

MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック
糖尿病・甲状腺・内分泌
Tel:04-2901-8155
http://mfc-clinic.jp



謹賀新年

明けましておめでとうございます。当院も開業5年を経過しました。月日がたつのは早いもので、受診して下さる皆様、職務に取り組んで下さるスタッフのおかげとっております。さて、今回は林事務員の提案でスタッフが賛同した、「はがきコンテスト」を提案いたします。絵心のある方、面白いアイデアのある方は是非、ご投稿下さい。詳細は、右面を。

院長 和田誠基



第一回 武蔵藤沢セントラルクリニック

はがきコンテスト 作品募集中

今年一年を価値ある年に。そんな願いから、今回クリニックでは「はがきコンテスト」を開催することとなりました。ことば、版画、絵手紙、切り紙、写真などで『私の思い』を表現してみませんか。入賞者には記念品をご用意。入賞作品は院内に展示させていただきます。皆様の思いの詰まった作品をお待ちしております。

作品テーマ: 「私の思い」

～新年度の目標、挑戦、つぶやき～

- 応募期間 平成27年1月6日(火)～3月15日(日)
- 応募形式 はがき (縦14～15.4cm x 横9.0～10.7cm)
※受付にもご用意しております。
- 応募方法 作品裏面にお名前、ご住所を記入の上、応募箱へお入れください。郵送でもご応募いただけます。
- 入賞の発表 (3月下旬) 厳選なる審査の上、入賞作品をクリニック内に展示いたします。また、クリニック新聞に審査結果を掲載いたします。



たくさんのご応募お待ちしております

「高齢者肺炎球菌感染症」の 予防接種はお済みですか？

肺炎球菌感染症の原因の約7割を予防できるといわれています。肺炎球菌は健康で体力のある状態ならば、感染症を引き起こすことはあまりありません。しかし、免疫力が低下していたり、風邪をひいた後などに発症することがあります。

加齢とともに、免疫力がおちてくると、感染リスクが高まります。

糖尿病、心疾患、呼吸器疾患などの慢性疾患を持つ方や、脾臓を摘出されている方、たばこを吸っている方は、肺炎球菌による感染症にかかりやすいといわれています。

高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎球菌が原因で起こる肺炎の予防、及び重症化の予防をします。

- ◆接種期間 平成27年3月31日まで
- ◆自己負担 (入間市にお住まいの方) 5,000円

任意予防接種を希望する入間市にお住まいの方

70歳以上の任意予防接種希望者は、市より定期接種と同等の助成が受けられます(平成27年3月31日まで)。接種希望の方は市健康管理課(04-2966-5511)へお問い合わせください。



管理栄養士*遠藤の
簡単冬レシピ

冬野菜たっぷりラタトゥイユ

寒い冬にピッタリ!旬の冬野菜を使って体の芯から温まろう

材料(4人分)

人参	100g	カットトマト缶	400g
大根	100g	白ワイン	1/4カップ
エリンギ	100g	水	1/2カップ
長葱	100g	パイオン	6g
ごぼう	100g	オリーブオイル	小さじ1
大豆ドライ缶	1/2缶	ローリエ	1枚
赤唐辛子	1/2本	塩こしょう	少々
にんにくみじん切り	3g		

【作り方】

- ①人参、大根、エリンギは乱切り。長葱は3cmの筒切りにする。ごぼうは洗って斜め薄切りにし、水にさらしておく。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにくのみじん切り、赤唐辛子を入れ、弱火でじっくり炒める。香りが出たら赤唐辛子を取り出す。ごぼう、人参、大根、長葱、エリンギの順に炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、大豆、白ワインを入れ煮詰めトマト缶、パイオン、ローリエを入れ、お好みで水(1/2カップ)を徐々に加えながら、野菜が柔らかくなるまで中火で煮詰める。
- ④最後に、塩こしょうで味を整えたら出来上がり♪