



図書館ホームページ

9月 ○は休み

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	30

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時
問い合わせ ☎ 32-0262

使ってみよう！自動貸出機キャンペーン

自動貸出機を使って自分で本をかりると貸出期間が3週間になるキャンペーンです。この機会に、ぜひ自動貸出機を使ってみてください。

キャンペーン期間
9月20日(水)～10月1日(日)

対象外のもの
CD・DVD・予約の本
※通常通り2週間の貸出

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
9月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
9月9日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
9月16日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
10月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)



あたまイキイキ音読教室

声に出して本を読む「音読」で脳を活性化させましょう！

日時 9月27日(水)
午前10時～11時
場所 青垣生涯学習センター
視聴覚室
定員 15人(申込順)
申込 9月13日(水)午前9時30分
から図書館へ。



今月の新刊

前の家族 青山七恵著／小学館

中古マンションの購入を決断した、37歳・独身・小説家の猪瀬藍。理想的な物件で始まった新生活に心躍らすが、その先に思いもかけない展開が…。異色のマイホームミステリー。



津軽の髭殿 岩井三四二著／光文社

津軽に生まれ、母に「大將軍になりなされ」と吹き込まれて育った弥四郎。天下に覇を唱えんと、仲間と共に版図を広げ…。津軽為信の痛快な人生を描いた歴史小説。



キッチン・セラピー 宇野碧著／講談社

すべての料理は、人を癒やす「くすり」になる。森の中にある「町田診療所」。そこは温かくて不思議なキッチンで…。今夜、ひとりでキッチンに立ちたくなる一冊。



あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。 汐見夏衛著／スターツ出版

家を飛び出した中2の百合。目をさますと、そこは戦時中の日本だった。偶然通りかかった影に助けられた百合は、彼に惹かれていくが、彼は特攻隊員で…。2023年12月公開映画の原作。



大人のための青春18きっぷ観光列車の旅 鎌倉淳著／河出書房新社

豪華な内装、ご当地グルメ、うれしいサービス…。個性派ぞろいの観光列車を「青春18きっぷ」で堪能するプランを紹介。気軽な日帰り旅や週末を彩る旅など、さまざまな楽しみ方を伝える。



患者さんの自己チェック内容

- 患者間違いを防ぐため、患者さんご自身にフルネームを名乗ってもらい確認させていただきます。
- 受診時にはお薬手帳を持参してください。重複処方防止や、適切な薬の処方に役立ちます。自分が飲んでいる薬をきちんと把握し、正しく服用してください。
- 薬や食べ物などでアレルギーがある場合はお知らせください。
- 治療や検査の中で「変だな、いつもと違うな」と思うことがあれば、遠慮なく医療者にお伝えください。
- 入院中は、転倒しないよう、滑りにくい靴を履いていただくようお願いしています。
- 医療者から渡された書類、薬剤に書かれた氏名が自分のものかをご自身の目でご確認ください。



患者さんが安心して医療を受けられるよう、安全の確保は最も基本的な要件の一つです。当院では、すべての職員が安全を最優先に考えて業務に取り組んでいます。
しかし、個人の努力だけでは十分と言えません。そこで、病院全体として、多職種で連携しながら、より

Medical 国保中央病院だより 149

国保中央病院 ☎ 32-8800

患者安全について

国保中央病院 看護部
リスクマネージャー 竹川光枝

安全な医療のシステムを作り、安心して医療を受けられる環境を整えるよう努力しています。
また、患者さんもチームの一員としてとらえています。患者安全に関心を持っていただき、ご協力いただくことで事故防止の効果を高めることができます。
患者さんが自分に行われる医療をチェックすることで、医療者だけではなかなか気が付くことができない間違いを見つけ出し、事故を未然に防ぐことが期待できます。安心して医療を受けていただくために、ご理解とご協力をお願いいたします。医療に関するご意見やご要望、ご相談などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。当院1階地域支援センターでも受け付けています。

Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画(後期計画)



いつもの食事^{プラス}野菜

作り方

- ピーマンは縦半分に切り、ヘタを取り、せん切りにする。
- なすはヘタを取り、斜め5mm幅に切り、さらにせん切りにする。水にさっとさらしてザルにあげ、水気をきっておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、1、2をしんなりするまで炒める。
- 3に砂糖を加えて炒め、しょうゆを加えさらに炒める。炒りごまと削り節を加えて混ぜ、器に盛り付ける。



ピーマンとなすの炒め物

1人分エネルギー：92kcal、塩分：0.9g

材料(2人分)

- ▶ピーマン…2個 ▶なす…1本 ▶サラダ油…大さじ1
- ▶砂糖…小さじ1 ▶しょうゆ…小さじ2
- ▶炒りごま…小さじ1 ▶削り節…5g

野菜に多く含まれるカリウムには、高血圧を予防する効果があります。カリウムは、高血圧の原因であるナトリウム(食塩)を体の外に出しやすくする働きがあるためです。野菜の摂取量を増やすことは、血圧を下げることに繋がります。