

お知らせ掲示板

同善病院と同善会クリニックの
お知らせや告知をお届けします



外来

6月から！ 同善会クリニックの 受付時間が変わりました

これまでの受付時間
(午前8:30~12:30午後13:45~17:30)
から、6月1日(土)以降は
コチラに変更になりました▼

変更後：
午前8:50~12:30/午後13:50~17:30
ご不便をおかけいたしておりますが
何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。

地域活動

地域活動のお知らせ



7.6
[SAT]

毎月地域の皆さんとの
交流ができるような活動
を行っています。

7月は7回目となる、 あおぞらカフェを開催！

今後のイベント企画も進行中♪
また、同善会クリニック1階では
イベントやお話し場の「みの
るむ」が開かれています。
詳細はホームページでお知らせ
いたします。ぜひお気軽にお越
しください。



外来

年1回の定期健診(無料) のお知らせ

台東区では、生活習慣病の予防や早期発
見・治療のために、受診票が届いた対象の方
へ総合健康診査を無料で
実施しています。

年1回のこの機会に、忘
れずに受診をご検討くだ
さい。お気軽に同善会ク
リニックの医師やスタッフ
までお声掛けください。



台東区民で該当の
方にはこのような
受診票が届きます

在宅医療

PT(理学療法士)と ST(言語聴覚士)の

訪問リハビリを行っています

当院の在宅医療センターでは、訪問リハビリ
を行っています。今年1月からはST(言語聴
覚士)の訪問リハビリも始まりました。症状の
詳細や訪問曜日など、まずはお気軽にご相談
ください。

このまちとともにある同善会のお知らせを集めました

どうぜん

July 2024

vol. 1

DELICIOUS & ENERGETIC!



いま、食べたいもの!

同善病院 同善会クリニック

お気軽にご相談ください(平日8:30~17:30)

外来 TEL:03-3802-6180

在宅医療 TEL:03-6806-5200

入院 TEL:03-3802-2101

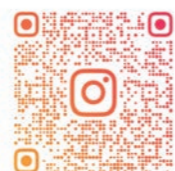
コミュニティ支援室 TEL:03-3802-2102

ホームページ
はコチラ!



<https://www.dozen-hp.com/>

Instagram
はコチラ!



[DOZEN.COMMUNITY_HOSPITAL](https://www.instagram.com/dozen_community_hospital)



同善病院：東京都台東区三ノ輪2-7-5



同善会クリニック：東京都台東区三ノ輪2-12-12

special

この季節に 食べたくなるもの

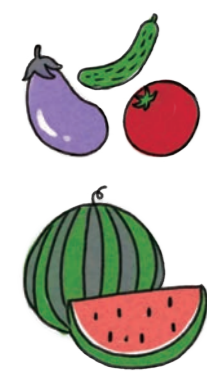
熱中症、夏バテ、
脱水症状・・・
年々暑くなる夏の季節には
心配ごと多い
そんなときは、まず
「食べもの」を意識してみませんか？
旬のもの、好きなものをはじめ
栄養面を考えたものだけでなく
気持ちも楽しくなるものを食べて
この季節を
一緒に乗り越えていきましょう！



同善会
管理栄養士の
おすすめ 夏の食材

夏野菜を食べましょう

旬の野菜、果物を食べることが
健康を保つためにオススメです



トマト・ナス・きゅうり
身体を冷やす作用があるので、
体の中にこもった熱を冷ます
効果があります。



枝豆
たんぱく質を非常に多く含み
ビタミン、食物繊維を多く
摂取できます。



スイカ
トマトに含まれている「リコピン」と同じ色素が豊富に含まれています。
ビタミン、カリウムも豊富です。

＼こんなおすすめ食材も！/
モロヘイヤって知ってる？



夏野菜のモロヘイヤは、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜です。
アラビア語で「王家の野菜」を意味していて、
王様の病気の特効薬として使われていたという伝説が由来とされています。
暑い季節にピッタリで、スープやお浸しで食べるのもおすすめです。

