食べて健康 おすすめレシピ

スペイン風オムレツ

材料（4人分）

卵……200g
ジャガイモ……16g
玉葱……60g
ピーマン……20g
ハム……60g
サラダ油……10cc
塩……2g
コショウ……少々
ケチャップ……32g

作り方

1. ジャガイモをいちょう切りにし茹でておく。
2. フライパンに油を引き、角切りにした玉葱・ピーマン・ハムを炒める。
3. 中火にし1のイモを加え軽く混ぜ、溶き卵を加えふたをして5分焼く。
4. 好みの大きさにカットし、ケチャップをそえる。

タンパク質とお野菜をいっしょに摂ることができます。お好みの具材で作ってみてください♪

Point

具沢山でボリューム満点！パンに挟んでも美味しく食べられます。

管理栄養士　増田 萌花

お知らせ information

お薬手帳を作りませんか？

～お薬手帳は以下のように活用できます～

- お薬の飲み合わせや副作用、アレルギー歴等の確認を行うことで、安全に調剤を行うことができます
- 緊急時に処方履歴の確認を行うことですぐに対応できます
- 重複・過剰処方を防ぎ、医療費を抑えることができます

お薬手帳は直ぐにお作りいただけます。
まだお持ちでない方はお会計前に受付へお申し出ください。

［お薬手帳をお持ちの方へ］

当院は院内薬局です。当日お薬の処方がある方は、診療終了後にお薬手帳を透明ファイルに入れて、受付票(外来基本スケジュール)とご一緒に会計伝票提出口へお出しください。

聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。

聖隷沼津病院

どうぞご覧ください。

【掲載情報一覧】
- ご利用方法
- 外来担当表
- 新型コロナ関連
- スタッフブログ
- etc

2024年1月1日発行／発行者　伊藤　孝

せいれい通信 Numazu

No.251
2024
Jan.
1

■2024年頭のご挨拶
病院長　伊藤 孝

■食べて健康おすすめレシピ
栄養管理課監修「スペイン風オムレツ」

■お知らせ
お薬手帳のご案内
聖隷沼津病院ホームページのご案内

■外来担当一覧表

広報委員会メンバー

TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/

2024 年頭のご挨拶

あけましておめでとうございます。

新型コロナ感染症も落ち着き、以前の生活が戻りつつあります。会合、酒宴、旅行などの機会も増えてきましたが、病院では今後も感染予防対策を徹底してまいります。

2年計画のB棟空調工事が地下の一部を残すのみとなりました。長い間ご不便をおかけしましたが、2月に工事が終了する予定です。

医師については、ローテーションで整形外科、小児科の医師が交代しましたが、新たに内科、歯科口腔外科に常勤の医師が赴任しました。若い先生方の活躍が期待されます。

病院外の活動としては、沼津香陵アリーナ総合体育館の開館に伴い、健康体力相談セミナーに当院職員が講師として参加し、合計7回ほどの講演をしました。また第二地区センターでの「知ってなるほど！公開講座」も医師をはじめ、医療専門職チームが講演を続けています。7月には「看護医療職業体験DAY」として沼津西高校生を対象に職業体験を開催しました。さらにケアマネージャーを対象とした「地域包括ケア連携懇話会」を開催しました。テーマを“骨粗鬆症リエゾンサービスについて”とし看護師、栄養士、薬剤師のそれぞれの視点からお話しをしました。その後のグループディスカッションでは多くの現場の声を聴くことができ、関心の高さがうかがえました。参加者からのアンケートでは様々な意見や要望があり、とても参考になりました。地域に根ざした活動は今後も継続していくつもりです。

年末年始の休みを利用し、病院のシステム更新と導入があります。病院にとっては何年かに一度のとても大きなイベントです。新年1月1日より新しいシステムで病院業務が行われます。

今年4月から働き方改革の新しいルールが医師にも適用されます。今までの働き方ができない部分もありますので、改善していくとともに地域の医療を守るため職員一同、今後も努力してまいります。

今年は辰年です。十二支のうちただ一つ架空の生き物のようです。「辰（龍）が現れるとめでたいことが起きる」との言い伝えもあるようですので、なんとなく期待しています。

今後ともご支援の程よろしくお願いいたします。

病院長　　伊藤　孝