

湯野の散歩

048



毎日ほんとは寒くなってきましたね!
ぽかぽか陽射しが差し込む日には、やっぱり散歩がおすすです。
12月でも展望庭園や病院の周辺には、
見るだけで心が和むかわいらしい花がたくさん咲いていますよ。

発行所/〒745-1132 山口県周南市大字湯野4278-1 周南リハビリテーション病院 tel.0834-83-3300 編集者/広報委員会

突然の出来事に患者さまも大喜び! 元横綱大乃国関こと芝田山親方、来院!



元 横綱大乃国こと 芝田山親方はその準備とPRのため、周南市にいられていました。当院への慰問は急遽決まったので、患者さまにお知らせしたのが現芝田山親方。それでも各病棟から患者さまが集まり、相撲人気をうかがわせました。中にはリハビリ予定を中止して駆けつけた大の相撲ファンの患者さまもいらっしやい



ましたよ。芝田山親方には患者さまの質問や写真撮影に快く答えて頂き、また、相撲の話だけではなく、ご自身のライフワークとされているスイーツ(全国スイーツ巡業)の話などもされていました。

「新館5病棟」 患者さまがとても喜ばれる くつろぎタイムを紹介!



新 館5病棟には患者さまに人気です。毎週火曜日のお茶です。中でもほっと和むコーヒー喫茶が断トツ人気で「コーヒータイムが一番うれしい!」と木曜日を心待ちにされています。レクリエーションは患者さまと職員のかつろぎの時間であり、会話も弾む楽しい午後のひとときです。

リハビリ たいそう

冬はとっても寒くて
思わずじっと体を硬くしてしまいますよね!
そうすると肩や腰の筋肉がコリ始めて、
痛みもいっしょに…なんてことも。
そんなときは、体の柔軟性と
腰まわりの筋肉を鍛える体操をして
体を軽くしよう!

【体操の仕方】

① 椅子に深く座り、背筋を伸ばす。



② 肘を曲げ胸の前で保持する。



③ 膝が反対側の肘につくように、身体をひねりながら左右交互に足を上げる。



④ 足を上げる時、息を吐くようにする。



周南リハビリ 元気村

寿司 パーティー

日頃のご利用者さま・入居者さまに感謝を込めて『周南リハビリ元気村』では、「にぎり寿司パーティー」を開催しました。いろいろなたたきや刺身、さまざまなおもてなしが、もちろんとってもおいしかったですよ!



12

月に入り本格的に寒さが増し、いよいよ冬到来という時期。風邪やインフルエンザが流行する時期なので、うがい・手洗いといった予防活動をしっかりしたいですね。今年も残すところあとわずか、この1年は皆さまにとつてどんな年でしたか?

編集後記

院内・近隣イベント情報

12月 1月

12月	1日(火)~28日(月)	周南冬のツリー祭り(JR徳山駅周辺)
	5日(土)・10日(木)	患者さまお誕生日会
	16日(水)	クリスマス会
1月	1日(祝)	新春登山(湯野観音岳)
	9日(土)・14日(木)	患者さまお誕生日会
	31日(日)	第73回中国山口駅伝競走大会(宇部市~周南市)



簡単でおいしい!

本格的な クレーム・ブリュレ



【材料8コ分】

- 牛乳……………100ml
- 生クリーム 200ml
- グラニュー糖 35g
- 卵黄 3個
- バニラエッセンス 少々
- ブラウンシュガー10g

【作り方】

- ① ボウルに卵黄を溶きほぐしグラニュー糖を入れ、泡立棒ですり混ぜる。
- ② 鍋に牛乳・生クリーム・バニラエッセンスを入れて火にかけて沸騰寸前に火をとめる。
- ③ ①に②を少しずつ加えながらよく混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③をココット型に入れ、オーブン皿に並べて熱湯をはり、180℃前後に予熱しておいたガスオーブンで約20分焼く。
- ⑤ 粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑥ ⑤の表面にブラウンシュガーを振りかけてバーナーで軽く焦がす。

11個分のカロリーが約160calと意外にヘルシーなんです!