



新年明けましておめでとうございます。

旧年中は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。おかげ様をもちまして、徐々にではありますがクリニックが成長を続けていることに改めまして感謝申し上げます。

本年は、従来から取り組んでいる糖尿病・内科や在宅医療だけではなく、学会活動や他内科専門領域、隣接看護領域にも積極的に取り組んでいき、もっとお役に立てるクリニックとなるよう努力をする所存です。

そこで皆様にお願ひがあります。今後、より強く社会に発信するクリニックとなっていくため医療行為だけではなく、研究活動や社会活動にもより邁進する所存です。そのため、皆様には各種調査やイベントのご案内などを行う可能性があります。その際は、積極的なご協力を賜ればと考えております。個々の案件等におきましては、院内掲示等でご案内させていただきます。お時間があればご検討ください。ご高配宜しくお願ひします。

最後になりますが、皆様のご健勝とご多幸をお祈りするとともに、本年もより一層のご支援ご指導の程、宜しくお願ひ申し上げます。

## 総院長のひとりごと

総院長 拝



新しい年が始まりました。

年末に1年の振り返りをし、新しい目標を立てた方も多いのではないのでしょうか。

今年は糖尿病学会が東京で開催され、看護糖尿病学会も水戸、と日帰り圏内です。勤務を調整しながら新しい「知識・知恵・工夫」を獲得すべく、参加していきたいと思っております。

クリニックも4月で8年目になります。昨年11月、院長から「白衣をそろそろ新しくしたら？」と提案されました。勤務の合間や昼休みにカタログを見たり、ネットで見たりしています。「まだ決まらないの？」年明けに院長からやや呆れ顔で聞かれました。制服って1日の中で一番長い時間着ているものですから、なかなか決断がつかず、です。もう少し時間がかかりそうですが、素敵な白衣を探していきたい、新年の幕開けです。

今年もよろしくお願ひいたします。

## 師長のつぶやき



## 看護師Sのひとこと

明けましておめでとうございます。

みなさんはどこで新年を迎えられましたか？いつもと変わらず夜勤をしながら病棟で新年を迎えることも過去にはありましたが、やはりお正月という何かしら新たな気持ちになりますね。

私は大阪で新年を迎えました。自宅にいないお正月は、また少し特別な感じです。みなさん食べ過ぎてないですか？食べ過ぎた!!と、いきなり食事を抜くのではなく、3食取りつつ元の食事の量に戻していきましょう。体を動かすこともお忘れなく。疲れてるなぁと思ったら、ストレッチだけでもすると気持ちが変わりますよ。1年の始まり、スッキリ過ごしたいですね。

今年もどうぞよろしくお願ひします。



## 管理栄養士Mのおすすめレシピ

今回ご紹介するのは「ぶりのみぞれ煮」です。

### ★材料（2人分）

- ◎ぶり… 2切れ（旬です!）
- ・大根… 5cm強
- ・麵つゆ… 大さじ1.5
- ・砂糖… 小さじ1



### ★作り方

- ①ぶりを食べやすく切り、両面に塩をふって10分放置する。
- ②大根おろしを作る。
- ③10分後、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④フライパンにぶり、大根おろし、麵つゆ、砂糖全てを入れ、沸騰させる。
- ⑤沸騰したら弱火にし、10分程にて出来上がり。