

## DAIGO Cooking

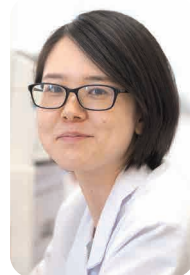
## 秋のクッキング

いつものラーメンをちょっと工夫♪

ラーメンアレンジ編

材料  
(1人分)

- 袋ラーメン (味噌) ..... 1袋
- 鮭ほぐし身  
大きさ2程度 (お好みで加減してください)
- キノコ  
.....70g程度 (好きな種類をお好みで)
- キャベツ  
..... 1枚程度
- コーン  
適量 (あれば、入れると色味が綺麗です)
- バター  
..... 10g程度

ちゃんちゃん焼き風  
焼きラーメン

栄養課 西村

## 作り方

- ①キノコは適当な大きさに切り、キャベツは4~5cmにざく切りにする。  
ラーメン用のお湯を沸かしておく。(約200~250cc)
- ②フライパンに①のキノコとキャベツを入れ、さっと炒める。  
その中にインスタント麺を加え、沸かしたお湯を麺にかけるようにして入れる。  
フライパンを傾けたり麺をひっくり返して、麺に水分が行き渡るようにしながら麺をほぐしていく。
- ③麺がほぐれ軟らかくなったら、鮭ほぐし身とコーン、スープを加える。スープは半分程度使用し、味を見ながら調整してください。仕上げにバターを加えて完成です。



## アレンジ

野菜はニンジンやモヤシなど何でも冷蔵庫にあるお好きなものを。  
面倒であれば、市販のカット野菜を使用してお手軽に。

## 一言メモ

今回は手軽な鮭のほぐし身を使用しましたが、キノコも鮭も秋が旬です。  
旬のものは安価で栄養豊富。最近では1年中いつでも手に入りやすくなりましたが、旬のものを取り入れて、季節を感じながら食事を楽しみたいですね。

## 私の好きなもの

## 銭湯



私が地元に住いた頃、近所に銭湯はありませんでした。なので、小さい頃テレビドラマなどに映る下町の銭湯の光景や、腰に手を当てて瓶のコーヒートピルを飲む姿に憧れていました。そんな私が京都に引っ越し、大人になってから念願の初銭湯を迎えました。家のお風呂では味わえない気持ち良さ、そして旅行先の温泉やスーパー銭湯などはまた違う銭湯の良さに魅了されました。まだまだ銭湯初心者ですが、私なりに銭湯の魅力を紹介したいと思います。

京都には「お風呂屋さん再発見事業」というものがあるらしく、京都のお風呂屋さん情報や銭湯のマナー、利用方法が紹介された「京のお風呂屋さん再発見!」という入浴情報冊子があるほどです。京都には個性豊かな銭湯がたくさんあるようです。町にひっそりと佇む昔ながらの銭湯から、京都市北区の船岡温泉に代表されるような芸術的な見どころが満載の銭湯まで。御所周辺の桜湯さんは、浴室内に金魚が泳ぐ大きな水槽があります。熱気のこもる浴室で熱いお風呂に入りながら、涼しげに優雅に泳ぐ金魚を眺めるのはなかなか乙なものでした。

銭湯の醍醐味の一つは、レトロを味わえることだと思います。木製の下駄箱やロッカー、装飾タイル、骨董品のような大きな時計、腰を直角にして座りただただ背中をたたかれるだけのようなマッサージチェア、大きなアナログ体重計など、令和になっても、昭和にタイムスリップしたような銭湯がたくさんあります。写真は上京区にある長者湯さんで、大正6年の創業だそうです。更衣所のロッカーのレトロさといった

栄養課  
鈴木 いづみ

らありません。当時のままの姿を残していることに感動です。入浴後に更衣所で休憩しているとノスタルジックな気分になることができます。

もう一つ銭湯の良さでなくてはならないと思うのが、ご近所さんの憩いの場であることです。常連さんはご年配の方が多いと思われる。お客さんが「今日は〇〇さん来た?」、番台さんが「いや、まだ来てはらへんわ」という話が聞こえてきたり、ご近所さん同士で背中を流しあったりしているのを見るとほっこりします。自分以外にお客さんが全くいないのは銭湯を楽しむ上で少し味気ない気がします。ご年配の常連さんが何人かいる中で過ごす方が風情を感じられると思います。

京都には魅力的な銭湯がたくさんありますので、近所にお気に入りの銭湯を見つけるのもよし、銭湯巡りを楽しむのもよしです。

私にとって銭湯は単に広いお風呂に入れて気持ちいいだけではありません。いろいろな味のある銭湯をもっと楽しんでいきたいと思っています。



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

医療法人(財団) 桜花会  
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72  
TEL: 075-571-0030  
http://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2019  
秋号  
vol.33

# さくら通信



特集

## 桜花会クリニック デイケアセンター紹介

INDEX

- 2 | 特集: 桜花会クリニック  
          デイケアセンター紹介  
3 | 料理: DAIGO Cooking
- 5 | イベント報告: 2019年醍醐病院 夏祭り  
6 | コラム: リレーコラム



