

# Veritas News

No.167  
12月号



《基本理念》 真心のこもった良質な医療を通して地域社会に貢献します

《基本方針》 1.安全で安心な医療を提供します 2.優秀な医療技術の向上に努めチーム医療を推進します 3.快適な医療環境を提供します  
4.全職員が誇りをもって働ける環境をつくります 5.安定した経営を維持し地域と職員に還元します

## ベリタス病院 公式Facebookページを開設しました



【1】当院のホームページTOP画面よりFacebookにアクセスする（※Facebookに登録してなくてもご覧いただけます）

【2】すでにFacebookを利用されている方は、登録されているご自身のページから「ベリタス病院」と検索

### 目次

- 1 Facebook開設のお知らせ
- 2 医療講演会のお知らせ
- 2 健康フェアのお礼
- 2 国民健康保険のお知らせ
- 2 EPA看護師候補生受け入れについて
- 3・4 栄養通信
- 4 年末年始休暇についてお知らせ
- 4 スタッフ募集案内
- 4 創業センターからのお知らせ

facebook

QRコード >>>>>



## 『当院Facebookページをご活用ください！！』

日本国内では約2400万人もの人々が活用している「Facebook」。当院も11月より公式Facebookページを開設いたしました。

FacebookはSNS（※1）のひとつで、実名で現実の知り合いとインターネット上でつながり、交流ができることが特徴です。また、Facebookを活用し、企業や著名人が情報発信を行うことも増えてきたため、一般の方々が情報収集手段として利用されるようになってきました。そこで当院も、Facebookを活用し、診療情報や皆さまの健康増進につながる情報を発信いたします。

では、Facebookを利用するとどのような事が出来ると思いますか？例えば、今までホームページにアクセスして

もらわなければ情報入手できなかった休診代診情報が、当院Facebookページに登録していただくことで（※2）当院が発信した情報をスマートフォンやタブレットでタイムリーに確認していただくことも可能です。外来診療は、急遽休診になる場合も稀にありますので、ご活用いただけたらと思います。

実際に、当院公式Facebookページをご覧いただくために上記の方法があります。まずは、ベリタス病院公式Facebookページをチェックしていただき、ぜひご活用ください。みなさまからの「いいね！」もお待ちしております！

（※1 SNS：ソーシャルネットワークサービスの略。インターネット上の交流を通して、社会的ネットワークを構築するサービスの総称。）

（※2：Facebookへの登録については、Facebook社により管理されております。）

# 医療講演会のお知らせ 国民健康保険のお知らせ

## 『循環器疾患と生活習慣病』

循環器は心臓や血管など血液を循環させることに深くかかわる臓器のことであり、循環器病は大きく分けて虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）と脳卒中（脳梗塞、脳出血など）があり、日本人の死因の大きな割合を占めます。

これらの循環器病と要因となる生活習慣病について今回は特に脂質異常症を中心に専門医の立場から詳しくお話し、皆さまの健康に対する関心を深める一助になればと考えています。

日時／12月18日（金）

13：30～15：00

場所／一の鳥居老人福祉センター

講師／循環器科

主任部長 辻本 充

医療講演会への参加費は不要です。  
お気軽にお越し下さい。

【お問い合わせ】

ベリタス病院 地域医療連携室

電話 072-793-7890 (代) FAX 072-793-0900

e-mail rennkei@shinshinkai.jp

## 健康フェアのお礼

『ありがとうございました！』

11月8日(日)川西アステぴいぷう広場にて健康フェアを開催いたしました。当日はあいにくの雨でしたが、たくさんの方にご来場いただき大盛況のうちに終了しました。今回の健康フェアが皆さまの健康増進につながれば幸いです。



## 『被保険者証と退職被保険者証が切り替わります』

国民健康保険の被保険者証と退職被保険者証が

**12月1日から切り替わります。**



11月30日までに必ず新証と切り替えましょう。



国民健康保険に加入されている方は、お住まいの市区町村より新しい保険証が書留郵便で11月末日までに各世帯へ届いていると思います。当院では12月より新しく切り替わった保険証のご提示をお願いしておりますので、受診の際にはご確認のほどよろしくお願い申し上げます。

