

ご自由にお持ち帰り下さい

なごみのわ 和みの



春江病院広報誌

Vol.44

令和2年1月

医療法人 博俊会 春江病院



年頭のご挨拶

医療法人博俊会春江病院

理事長 嶋田 俊之

あけましておめでとうございます。

新しい元号となって初めての新年を迎えました。令和の時代には今まで経験したことのない超高齢・人口減少社会に突入します。皆様が長く元気でいること、少ない人員で効率化していくことを達成しなければ、日本の社会を保つことが出来なくなります。

当法人では一昨年に健康経営宣言を制定しましたが、昨年は目標としていた経済産業省の健康経営優良法人に認定され（県内の大規模法人では二法人のみ）、院内で体組成改善コンテストを開催するなど、職員で楽しみながら健康増進を図っています。また、これからの人口減少時代において、少ない人員でも変わらず地域の皆様を支えられるように人材の育成にも力を入れ、この土地に永く必要とされる医療機関であるよう努力してまいります。

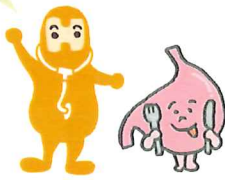
地域と患者さんと職員の幸せを支えられる医療機関を目指して、今年も様々なチャレンジを行っていきます。

今年も皆様にとって良い年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

令和二年 元旦

胃腸の疲れに～七草粥を食べよう～

七草粥とは、一年の無病息災を願って一月七日(人日の節句)の朝に食べられている日本の行事食です。正月の祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。



なずな

ビタミンKが豊富で骨粗鬆症の予防にも◎

せり

水辺の山菜で香りがよく、食欲増進作用がある。鉄分も多く含まれている。

ごぎょう

草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

すずしろ

消化不良や二日酔いなど様々な効果がある。

はこべら

ビタミンAが豊富で、皮膚の健康を保つ働きがある。

すずな

消化を助ける作用やビタミンが豊富。

ほとけのざ

食物繊維が豊富で整腸作用がある。



余ったご飯で簡単♪

栄養たっぷり七草粥

作り方

- 1 卵はわりほぐし、七草は塩ゆでしてから細かく刻む。
- 2 鍋に水(300ml)、鶏がらスープの素(小さじ2)をいれ沸騰したらご飯を入れ、蓋をして弱火で約7分煮る。
- 3 卵を入れ、約30秒経ったら火を消し、蓋をして1分ほど蒸らす。お好みで塩で味を調え、ゆでた七草を散らし完成。

材料(2~3人)

ご飯……………茶碗1杯
 水……………300ml
 七草セット……………50g
 卵……………1個
 鶏がらスープの素……………小さじ2
 塩……………少々



院内のイベントや
楽しい情報配信中!

春江病院ホームページ

春江病院ホームページ で検索



春江病院
facebook



QRコード



春江病院
Instagram



QRコード



理念：地域にあって良かった 患者さんがかかって良かった 職員が働いて良かった

編集・発行所 医療法人 博俊会 春江病院 広報・サービス委員会 広報誌編集委員会

〒919-0476 福井県坂井市春江町針原65-7

TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163 URL <http://www.harue-hp.org/>