



やすらぎ通信

Vol.30 2023.2

がん患者さん等やそのご家族のための「患者サロン」として院内に開設された『やすらぎサロン』も、今年で14年目を迎えました。「語らいの場」、「情報収集の場」、「くつろぎの場」として皆様にご利用頂いております。今後もたくさんの方にご利用頂けるよう、やすらぎサロンの活動を定期的にご紹介していきます。



AYA WEEK 2023



AYAとは「Adolescent（思春期） and Young Adult（若年成人）」を指す言葉です。

「AYA 世代がん」について一緒に知って考える機会として、2023年3月4日～12日までの期間、AYA 世代がんの方を応援する取組が各地で行われます。当院でも応援フラッグの作成や、スタッフが期間中にマスクシールを着用し AYA 世代のがん患者さんを応援する取組を予定しています。ぜひ皆様もこの機会に「AYA 世代がん」について知っていただく機会になればと思います。

また当院では多職種による AYA サポートチームがあり、就学、就労、結婚、出産など人生の様々な出来事を経験する AYA 世代がんの患者さんを支援しています。

ご相談を希望される方は主治医、看護師、または医療相談室（相談支援センター）までお気軽にお声掛けください。

※AYA 世代がん患者さんへの支援の詳細についてはこちらから



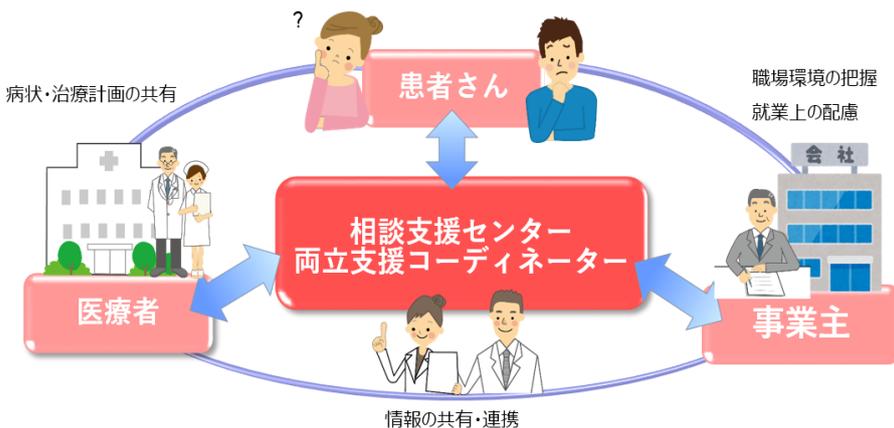
「がん治療と仕事の両立について不安に思っている方へ」相談窓口のご案内

これからがん治療を受ける方や、現在がん治療中の方で、仕事の継続や復職に関してお悩みの方をサポートします。たとえば、こんな不安や悩みを抱えている方

- ・通院治療の必要はあるが働きたい
 - ・自分の病状、体力で今の仕事が続けられるか不安
 - ・会社に病気のことをどのように伝えたらいいかわからない
 - ・治療で仕事を休むと収入が減るので治療費と生活費が心配
 - ・治療と仕事の両立の仕方について教えてほしい
 - ・しばらくぶりに仕事に戻ることに不安を解消したい
 - ・仕事復帰に際して、どんな準備が必要か知りたい
- 等



厚生労働省が定める両立支援コーディネーター養成のための研修を修了した医療ソーシャルワーカーが相談を受けています。治療と仕事の両立について、患者さん、医療機関、会社等とのコミュニケーションが円滑になるよう支援していきます。相談をご希望の方は、医療相談室（相談支援センター）までお越しください。



医療相談室（相談支援センター）

【場所】1階 正面玄関横

【時間】8時半～17時 **要予約**

（お電話でのご予約も承ります）

【電話】052-951-1111

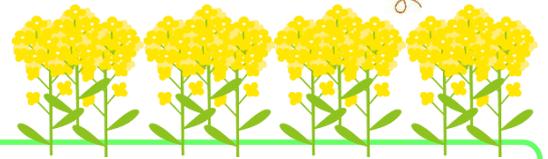
【相談料】無料



やすらぎレシピ

～管理栄養士より～

春にぴったりのレシピを紹介します。ぜひお試しください。



菜の花の混ぜこみごはん



- <材料 (4人分)>
 温かいごはん…2合
 菜の花…3～4本
 桜エビ(干し)…大さじ3
 卵…2個
 ★炒り胡麻…小さじ2
 ★胡麻油…小さじ1/2
 ★顆粒だし…小さじ1/2
 ★白醤油…小さじ1/3
 ★塩…小さじ1/3
 みりん…小さじ1
 塩…少量

<作り方>

- ① 菜の花は塩ゆでし、冷めたら水気をしぼり、5mm幅に切る。
- ② 卵はよく溶いて、みりん・塩で味付けし、炒り卵にする。
- ③ 温かいごはん★の調味料を混ぜ、味つけする。(塩加減は調整してください)
- ④ ③に①・②・桜エビを加えて、混ぜ合わせる。

☆ポイント☆

- ・春らしい食材を使ってお手軽な混ぜこみごはんを作りました！
- ・冷めてもおいしいので、おにぎりにしてお花見などの行事にもおすすめです♪



いちごのヨーグルトムース



<材料 (5カップ分)>

- いちご…70g
 砂糖…70g
 牛乳…100cc
 生クリーム…50cc
 プレーンヨーグルト…150g
 レモン汁…大さじ1
 粉ゼラチン…5g
 水…50cc
 ★いちご…5個
 ★ミント…適量

<作り方>

- ① いちごを2mm幅程度に薄くスライスし、カップにはり付ける。
- ② 残りのいちごは5mm角程度の大きさにカットし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ ②が熱い内に砂糖を加え、混ぜる。
- ④ ③に牛乳・生クリーム・ヨーグルト・レモン汁を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ 別の耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかし、電子レンジ(600W)で40秒加熱して溶かす。
- ⑥ ④に⑤を加えてよく混ぜる。
- ⑦ ①のカップに⑥を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ ゼリーが固まったら、★のいちごとミントを飾る。

☆ポイント☆

- ・いちごとヨーグルトで酸味のあるデザートに仕上げました！
- ・加熱は電子レンジのみなので、とっても簡単です！
- ・生クリームがない場合は牛乳に置き換えていただいても問題ありません。