おすすめメニュー

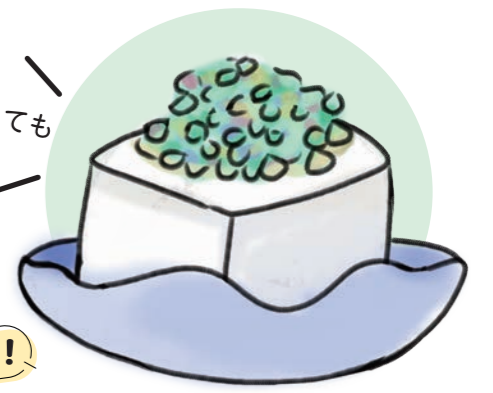
超簡単！山形の「だし」の冷奴

材料(1人分)
豆腐……………1パック
(3パックセットのもの)
市販の山形の「だし」…適量

作り方①
～市販の山形の「だし」を使う場合～

1.豆腐に市販の山形の「だし」をかける

できあがり!



そうめんや
ごはんにかけても
おいしい!!

作り方②

～山形の「だし」を作る場合～

1.☆の野菜をすべてみじん切りにする

2.白だしと混ぜ合わせる
1～2時間冷蔵庫に入れておく

3.豆腐に2をかける



みじん切りグッズを
使うと早く簡単♪

山形の「だし」って何？

野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理。
「だし」という名前の由来は、「出汁」からの説や、包丁で野菜を細かく切り
「出す」ことからなった説、野菜を刻んで味付けしただけで手早く食卓に
「出す」ことからなど、諸説あります。

夏野菜のドライカレー

材料(1～2人分)
A.にんじん……………1/3本
B.玉ねぎ……………1/2個
C.ナス……………1/2本
D.トマト……………1/2個
枝豆・とうもろこし…各適量
豚ひき肉……………100g
カレールー……………1～1.5片
オリーブオイル…10g(大さじ1)
トマトジュース…コップ1/2杯
コンソメ……………1/2個
(粉末の場合小さじ1/4)

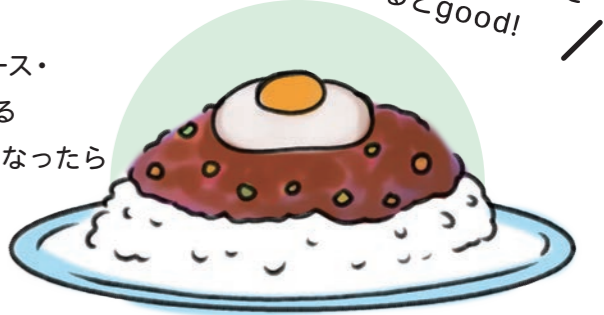
作り方

- 1.枝豆ととうもろこしは
茹でてバラす(彩り、飾り用)
- 2.A～Dを(1cmの)角切りにする
- 3.オリーブオイルで豚ひき肉を炒める
- 4.野菜をA→B→C→Dの順番で
透き通るまで炒める
- 5.水50cc・トマトジュース・
ふたをして、弱火で煮る
- 6.水分が飛び、柔らかくなったら
カレールーを加える。

- 7.味を見てコンソメで味を整える
- 8.ご飯の上にドライカレーを盛る
- 9.枝豆、とうもろこしを飾る

お好みで中濃ソースを
入れてもおいしい♪

トッピングで目玉焼きを
のせるとgood!



