

精神神経科外来、  
初診予約制のお知らせ

精神神経科外来では、初診患者が増えており長時間お待ちしておりますので、このたび初診については「予約制」としました。ご理解いただけますようお願い申し上げます。

- 予約内容/月々金曜日3名ずつ予約
- 診察開始時間/①九時②十時③十一時
- 予約受付時間/月々金午前八時半~十一時
- 予約方法・お問い合わせ/お電話か地域医療連携室(二階ロビー)へお越し下さい。

お問い合わせ先 0125-54-2131(内線1111)  
地域医療連携室 大辻まで

脳ドック  
脳の健康チェック

脳の病気であるくも膜下出血、脳梗塞、脳出血は一度発症すると手足の麻痺といった重篤な後遺症が残ります。また現在寝たきりに陥る原因の第一位であり、脳の病気を発症する前に予防する事が最も大事であり、生活習慣の見直し、検査により早期に発見、予防する事ができるので、二〇二〇年四月よりMRI等を用いた脳の健康状態を調べる「脳ドック」を行います。詳細は次号にてお知らせ致します。



病棟クリスマス会  
を開催しました。

病院からのお知らせ

平成二十一年十二月二十五日、第十病棟でクリスマス会が行われました。医師がサンタクロース、トナカイに扮して病棟スタッフと共に各病室を回り入院中の子供たちにプレゼントを渡しました。



市民公開講座を開催

平成二十一年十一月十八日(水)地域交流センター「ゆう」にて今回で第十回目となる市民公開講座を開催されました。今回の講演は腎臓がんのお話、最新のがん治療といった講演です。普段聞くことのできない話ですので是非皆さん市民公開講座に参加してみてください。



雪の音コンサートが  
開催されました

平成二十一年十一月十二日、当院待合中央ホールにて「雪の音コンサート」が開催されました。今回はフラダンス。中央ホールは多くの方で埋め尽くされました。今後このようなコンサートを開催しますので少しでも皆さんの心の癒しの一助となればと思っております。



.....ヒューマンスクランブル.....

ガイドボランティア募集のお知らせ。  
当院ではガイドボランティアを募集いたします。詳しい内容については下記のご連絡先までお問い合わせください。

夜間救急受付  
西田 喜好  
夜間救急受付業務は、午後五時から翌日午前八時迄、毎日一人体制で夜間当直業務を行っております。主な業務内容は、院内外からの電話交換業務と時間外患者の受付、(再来患者のカルテの取り出し、新患者のカルテ作成)時間外患者の預かり金徴収、外来者、面会者の案内が主な業務です。最近では中夜に留まらず南北両空知、富良野地域からも救急患者さんが搬送され益々増えていきます。これからも自らの健康に注意して、正確かつ懇切丁寧に対応して少しでも利用者のサービスに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



新人放射線技師  
阿部 憲司  
皆さん、初めまして。平成二十二年より放射線科で勤務している阿部憲司です。帯広厚生病院の放射線科で七年八か月間勤務してきましたが、初心に戻って仕事に励みたいと思っております。放射線技術の中で自分が好きな分野は胃のバリウム検査なので、検査に興味がある方は僕に連絡してくださいね。最近ではCTやMRIの分野に興味があり、この分野のスペシャリストになることを目標にしています。患者さんにはいつも笑顔で優しく対応することを心がけ、みなさんと共に地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。



【連絡先】  
砂川市立病院  
地域医療連携室  
0125-54-2131  
(内線573)



豚薄切り肉と  
とうふの雪見鍋

一人分 480キロカロリー  
ボリューム満点のお肉は、たっぷりのおろしでいただきます。隠し味のしょうがで飽きの来ない味に。食べ過ぎには注意です。

- 材料 (4人分)
- 具:豚バラ薄切り肉.....300g
  - 絹ごし豆腐.....1丁
  - 大根.....2/3本
  - つゆ:A しょうゆ、酒.....各大さじ3
  - みりん.....大さじ1
  - 塩.....少々
  - だし.....5カップ
  - 薬味:あさつきの小口切り.....適量

- 作り方
- ① 豚肉は半分は切り、熱湯でさっと下茹でする。豆腐はやっこに切る。
  - ② 大根はすりおろして軽く水気をきる。
  - ③ 土鍋にAとだしを入れて煮立て、豆腐を入れて肉と②を加え、火が通ったら薬味を散らして火を弱める。



冬にピッタリトマトベビー紹介



ロール白菜  
トマトなべ

一人分 296キロカロリー  
今年流行のトマト鍋で思いがけない美味しさを是非発見してみてください。

- 材料 (4人分)
- 具:鶏ひき肉.....250g
  - 白菜.....8枚
  - 大根.....2/3本
  - ウィンナーソーセージ.....8本
  - にんじん.....1本
  - かぶ.....4個
  - 生しいたけ.....4個
  - A:玉ねぎのみじん切り.....1/4個
  - 塩・こしょう.....各少々
  - つゆ:トマト水煮缶(ホール).....1缶
  - 固形スープ(コンソメかチキン).....2個
  - ローリエ.....1枚
  - 塩・こしょう.....各少々
  - 水.....3カップ

- 作り方
- ① ボウルにひき肉とAを入れてよく混ぜ、8等分する。
  - ② 白菜は小さめの葉を選んでさつとゆで、①を包み込み、ようじでとめる。
  - ③ ソーセージは格子状に切り込みを入れる。人参は乱切り、かぶは茎を2cm残して4等分にする。
  - ④ 鍋にトマトの水煮を手でつぶしながら加えて中火で煮、人参がやわらかくなった後残りの具も加えて煮る。