)

