



皆様、当院には以前テニスコートがあつたことをご存じでしょうか？元々は看護学校の学生さん向けの体育施設として、旧看護学校建物の裏側に立派なテニスコートが2面あり、その昔、学生さんのほか、職員の懇親の場としても活躍していましたが、利用する職員の減少や看護学校の閉校を境に、テニスコートとして見る影もいただのジャングルと化していました。

企画班長 渡邊 孝

昨年、院内環境整備の一環としてジャングルを開拓した際に、テニスコート跡地を何か有効に使えるいかと土浦市の担当者と検討を行いましたところ、市民の健康増進及び青少年育成対策としてテニスコートを利用したいとの要望がありました。テニスコート跡地貸付に関して、国立病院機構本部の承認も下り、平成26年11月より土浦市との貸付け契約を締結しました。

当院と土浦市は地域医療の充実を目的として、医師確保対策のため寄附講座設置の協定を結んでおり、既に良好な関係ですが、当該貸付契約を行うことにより、土浦市との連携を更に深めることができ、当院の発展に繋がるとともに、当院敷地内の施設が地域の皆様のお役にたてることができ、嬉しく思います。

なお、現在はテニスコートとして復活させるべく、土浦市の発注工事として、整備工

事を行っています。平成27年3月末には整備工事も終わる予定となっており、土浦市民の憩いの場として、平成27年4月から利用できるようになります。ボリューム感があり、お腹も満たせて、お子様からお年寄りまで共通に人気のある、いい献立ですね。一方、ごはんがすすみ、手間がかからず、少量の盛り付けでもイメージが悪くないものが、佃煮や漬物です。そして、メインのおかずで多いものは、フライかかき揚げです。理由はズバリ、少しの分量を大きく見せるすぐれ技「衣」。さらに、油を良く吸う料

理なので、満腹感がより強まります。弁当材料の衣をはがすと、なんとも貧相な具材でがつかりした経験はありませんか？特に、肉はほとんど脂身ばかりです。栄養指導では、肉料理主体のお弁当は選ばないよう、お伝えしています。さて、ここまでお話ししていくて、共通するお弁当の売り出しポイントは「カロリー」なのです。基本的に、少し物足りなさを感じる料理を出す外食店やお弁当販売店は、次に来店しなくなつていきます。気持ちは中では「なるべくヘルシー」と思ついていても、お腹の満足度が売り上げに大きく影響する以上、安くてボリュームあるお弁当販売が主流なのは、仕方のないことです。そこで、高齢者向けや生活習慣病をお持ちの治療専門の宅配弁当が差別化弁当ブームとして、クローズアップされて

テニスコート跡地 利用について

かすみがうら

第151号
<毎月1日発行>

■発行所■
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel 029-822-5050
Fax 029-824-0494
E-mail & Web Site
kasumi@kasumi.hosp.go.jp
<http://kasumi-hosp.jp/>



豆まきをやりました

庶務班長 成田 真作満

鬼はそと
福はうち

今年も保育園では、立春の前日に「厄災を払い」や「招福」、嬉しく思います。

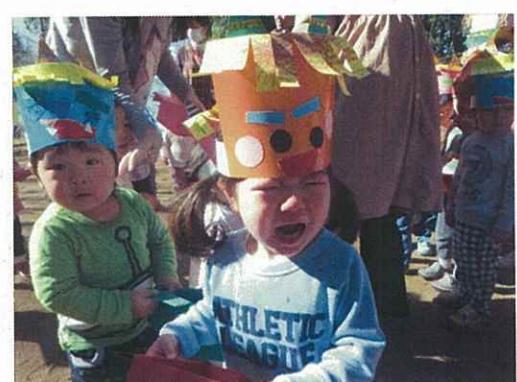
「無病息災」を祈念し、豆まきを行いました。

昨年から始めたコスプレ鬼の人数を増やし、大泣きする子や「わーわー、きやーきやー」と大騒ぎする子たちで大賑わいでました。

今年から始めてのコスプレ鬼の皆さん、こんにちは！

栄養管理室長の齊藤です。今回は、からだに良いもので、おいしいお弁当について、お話ししたいと思います。

最近の主婦が作るお弁当は、急成長めざましいお手軽冷凍食品の普及で、おふくろの味から遠のきつつあるように思えてなりません。それでも、農産王国「茨城」ならではの煮物料理は続けてらっしゃる方が多いと常々感じていて、1品くらい手作り野菜料理があれば、ある程度バランスは保てていると思いつます。世相を反映して、お財布のヒモがいよいよ厳しくなり、外食やコンビニ購入など中食ランチも激安合戦になつていています。予算が300円以下でも、お腹が満たせるのなら、自炊や冷凍食品弁当より安上がりかも



健康むすびV.O.I. 11

栄養管理室

最後は、改心した鬼達と一緒に、記念撮影をしました。



小さい子は鬼を見ただけで大泣き、ちょっと大きい子は鬼を追いかけ豆を力強くぶつけてました。

鬼はそと
福はうち

今年も保育園では、立春の前日に「厄災を払い」や「招福」、嬉しく思います。

鬼はそと
福はうち

