

Smile

人と地域をつなぎ医療と介護を創造する

No. 4

医療法人社団 綾和会 浜松南病院 広報誌



Contents

特集

2025年 遠州健幸マルシェ 特集

TOPICS & NEWS

防災クッキングについて / 防災訓練の実施報告
犬とのふれあい体験報告

健幸レシピ トマトとツナのスパゲティ

健幸レシピ

災害時に役立つ
パッククッキングレシピをご紹介します

menu トマトとツナのパスタ

管理栄養士監修

材料 (1人分)

- マカロニ(スパゲティでも可) 100g
- トマトジュース(無塩) 200ml
- ツナ缶(油漬け) 1缶
- 玉ねぎ 40g
- コーン 30g
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 水 40ml
- 耐熱性ポリ袋

Point

必ず耐熱性のものを用意してね！

【作り方】 * スパゲティで作る場合は、半分の長さに折ります

- 1 玉ねぎは薄くスライスする
- 2 耐熱性ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる
- 3 ポリ袋の空気を抜きながら、袋の口を閉じる
- 4 水を鍋で沸騰させ、沸騰した湯の中に ③ を入れ、20分加熱する
- 5 20分後、火を止めて湯の中でさらに10分蒸らして完成

Point

乾麺はくつきやすいので、加熱中に時々ゆらして麺をほぐすと良いです



住所

医療法人社団 綾和会 浜松南病院
〒430-0846 浜松市中央区白羽町26番地

バスでお越しの方

浜松駅バスターミナル6番のりば「4中田島砂丘」行きで約15分
「浜松南病院」にて下車 徒歩0分 (運賃200円)
遠鉄バス時刻表 浜松駅発「中田島砂丘行き」

お車・タクシーでお越しの方

浜松駅から約2km(車で約10分、タクシーで約1,000円)
国道1号線中田島交差点より車で約4分

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	●	●	●	●	●	/
午後 14:00~16:30	●	●	●	●	●	/



医療法人社団 綾和会
浜松南病院
HAMAMATSU SOUTH HOSPITAL

浜松市中央区白羽町26番地
患者さまお問合せ: TEL 053-443-2111
FAX 053-443-2116

診療科目
内科/整形外科/外科/救急科/泌尿器科/呼吸器
内科/循環器内科/脳神経内科/リウマチ科/リ
ハビリテーション科/皮膚科/糖尿病・内分泌
内科/訪問診療科

特集

この秋、最高の一日を楽しもう

2025年10月5日 遠州健幸マルシェ

「遠州健幸マルシェ」は、楽しみながら「医療と防災」について学べるイベントです

当日を楽しむポイントを 3つ ご紹介します

観る

Point 1 ふだんは近くで観る機会のないものを、間近で鑑賞

- ラジオのFMハローとコラボ！公開収録
- 「消防車」が目の前に！近くで見て記念撮影
- 大注目！ステージショー



ご当地アイドルや南部中学吹奏楽部、浜松修学舎郷土芸能部のみなさんが会場を盛り上げます

楽しむ

Point 2 専門家が分かりやすく説明。体験や遊びは大人気！

- 挑戦！薬剤師の分包体験～ラムネを分包してみよう～
- みんなでできる体操教室
- 専門家による健康チェック！
体組成による測定・骨密度のチェック等
- メダカすくいや射的などのゲームもあるよ



味わう

Point 3 防災クッキングと人気キッチンカーで満足感アップ

- 災害時に役立つ防災クッキングをご紹介～試食してみよう～
- キッチンカーが勢ぞろい！グルメも楽しめます



来場のご案内

日時：2025年10月5日（日）
時間：10:00～15:00
会場：浜松南病院（浜松市中央区白羽町26番地）

- ★ 入場無料・予約不要
- ★ 会場の駐車台数には限りがございます。
ご来場の際は、なるべく公共交通機関をご利用下さい。
- ★ みなさまのご来場をお待ちしております。

TOPICS & NEWS

アウトドアでも活用できる

防災クッキング（パッククッキング）について知ろう

パッククッキングとは、ポリ袋を使って行う調理方法です。袋のまま鍋で湯せんすることでエコで時短になります。



- パッククッキングの
イイところ
- 水が汚れず再利用可
 - 洗い物が減る
 - 同時に複数調理できる
 - 普段の食材でOK

管理栄養士監修のレシピ
は裏面へ

裏面

「食べる楽しみをずっと大切に」

入院・外来患者さんへ食事相談を行い、その方にあった食事内容を提案しています。

防災訓練を実施



5月と7月に消火訓練、夜間想定避難訓練を行いました。

それぞれの訓練では、実際の場面を想定しながら職員が真剣に取り組み、改めて連携や判断の大切さを確認する機会となりました。

今後も緊急時に備え、職員全体で意識と対応力を高めてまいります。

ワンちゃんとのふれあい体験を実施



7月24日、当院にワンちゃんがふれあい体験に来ました。

当日はたくさんの方々がワンちゃんとのふれあいを楽しみました。

抱っこさせてもらったり、芸を見せてもらったり…

癒しのひと時に♡

自然と笑顔が広がり、穏やかな時間となりました。