(※新しい保険証についてのご不明な点はお住まいの市区町村までお問い合わせください。)

## インドネシアよりEPA看護師候補生を受け入れます

『皆さま方のご理解ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます』

当院では、日本・インドネシア経済連携協定（EPA）に基づくインドネシア人看護師2名を日本の看護師免許取得候補者として、2015年12月9日（水）より受け入れる予定です。彼らは2年間インドネシアや日本にて、日本語の習得・日本社会への理解を深めるため研修を受け学んでまいりました。当院に配属された後は、看護補助業務に携わりながら日本の看護資格を取るための勉強を行います。皆さま方のご理解ご協力を賜り、温かく迎えていただけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。



ヨハネス イマン ツルニップ  
Yohanes Iman Turunip  
/ 26歳  
/ 2B病棟 看護補助スタッフ



エフリ ヤンティ シタンガン  
Efri Yanti Sitanggang  
/ 25歳  
/ 4階病棟 看護補助スタッフ

【EPA】とは？

貿易の自由化に加え、投資、人の移動、知的財産の保護や競争政策におけるルール作り、様々な分野での協力の要素などを含む、幅広い経済関係の強化を目的とする協定（外務省ホームページ参照）



## おもてなし料理レシピ



12月～1月にかけてクリスマス、お正月とお客さんの集まる機会が多い時期です。そして普段とは違う特別な料理を食べる機会も多く、食生活が乱れてしまう方も多いのではないのでしょうか。そこで、今年はお客さんを家に招いて『ヘルシーだけど豪華に見えるおもてなし料理』を作ってみてはいかがでしょうか？

### 鶏ハム

(4人分)

1人分：98kcal

4人分：392kcal



#### ●材料●

■鶏むね肉	1枚
■砂糖	大さじ1
■塩	小さじ1
A にんじん	1/4本
いんげん	2本
パプリカ(黄)	1/8個
■フリルレタス	2枚

#### ★準備しておくこと★

- ①鶏むね肉は皮を除き、厚みが均一になるように開く
- ②①に砂糖→塩の順番で両面にすりこむ
- ③平らなまま丈夫なビニール袋に入れ、できるだけ空気を抜いて丸1日冷蔵庫で寝かせる

#### ●作り方●

- ①パプリカを幅1cmに切る
- ②いんげんと幅1cm角の棒状に切ったにんじんを茹でておく
- ③鶏肉の両面を流水で洗い流し水分をふき取ったら、ラップをしいた上に広げる。真ん中にAをのせ、巻き寿司のようにラップでクルクルと巻き、キャンディのように形を整え、さらにアルミホイルで巻く
- ④鍋にたっぷりの水を沸騰させ、そのお湯の中に入れる
- ⑤再沸騰して30秒経ったら火を消す
- ⑥そのまま蓋をし、冷めるまで置いておく
- ⑦お湯が冷めたら肉を取り出し、好みの幅にスライスし器に盛り付ける

### ジュレサラダ

(4人分)

1人分：120kcal

4人分：478kcal



#### ●材料●

■アボカド	1個
■レモン汁	大さじ1
■ミニトマト	10個
■グレープフルーツ	1/2個
■オリーブオイル	大さじ1
■塩	ひとつまみ
■ブラックペッパー	お好みで少々
■コンソメジュレ	大さじ2
■お好みで飾り野菜	適量

#### ★コンソメジュレ★(作りやすい分量)

・固形コンソメ	1個
・水	250ml
・粉ゼラチン	5g

#### ★準備しておくこと★

- ・コンソメジュレを作る
- ①お湯を沸かした鍋に固形コンソメを入れて溶かす
  - ②①に粉ゼラチンを入れて混ぜ合わせ完全に溶かす
  - ③容器に移して、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める
  - ④固まったらフォークでお好みの大きさにくずす

