

クロスCAFÉ

第28号

(発行日 平成30年10月吉日)



北海道胆振東部地震

—赤十字の災害救護活動

平成30年9月6日、北海道胆振東部を中心とした地震が発生いたしました。被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。

当院も当日夕方、被害の大きかった厚真町に救護班が出動し、活動いたしました。また、看護師だけで構成されたケア班で被災地を車で巡回し、心のケアを行っております。



女性のための防災講座 受講してみませんか

防災グッズの中に、ちょっとした工夫とアイデアを。講座の中で詳しくお話しできます。約45分程度の講習です。興味のある方は地域医療連携課までご連絡下さい。

女性のための

防災講座

あると便利なファッションアイテム

その1 大判のストール

こんなに便利
・常に巻いて
・服を着て
・巻いて
・ポンチョにし
・履くと息が

避難所生活のストレスで、便秘になってしまいました・・・

“食物繊維を摂りましょう”
避難所では水分が不足しがち、トイレの距離も遠く、家事などもないので、運動不足になり、便秘になりやすいです。
賞味期限の長いドライフルーツをおすすめします。



ちょっとかふえらせて

* Welcome to CROSS CAFE !! *

皆様お元気ですか？あんなに猛暑だったのに、あっという間に秋になってしまいました。先日、何気なく空を見上げたら「うろこ雲」。今年は台風が多いからお天気が安定しませんね。でもそんなときこそ、空を見上げるのがおすすめです。お天気が崩れる前によく現れる雲なのです。台風に備えて早めの準備必要ですね…。そして秋といえば「食欲の秋」。コンビニに栗や、サツマイモのスイーツが並ぶと、ついつい別腹モードになってしまいます。でも、私の秋のスイーツの一番は、幼い頃祖母が作ってくれた、栗の渋皮煮、甘い香りとおったかな湯気が台所にいっぱい。コトコトコトコトまるで電車に揺られているようなお鍋の音。出来上がった渋皮煮を食べると、ちょっぴり大人の気分でした。庭にある栗の実を拾う作業は、ちくちくしてイヤダツタけど、祖母の渋皮煮は最高の秋のおやつ。もう実家の栗の木は台風で折れてしまったけど…。栗拾いが懐かしく思います。なんだかしんみり。また、かふえらせて。

BY : C・NAGAI



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

八戸赤十字病院地域医療連携課だより クロスCAFÉ
編集・発行 / 八戸赤十字病院 地域医療連携課
〒039-1104 青森県八戸市大字田面木字中明戸2
Tel 0178-27-3111 (代表) Fax 0178-27-8080 (直通)
URL <http://www.hachinohe.jrc.or.jp/>

