

私の好きなもの

「グルメ巡り・映画鑑賞」



7病棟
岡本 千穂

私は食べるのが好きで、休みの日や夜勤明けの昼間には母や友達とランチやカフェに行ったり、夜にはラーメンや中華、和食などを食べに出かけるグルメ巡りをよくしています。誰かと一緒にご飯を食べに行くのも好きですが、一人でもおいしいお店を見つけに出かけることもあります。好きな料理のジャンルはさまざま、野菜や中華、イタリアン、洋食、和食、肉料理など、それぞれのおいしいお店を見つけに行くのが好きです。

お店探しには、ドライブなどで出かけているときに偶然見つけたお店をピックアップしたり、友達や家族・知り合いから聞いたり、インターネットやSNSで見つけたりしています。

おいしいご飯を食べることだけでなく、お店の雰囲気も重視しています。場所は京都府内はもちろん、そのほかには主に近畿圏内ですが、滋賀や大阪、兵庫まで出かけることもあります。最近は新型コロナウイルスの影響で外に出かけることが少ないので、グルメ巡りができていないのですが、かわりに雑誌やSNSから候補を何軒か挙げているので、この状況が落ち着いたら、お気に入りのお店を見つけ



に出かけたいと思っています。

映画鑑賞も好きで、やはり休みの日や夜勤明けを利用してよく映画館へ行っています。洋画も邦画も両方好きで、好きなジャンルもさまざまです。なかでも格闘シーンがメインとなるアクションもの、未知の世界に冒険に行くアドベンチャー、魔法使いや異世界の神秘的な要素があるファンタジー、ノンフィクション作品を含むドキュメンタリー、ほかにもサスペンス、ホラー、ヒューマン、ラブストーリー、コメディ…などなど、大好きなものはたくさんあります。1日に3本、4本観ることもあります。また子供と一緒に映画館へ行くこともあり、子供の好きな仮面ライダーやアニメなども観たりします。最近は新型コロナウイルスの影響で、なかなか外出できないので映画館に行くことも以前より減りましたが、かわりに自宅でレンタルしたDVDや、YouTubeで映画を観ることが増えました。家で観るのは周りに影響されることなく楽しめるので好きですが、やはり映画館といったら、大きなスクリーンと大音量という映画館ならではの迫力を感じながら観るのが一番です。感染状況が落ち着いて、気軽に映画館で観られる日を楽しみにしています。

新型コロナウイルスの影響で例年とは違う状況が続いていますが、これからも好きなことを工夫して楽しんでいきたいと思っています。皆様もどうか充実した日々をお過ごしください。

リレーコラム

Column

●編集長代理：高畑 光 ●編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三



さくら通信



撮影地：産屋ヶ崎(河口湖)から望む富士山

特集

かんたんレシピのご紹介

INDEX

2.4 | 栄養課：かんたんレシピのご紹介
3 | 新任Dr. 紹介

5 | 桜花会クリニック通信：デイケアセンター紹介
6 | リレーコラム



食事はお家で簡単に!

ラクしておいしく食べよう!

たとえばこんな組み合わせはいかが

コンビニ編

- おにぎり、おでん(卵、ダイコン、コンニャク、厚揚げなど)
 - いなりずし、おひたし、みそ汁
 - オムライス、ツナサラダ
-

お手軽料理1品のご紹介

焼くだけ! トースター5分ほどでOK

- 1 ピーマンを縦半分に切って種と軸を取る、焼く!
- 2 他にシシトウ、ナス、ズッキーニ、タマネギなども。シイタケは軸を取って焼く!
- 3 他のキノコ類も同様に。油揚げ、厚揚げは、そのまま焼く!

味付けは花かつおをかけておしょうゆでも、ポン酢、ドレッシングでも!

大根おろしや、ふりかけ、お茶漬けのもとを調味料代わりにしてもOK!

チーズをのせたり、マヨネーズをのせてもおいしいよ!

