健康新聞
おおさと
【発行】
2012 年(第 40 号)
医療法人ウェルネス
TEL　64-3110

旧東海道中グルメ旅
～その４～

院長　大里　裕治

前号までのあらすじ。箱根越えを果たした後は、静岡県をとばして愛知県の国府駅（御油宿・ごゆしゅく）から旅を再開し、岡崎市を過ぎ、知立駅（池鯉鮒宿・ちりゅうしゅく）までたどり着きました。

今回はその愛知県知立駅から再び旅の続きをどうぞ。

「池鯉鮒宿」の落ち着いた家並みを見ながら、境川を渡ると尾張の国に入る。尾張といえば「織田信長」。街道から少し離れたところに、桶狭間古戦場伝説地がある。それは今川義元を奇襲するのに適した谷あいの地形にあった。国道に戻り再び細道を行くと絞り染めで有名な「有松」に着く。古い染物屋さんの店先に有松絞りの暖簾が垂れ下がり、タイムスリップしたような空間を醸し出している。（写真）その先を更に進むと鳴海絞りで知られる「鳴海宿」がある。

この日はあいにくの雨で、レインウエアを頭から被り、濡れた歩道に視線を落とし黙々と歩くばかりで、周りを眺める余裕もないまま気付けば「熱田神宮」に辿り着いていた。ずぶ濡れで広い熱田神宮を歩き回り、本殿で旅の安全を祈願した後は、熱田神宮駅の近くの『弁天』というお店で旅恒例のうなぎ昼食。名古屋といえば「ひつまぶし」、ビールと共に満喫しました。その後、熱田神宮駅から徒歩で「宮宿」の七里の渡し跡へ。常夜灯と記念碑があるだけで当時を偲ばせるものは殆ど残っておらず、東海道中唯一の海路で、三重の桑名までの２８㎞の船旅は想像を巡らせるしかなかった。

その日の夕食は、名古屋市街地の、男２人で行くには勿体ない雰囲気の高級居酒屋『米門』。シャンデリアのエントランスから滝の小径を通り抜け、存在感のある円形のキッチンスタジアムが広がる店の中を個室に案内される。石焼きステーキは目の前でフランベしてくれ、刺身の下にはアイスクラッシュが敷き詰められ更にその中に青い発光物があるため、薄暗い店内ではまるで海の中にいる生きた魚の様。ただし切り身になってはいるが・・・。〆めの筍入り釜飯は目の前で炊き上がり、お焦げもバッチリで絶品でした。

翌日は電車で一気に三重県桑名市へ。「その手は桑名の、焼きハマグリ」の言葉で有名な「桑名宿」は、かつては宿場内の店で盛んに焼きハマグリが出されたらしいが、今では近辺の高級料亭でハマグリを出す店があっても桑名産のハマグリなど殆どないそうだ。前回も書いたが、旧東海道の街道は、現在裏通りになっているところが多いため、食事処を探すのに大変苦労する。見つけたときに入っておかないと、１～２時間空腹で歩くはめになる。この日も昼食をとり損ね、四日市に入る手前でようやくラーメン屋を見つけて腹ごしらえ出来た。四日市のコンビナートの煙突群を左手に見ながら南下していくと「日永の追分」という分岐点に到着する。右に行けば鈴鹿峠を越えて京へ、左は伊勢神宮へと繋がる道で、その昔は大変多くの旅人が行き交い、休息した地であったという。そこの湧き水で喉を潤し今回の旅の最終目的地、近鉄内部線内部駅まで歩を進めた。