# 桜花会クリニック

## デイケアセンター紹介



作業療法士 児嶋 亮

### ( 成り立ちと目的 )

「入院医療中心から地域生活中心へ」改革によって、コミュニティケアが推進されつつあります。それによりさまざまな目的を掲げる障害福祉分野の施設(例:就労移行支援、就労継続A型・B型)が増えています。デイケアもその変化に対応するため、より明確な機能を有する必要ができました。そういった時代の流れに応じて、桜花会クリニックデイケアセンターは『医療的な側面から就労支援を行うデイケア』として誕生しました。

現状の利用者は「すぐにも仕事に就きたい」という求職希望の方から「就労継続B型とデイケアを併用して、少しずつ活動日を増やしていきたい」という方「ゆくゆくは仕事も考えたいけど、まずは今の生活を変えたい」という社会参加の第一歩として利用する方などさまざまです。

桜花会デイケアは仕事だけではなく、利用者のリカバリー(ステップアップして、より自分らしく生きる)を支援することが主題と考えています。

### ( 立地の特徴とデイケア活動の融合 )

桜花会クリニックデイケアセンターは、地下鉄東西線醍醐駅と直結したパセオ・ダイゴロー内(2F)の桜花会クリニックに、桜花会心理カウンセリングルームとともに併設されました。

駅から直結のため、醍醐駅改札からデイケア入口まで最速2分11秒(タイムアタック中)と交通の利

便性が非常に高く、ショッピングセンターで料理教室の買い物ができ、昼休憩には図書館で読書や、VRスタジオで発散! 併設の体育館でスポーツにいそしみ汗をかき、醍醐寺や山科川で自然を愛でながら散歩。また、仕事体験を協力依頼できる(予定)店舗も…。

『したい!』が実現できる場所。それが、桜花会クリニックデイケアセンターです。

### ( 桜花会デイケア 週間スケジュール(8月~) )

赤:就労・学習プログラム 青:運動プログラム 緑:交流プログラム 黒:個人

	月	火	水	木	金	土
AM	料理教室 (月2回) 面談&自主活動	交流	室内運動 交流	就労準備	学習会	PC教室 創作活動
PM	NEAR (認知リハ) 運動	運動 (体育館月1回)	社会認知	企画 プログラム	NEAR (認知リハ) 健康教室	

### ( プログラム構成 )

大きく分けて4つの特徴があります。

#### 就労支援プログラム

仕事に関わる基本的なマナーや対人スキル、PCスキルや健康管理など、就労準備性を高めるためのプログラムです。また、ハローワーク登録や職場見学など具体的な活動を通じて少しずつ仕事への意識も高めていきます。今後はワークトレーニングや実習も加えていく予定です。



就労プログラム(グループワーク)

#### 心理社会的(学習)プログラム

ストレスマネジメントやアンガーマネジメント、弁証法的行動療法など、対人関係におけるストレスとうまく付き合っていくプログラムや、NEARやSCITなど、認知機能の改善に伴う作業遂行能力や対人関係技能の向上を目指すプログラムがあります。

#### 交流プログラム

社会参加に向けたコミュニケーション能力の向上を主な目的とします。調理や創作などの構造的な活動や、テークトークや健康教室のように言葉が主な活動など、さまざまなツールをもちいて対人交流技能を高めます。今後は利用者の主体性を育む、企画実行委員会(仮)を加える予定です。

#### 運動プログラム

デイケア内ではポートボールや卓球、ヨガ、ストレッチなどさまざまな身体的活動を行っています。また月1回、ダイゴロー内の体育館でソフトバレーを行っています。



創作活動 テラリウム



料理教室 夏野菜カレー



運動 ソフトバレー

### ( 今後について )

5月の開所からまだ間もないですが、少しずつ利用者も増え、活動の幅も広がっています。今後はさらに、他施設や地域との協働を少しずつ検討していきたいと思っています。目指すはダイバーシティ&インクルージョン!(多様性を内包する社会)

## 2019年

# 醍醐病院 夏祭



執筆者: 高畑 光

今年の夏は不安定な天候の日が続き、梅雨入りも例年になく遅いものとなりました。

その影響が梅雨明けも遅く、夏祭りの開催も危ぶまれる状況でしたが、当日は天気も晴れてくれたため、無事に開催することができました。



醍醐病院の夏祭りでは、デイケアセンター『ベル・セ』が中心となって開催しました。

屋台では、たこ焼きや焼きそばなどの定番のものから、スマートボールやヨーヨーといったゲームコーナー、かき氷やドリンクなどの暑い日に欲しくなるものまで、さまざまなものを用意しました。



今年の夏祭りでは、お声掛けした近隣の皆さまや各関係者の方々92名をはじめ、デイケアに通われているメンバーの方々や入院されている方々も含め、200名を超える方が来院されました。



夏祭りの中盤からは、伝統である盆踊りを職員や来院された方々など、多くの方が楽しまれながら踊られていました。夏祭り当日も暑い日でしたが、暑さに負けず、笑顔の多い夏祭りとなりました。



来年度以降も開催する予定ですので、次回もぜひいらしてください。