追加の1品に

- 納豆
 - 豆腐 たまご豆腐、ごま豆腐
 - トマト(切るだけ)、プチトマト
 - キュウリ (そのまま、ちぎる、大きく乱切り、スティック)
 - レタス(ちぎる)
 - キャベツ(ちぎる)
 - ダイコン(皮むきで)
 - モヤシ (ザルにあけて水をかけ、お皿にのせてレンジでチン)
 - 温泉卵(野菜をちぎった上のにのせてもOK)
 - 漬物
 - たこ焼き、お好み焼き
-

便利な1品

- カット野菜 → そのままサラダに、炒め物、煮物、みそ汁
 - 冷凍野菜 → サラダ、炒め物、煮物、みそ汁
 - 即席の汁物(スープ、みそ汁)
 - お総菜、のり、つくだ煮、ふりかけ、梅干し、とろろ昆布、塩昆布
-

簡単レシピ

海鮮丼

- 1 お刺身パックを買ってきて、ご飯にのせる。(きざみのり、ゴマなどをのせてもOK)

レタス・プチトマトなどを盛るだけサラダ・市販のあえ物などをつけてバランスアップ!

うなぎ丼

- 1 うなぎを温めて、ご飯の上にのせる。

焼き鳥丼

- 1 缶詰の焼き鳥を汁ごとフライパンに入れる。
- 2 焼き鳥が温まり、たれがふっとうしてきたら、溶き卵を流し込み、強火にしてフライパンにふたをして1~3分(溶き卵を好みの固さに)。
- 3 火を止めて2分ほど蒸らす。ご飯の上にのせる。

タマネギを入れる場合は、最初に油をひかずにタマネギを炒めます。



あとは野菜とみそ汁でもあれば、バランス良い!

サバのトマトグラタン

- 1 グラタン皿に薄切りしたトマト(トマト缶でもOK)、サバ缶のサバを切り、汁ごと丸々を入れる。
- 2 とろけるチーズ(スライスチーズでもOK)を入れ、トースターで5分。

他の魚の缶詰でもOK! 青魚摂取!

ツナたまご飯

- 1 溶いた生卵とツナ缶をご飯に交ぜ、電子レンジで1分半チン。

豆腐の卵とじ

- 1 木綿豆腐を適当な大きさに切り、フライパンへ。
- 2 水とだしのもとを入れて火にかけ、卵でとじる。

時間があれば、かつお節とネギをのせて、しょうゆをかけて食べる。

その他

- レトルトのカレールウ、シチューを水で溶きのぼして、塩こしょう、コンソメなどで味付け。スープの完成! ミックスベジタブルなどを入れてもOK! 何か野菜を入れるとグッド!
- 市販の冷凍おかず、缶詰などを家に置いておくとらくチン。

桜花会 クリニック通信

桜花会クリニックデイケアセンター紹介

デイケアセンターが開所し、早いもので1年半が経過しました。当初は数名であった利用者さんでしたが、日に日に人数は増え、にぎやかになりスタッフも気炎万丈な日々を送っています。

桜花会デイケアでは、すぐに就労を希望される方から、まずは社会参加の一步としてリハビリ目的で利用される方など、幅広くおられます。桜花会デイケアの強みである「医療的側面からの支援」を生かし心理社会的支援・体力づくり・就労準備を柱として、一人一人が自分らしく輝けるお手伝いできればと思います。以下に支援例をご紹介します。

Aさん

就労移行支援事業所への通所を開始された方

体調を崩し休職し、次のステップを考えるためにデイケアへ来ました。就労準備グループにて利用できる制度などを学び、運動では思いっきり体を動かし体力がつかえました。コロナ禍による影響を受け退職となり、再就職を目指し移行支援事業所へ通所することになりました。休日はデイケアへ来て、利用者さんやスタッフと交流することが癒やしの時間となっています。



Bさん

復職された方

人間関係に悩み休職し、思考を柔軟にする認知リハビリテーションや自分自身を知る学習会、就労準備グループにて見学会などへの参加を通じ、障害者職業センターにてリワーク支援を行っていることを知り利用することにしました。週5日の利用で内容もハードでしたが、復職への基盤づくりができました。現在は復職し、趣味も続け充実した日々を過ごしています。



Cさん

アルバイト就労を開始された方

就労準備グループにてさまざまなマナーや働き方を学習し、運動や交流グループへの参加を通じ体力づくりや他の利用者さんから話を聞き刺激を受けました。今まで就労経験がありませんでしたが、初めてアルバイト就労に就き、お金を稼ぐ実感が湧いています。



Dさん

就労継続B型支援事業所への通所を開始された方

デイケアへ通所し始めて、初めて手芸や料理に挑戦しました。朝も自分で起きることができるようになりました。今までは「楽しい」と思える経験がなかなかできませんでしたが、デイケアでさまざまな経験を重ねるうちにコツコツ行う作業が得意なことに気がきました。いくつかの事業所の見学へ行き自分に合う事業所が見つかり、楽しく通所しています。