おすすめメニュー モロヘイヤとトマトの酢の物

材料(1～2人分)
モロヘイヤ…100g
トマト……………1個
生姜……………少々
めんつゆ…大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

作り方

- 1.モロヘイヤは茹でて、冷水で冷やし
水気を切り好みの大きさに切る
- 2.トマトはくし切りに
- 3.1.と2.と調味料を混ぜ冷やして完成



NEWS & TOPIC

メッセージ

同善会スタッフからのお知らせをお届けします。
 今回は特集「この季節に食べたいもの」に
 合わせて、記事該当スタッフに「夏になると
 食べたくなるもの」を聞いてみました。
 合わせてお楽しみください。



「この季節に食べたいもの」をスタッフに
 聞いた際に起きたほほえましいシーンを
 元に作成しました。

同善会クリニック



外来のリハビリ受診ご相談ください

日常生活での肩こり、腰痛、指や手の痛みや骨折後の痛み、「もっとラクに動きたい」などお身体のことでお悩みの方へリハビリを提供しています。
 当クリニックではリハビリの全職種スタッフが揃い、幅広い課題や状態に合わせて、その人らしい生活の手助けを行います。気になることがある方はお気軽にまずはクリニックの医師へご相談ください。



好評の栄養相談 引き続き受付中!

昨年度より開始した管理栄養士の栄養相談が、おかげさまで好評です♪食生活の悩みや不安を
 教えていただきながら、一緒出来ることを少しずつ探していきましょう。
 お気軽にクリニックへお問い合わせください!

私の夏になると食べたくなるもの…

さっぱり冷しゃぶ



豚の冷しゃぶをさっぱりおろしポン酢で食べたいですね。冷しゃぶサラダもいいですね! 医師:K先生

タイ料理やメキシコ料理



タイ料理や、メキシコ料理のタコスなど暑い時には辛い料理ですね!! リハビリ:Kさん

ゴーヤーをよく買います



夏はゴーヤーがお求めやすくなっているのでゴーヤーチャンプルーや天ぷらなどゴーヤー料理を楽しんでいます。 管理栄養士:Iさん

在宅医療センター



お部屋の温度をご確認ください

訪問診療でお家へ伺う際、お部屋が暑い方も多くいらっしゃいます。室内で快適に過ごせる気温は夏場で25~28度、冬場は18~22度程度だといわれています。適温に調整しなければ、室内で熱中症にかかったり、発熱を起こしたりと身体に悪影響を及ぼしてしまいます。これからしばらくは特に気をつけたい時期。生活のお部屋の環境を快適にしましょう♪



ST(言語聴覚士)の勉強会を開催

地域の多職種の方へ向けた、ST(言語聴覚士)ができることや相談してほしいことの勉強会を行いました。後半では食べ物をどうすれば食べやすいか、など嚥下機能のワークショップも行い、座学だけでなく実践も含めて理解を深めてもらう会になりました。

私の夏になると食べたくなるもの…

スーパーで売っている桃!



夏といえばスイカですが、私はこの季節になると桃をよく食べます。 医師:I先生

辛いラーメン!



ラーメンは一年中大好きですが暑い季節にこそ辛くて暑いものが食べたくなりますね! リハビリ:Oさん

同善病院



カフェイベントの活動を行っています

同善病院では、入院中の患者さんへ少しでも楽しんでいただけるように毎月第1・3火曜日にカフェイベント「カフェミノワール」を開催しています。体操や歌、院内で用意したお飲み物やお菓子を楽しんでいただいています。



院内を彩る作業療法活動

同善病院では、入院中の患者さんの作業療法活動として、院内の飾りを患者さんとスタッフで作成しています。折り紙や貼り絵を楽しんでいただき、患者さん達にも好評です♪

私の夏になると食べたくなるもの…

夏は毎日「わらび餅」



去年はコンビニのお気に入りのわらび餅を毎日食べていました。今年も発売されるのか楽しみです。ぷるぷるよりもとろーり派。みなさんはどんなわらび餅がお好きですか? 医師:U先生

梅干し緑茶が◎



毎朝、温かい濃い緑茶に梅干しを1つ入れたものを1杯飲むようにしています。疲労回復と熱中症対策にもなり、私はこれで夏バテ知らずです!