野外活動の一環として
5/14と5/28に田平の瀬戸市場にいって来ました

おおさと菜園で、今年も
おいしく熟したミニトマトと大きなたまねぎ
の収穫ができました

【職員コーナー】

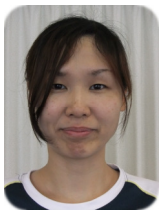
新人紹介

福野　美和（介護助手）

3月に入社致しました。柚木から世知原を越えて通っています。いつも笑顔を心掛けて頑張りますのでよろしくお願いします。

高松　奈々恵（理学療法士）

4月に東京から転入し、入職しました。皆様より、沢山ご指導頂き、頑張って行きたいと思います。よろしくお願いいたします。



日野　秋枝（介護助手）

常に笑顔を忘れず、ご利用者の方にも笑顔になって頂ける様頑張っていきます。これからよろしくお願いいたします。

藤野　由美（リハビリ助手）

医療関係のお仕事は始めてで緊張していますが、先輩方に指導して頂き、向上心を持って笑顔で頑張りたいと思います。

【おすすめレシピ】

かぼちゃプリン

材料

＜カラメルソース＞

砂糖　40g

水　大さじ1．5

＜プリン液＞

かぼちゃ　（正味）200g

牛乳　200cc

砂糖　80g

卵　2個

生クリーム　80cc

作り方

①（カラメルソース）小鍋に砂糖と水を入れ中火にかけます。

②①が沸騰してきたらべっ甲色になるまで鍋を揺らしながら煮つめ、火を止めます。余熱で焦げ茶色になったら大さじ1のお湯を入れます。（お湯を入れると蒸発して跳ねるので注意）

③②を型にまんべんなく流しいれます。

④かぼちゃを一口大に切り、皮をとって　軟らかくなるまで茹で、ざるにあげます。

⑤ボールに卵を入れて溶きほぐし、生クリームを加えて混ぜ合わせます。

⑥④のかぼちゃと牛乳・砂糖をミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌し、⑤に加え混ぜ合わせこします。

⑦③の型に流しいれ、天板にのせます。天板の半分まで熱湯を注ぎ、170℃に予熱しておいたオーブンで40分焼きます。

⑧つまようじで刺して何もついてこなければ、型に入れたまま冷まし粗熱が取れれば、ラップをして冷蔵庫で冷やします。

⑨型から外すとき包丁で周りを一周して型の上に皿をかぶせてひっくり返すとうまくできあます。

お好みでホイップクリーム・ミントの葉などを飾ります

OK

夏野菜のかぼちゃは・・・、
ビタミン豊富で、風邪予防・美容にもGOODです！

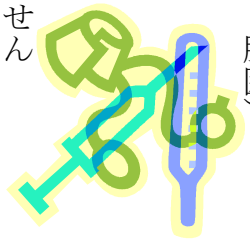
【おしらせ】

◆特定健康診査がはじまりました

～佐世保市健康保険にご加入の四十～七十四歳の皆様へ～

今年度より、当院でも特定健康診査等ができるようになりました。
（自己負担分は無料となっております）

●受付時間
九～十時に来院してください。
（一時間程で、検査と診察が終了します）



＜検査内容＞
・身体計測（身長・体重・腹囲）
・血圧
・血液検査
・尿検査
・診察
※がん検診は含まれません

＜持参していただくもの＞
① **受診券**（佐世保市から送られてきたピンクの書類）
② **質問票**（事前にご記入ください）
③ **国民健康保険証**

◎当日のお支払いはありません

◆骨密度測定の機器が新しくなりました

骨粗鬆症になりやすい人
・やせた人
・カルシウム不足の人
・運動不足
・閉経後の女性
・高年齢

検査は痛みもなく簡単で安心して行えます

最新鋭の骨密度測定装置を設置しておりますので、測定を希望される方は受付時にお申し出下さい。

骨密度が低下すると、骨折しやすく、足腰が痛むことがあります。
測定を定期的に行うことで、骨粗鬆症の予兆をとらえ早期発見・治療が可能です

◆避難訓練をしました

通所リハビリ（デイケア）のご利用者にもご協力頂き、院内より発生した火事の想定のもと、避難訓練を行いました。
当院のある直谷地区は、地すべりなど、土砂災害を受けやすい地域です。
今後、土砂災害を想定した避難訓練も必要と考えています。

●7月より節電対策として

●**一部消灯**
（蛍光灯の上にアルミ箔をはり照明の数を減らす。）

●**室内（エアコン等）の温度調節**
を実施しております

次回発行予定は平成二十五年一月です