#### ●作り方●

- ①アボカドは種を取り、皮をむき2cm角に切る。レモン汁をからめ、色止めする
- ②ミニトマトは1/4個のくし型に切る
- ③グレープフルーツは皮をむき、房から出して1口大に切る
- ④①、②、③とオリーブオイル、塩をそれぞれの形を崩さないように注意しながら、混ぜ合わせる
- ⑤お好みでブラックペッパーを加え、味を整える
- ⑥器に盛り付け、作っておいたコンソメジュレを上から散らす

ヘルシーポイント！

1人前100kcal未満！

ヘルシーポイント！

ビタミンたっぷり♪

# スティックおにぎり

1人分(2本) : 405kcal (8本分)  
4人分(8本) : 1620kcal



ヘルシーポイント！

雑穀を加えることで、カルシウムや食物繊維を補うことができます

## ●材料●

- 米 2合
- 雑穀 30g
- 味付け海苔 2枚
- 卵 1個
- 油 小さじ1/2
- ハム 2枚
- チーズ 2枚
- 人参 適宜
- ★肉巻きおにぎり
- 豚肉(ロース薄切り) 80g
- 油 小さじ1/2
- 焼肉のタレ 大さじ1
- 大葉 2枚

## ●作り方●

- ①米を研ぎ、雑穀を加えて軽く混ぜ、炊飯する
  - ②1個80gのスティック状のおにぎりを作る(軽く握る程度)
  - ③人参は薄く輪切りにしてゆでておく
  - ④フライパンに油を熱し、薄焼き卵を2枚つくっておく
  - ⑤味付け海苔、チーズ、ハム、人参は抜き型で抜くなどして、好みの形に切っておく
  - ⑥巻きすの上にラップを広げ、薄焼き卵や味付け海苔、チーズ、ハム、人参を好みの配置に置く
  - ⑦②のおにぎりをのせ、巻きすです巻いて形を整える
- ★肉巻きおにぎりの作り方★
- ⑧②のおにぎりをしっかりと握りなおし、豚肉を斜めに巻きつける
  - ⑨フライパンに油を熱し、⑧のおにぎりを入れて転がしながら焼く豚肉に火が通ったら焼肉のタレをからませる
  - ⑩フライパンから取り出し、大葉を巻いてラップでくるむ

## 年末年始のお知らせ

『年末年始の休診代診情報の確認をお願いします』

年末の外来診療については12月29日(火)まで通常通りの診療となります。12月30日(水)～1月3日(日)は年末年始休暇のため休診となりますのでご了承ください。新年は1月4日(月)より通常通りの診療となります。よろしくお申し上げます。

※ 急ぎで診察をご希望の方はお電話にてご相談ください ※

## ベリタス病院と一緒に働いてみませんか？

ベリタス病院では、右記の職種を募集しています。募集要項、及び待遇等につきましては、当院ホームページをご覧ください。

- ・看護師(常勤)
- ・助産師(常勤)
- ・診療放射線技師(常勤)
- ・作業療法士(常勤)
- ・薬剤師(常勤)
- ・医事課職員(常勤)
- ・看護助手(常勤)
- ・診療放射線技師(非常勤)
- ・夜間受付(非常勤)

## 創薬センターからのお知らせ

『治験にご協力いただける方を募集します』

創薬センターでは、下記の疾患を対象とした治験にご協力いただける方を募集しています。詳しい情報がお知りになりたい方、治験にご興味をお持ちの方、および治験に関するご質問は、総合受付までお申し出ください。創薬センターにおつなぎ致します。

①2型糖尿病 ②糖尿病性腎症 ③脂質異常症

2015年 12月 外来診療日カレンダー							○・・・休診日
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
⑥	7	8	9	10	11	12	
⑬	14	15	16	17	18	19	
⑳	21	22	㉓	24	25	26	
㉗	28	29	㉟	㊱			



## Veritas News

発行 医療法人晋真会ベリタス病院 広報委員会 発行責任者 丸中 雅博  
〒666-0125 兵庫県川西市新田1-2-23  
電話 072-793-7890(代) FAX 072-792-5771 Email info@shinshinkai.jp

ベリタス病院



もっと詳しくベリタス病院を知りたい方はホームページへ！