管理栄養士:Sさん

同善会だより総集編

～2024年上半期の地域活動報告～



7月 どうぜん イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7月のおすすめイベント情報
 7/9(火) 栄養教室 7/24(水) 野球講座
 同善病院 同善会クリニック
 住所：台東区三ノ輪2-12-12 (三ノ輪駅徒歩2分) / お問い合わせ：コミュニティ支援室03-3802-2102

同善会のコミュニティ支援室では、毎月の地域活動のレポートとして「同善会だより」を発行しています。毎月の「同善会だより」や「イベントカレンダー」の詳細は、ホームページをご覧ください。下記の2次元コードからアクセスください。

7月の「みのるーむ」について

健康麻雀が大好評につき、7月から月2回開催することになりました！初心者の方も玄人も大歓迎ですので、麻雀をやりたい方はぜひご参加ください！このほか、この夏おいしくお酒を嗜む秘訣をお話する「栄養教室」や、定期開催のイベントも盛りだくさんです。気になるイベントがありましたら、どなたでもお気軽にご参加いただけますので、詳しくはスタッフにお尋ねください。

「みのるーむ」や「同善会だより」はコチラからご覧いただけます▼



私の夏になると食べたくなるもの…



マンゴー

夏といえばマンゴーを食べたくなります。よくカットして食べていますね。
コミュニティ支援室:Oさん



とうもろこし

夏といえばとうもろこし！毎年スーパーで安くなるのを楽しみに待っています♪
コミュニティ支援室:Tさん

5月 ジョイフル三の輪 弁天市に参加しました

5月に開催された弁天市は大盛り上がり！木村病院さんと共催で出店し、約200名の方とHPVワクチンの謎解きゲームを体験していただきました。お子さんを中心に、保護者の方にもお声掛けいただき、改めて医療の敷居を下げて話せる場を作りたいと感じました。



6月 どうぜんお散歩会を開催しました

6月はどうぜんお散歩会を開催しました。参加者のみなさんと同善の職員が、グループをつくりそれぞれの行きたいおすすめスポットへお散歩します。好きなお店に寄ってお菓子を買って、お散歩の後はみんなで茶話会をひらきました。



2024.6.22 どうぜんお散歩会
 6.22(土) 13:30～15:30
 同善会クリニック集合
 募集：お散歩会＆茶話会
 雨天：地域の散歩＆茶話会
 参加費：100円
 申し込み：6/12(水)まで
 募集人数：15名

4月・7月 恒例となった あおぞらカフェ!

「第6回あおぞらカフェ」を4月に開催しました。同善会の地域活動といえば「あおぞらカフェ」。幸いお天気にも恵まれ、お子様も多く参加してください初めから最後まで賑わって参りました。阿波踊りや楽器演奏、からだチャレンジや喫茶、ハンドマッサージなど様々なお楽しみを地域の方もスタッフも世代を超えてみんなが楽しめ、嬉しい時間を過ごすことができました。



第7回は
7/6(土)
開催!



第7回 あおぞらカフェ 開催決定!
 2024.7.6(土) 13:30～16:00
 同善会クリニック屋内& 駐車場にて
 ※雨天時 屋内開催

また、「第7回あおぞらカフェ」は7月6日(土)に開催します！第7回目は「同善夏祭り」がテーマです。ブースは、定番の調剤喫茶、モルックの他、夏祭りらしいヨーヨー釣りやネイル、遊び心溢れるアートカードゲームやケア労働の買取りなども行います。楽器演奏として、元三味線奏者の方による三味線一座の演奏と、同善会スタッフによる管弦楽器演奏を行います。盛りだくさんの内容となっておりますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております!!

1月～ 地図を活用した まちのことを話す会

私たちよりもこのまちのことを知っている地域の方々に、もっとまちのことを教えてもらいたい。そんな思いから、「地域の思い出を教えてください」を開催することにしました。2月は地図をテーマにみなさんの「〇〇な場所」

を募集しました。地域の方やスタッフみんなのお気に入りの場所をたくさん知ることができました。3月には地図をもとに、三ノ輪地域のお話を聞く会などを開催しました。

病院とまちが混じり合い、誰もがその人らしく暮らしてほしい。そんな思いから、今後ももっとこのまちのことを知っていけたらと考えています。

