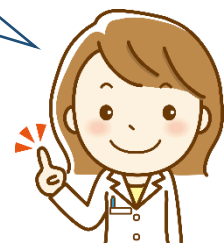




寒い冬は温かいスープを是非
召し上がってください。



管理栄養士監修

免疫力アップ!!・風邪予防レシピ 鶏肉とねぎの温活スープ

【材料(1人分)】

- ・鶏手羽中(お好みの鶏肉でも可) 90g
- ・長ねぎ 1/3本
- ・ニラ 20g
- ・人参 10g
- ・ごま油 お好みで
- ・粗びき黒こしょう お好みで

A

- ・水 250ml
- ・酒 小さじ1
- ・白だし 小さじ1.5
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・すりおろしにんにく 小さじ0.5
- ・すりおろし生姜 小さじ0.5
- ・塩 少々



【作り方】

- ① 長ねぎは3cmの筒切りにする。ニラは4～5cmに切る。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に上記の A の調味料、鶏手羽中、長ねぎを入れて火にかける。
煮立ったらアクを取り、蓋をして弱火で10分煮る。
- ③ 蓋を開けてニラを入れ、軽く火を通す。
- ④ お好みでごま油を垂らし、粗びき黒こしょうを振って完成。



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

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

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

Smile

1

2026

人と地域をつなぎ医療と介護を創造する

医療法人社団 綾和会 浜松南病院 広報誌

No.5

表紙 Pickup

2025年10月5日に
開催した遠州健幸
マルシェの1シーン
近隣の皆様ご参加
ありがとうございました！



Contents

特集

2025年 遠州健幸マルシェ 開催報告

TOPICS & NEWS

院内トリアージ訓練の実施報告／ヒートショックを防ぐために
浜松南病院 公式インスタグラムを開設しました

健幸レシピ 鶏肉とねぎの温活スープ



浜松健幸マルシェ開催報告

2025年10月5日に浜松健幸マルシェを開催しました。近隣の皆様のご参加ありがとうございました。おかげさまで多くの方にご来場いただくことができました。来年も是非お越しください。



浜松南部中学校吹奏楽部の演奏



メダカすくい



煙体験



ご当地アイドルユニット「H&A.」のライブ



野崎院長と「H&A.」の谷本尚穂さんがラジオ出演している「FM Haro!」による公開生放送



救急車乗車体験



高齢者体験



糖尿病予防のシンボルマーク「ブルーサークル」にちなみ、病院をブルーでライトアップ

災害時に1人でも多くの命を救うために 大規模地震を想定したトリアージ訓練を実施

浜松南病院 防災委員会より



トリアージを実施



トリアージタグを患者に装着



搬送のためストレッチャーに移動



布担架で患者を移動



2025年11月26日に「静岡県遠州灘沖を震源とする大地震」を想定した1次トリアージ訓練を行いました。模擬患者が正面玄関へ押し寄せる緊迫した状況下で訓練を開始。医師だけでなく、参加した全てのスタッフが、傷病者の緊急度を判断する「トリアージ」を行いました。当院は災害時の「救護病院」に指定されています。近隣の地域を守り抜けるよう、今後も訓練を重ねてまいります。

冬場のヒートショックを防ぐために

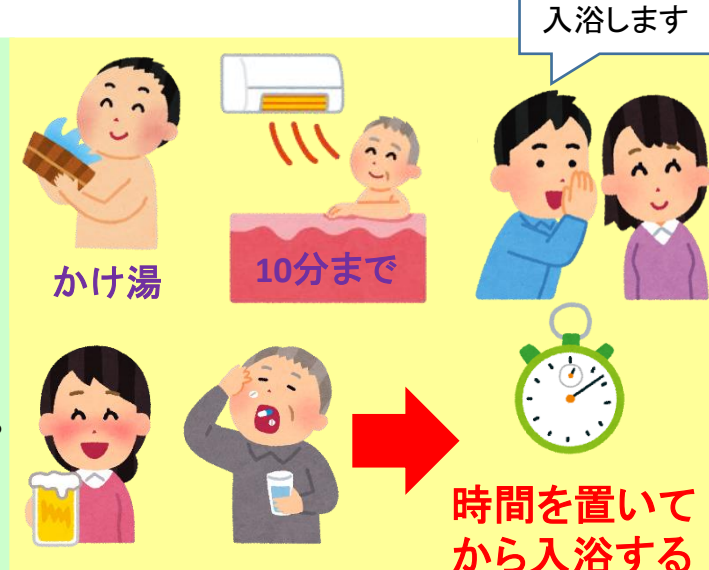
政府広報オンラインより

「ヒートショック」とは急な温度差による血圧の急激な変化で入浴中に意識を失い、亡くなる不慮の事故を指します。毎年11月から4月にかけて多く発生しています。統計(令和5年)によると、高齢者の死亡者数は交通事故死亡者数の約3倍です。冬場こそ入浴時に気を付けてください。



ヒートショックを防ぐためのポイント

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておき、浴槽に入る前かけ湯を行う。
- ・湯温は41度以下、入浴時間は10分までを目安に。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。
- ・食後・飲酒後・医薬品服用後すぐの入浴は避ける。
- ・入浴前に同居する家族にひと声かける。
- ・家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。



浜松南病院 公式Instagramを開設

浜松南病院 公式Instagramを開設しました。浜松南病院の様々な情報を皆様に発信してまいりますので、是非フォローをお願いします！！

