十三健康かわら版

令和6年3月/第80号

十三市民病院 無料送迎バス 運行ルート・時刻変更について

無料送迎バスをご利用いただき、誠にありがとうございます。このたび、利便性向上のため、無料送迎バスの運行ルートが

令和 6 年 **5 月 1 日 (水)~** 変更となります

- ・病院と下記各駅との 直行便 となります (途中止まりません)
- ・便数が増え、通院がますます便利になります

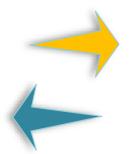
詳細は こちら





「十三市民病院」





「阪急三国駅」 「阪急十三駅」 「JR塚本駅」 「JR加島駅」

※いずれのルートも土日祝・年末年始は運休

阪急三国駅行

(途中止まりません)

阪急三国駅 南出口

停車個所

十三市民病院【発】

阪急三国駅 【発】

十三市民病院【着】



阪急十三駅行

(途中止まりません)

阪急十三駅東側 一誠堂印舗前

(イッセイドウインポ)



		To the second se						The second section with the second section of the second section secti	
停車個所	1便	2便	3便	4便	5 便	6便	7便	8便	9便
十三市民病院【発】		9:10	10:15	10:45	11:10	13:10	14:10	15:15	16:15
阪急十三駅 【発】	8:10	9:17	10:22	10:52	11:17	13:17	14:17	15:22	16:22
十三市民病院【着】	8:25	9:30	10:30	11:00	11:25	13:25	14:25	15:30	16:30

JR 塚本駅行

(途中止まりません)

JR 塚本駅 東側



停車個所	1便	2便	3便	4便	5便	6便
十三市民病院【発】	8:25	9:30	11:25	13:25	14:30	15:30
J R 塚本駅 【発】	8:35	9:40	11:35	13:35	14:40	15:40
十三市民病院【着】	8:50	9:55	11:50	13:50	14:55	15:55

JR 加島駅行

(途中止まりません)

JR 加島駅 ローソン 加島駅前店前





		The state of the s					
停車個所	1便	2便	3 便	4便	5 便	6便	
十三市民病院【発】	8:35	9:40	11:35	13:35	14:40	15:40	
JR加島駅【発】	8:45	9:50	11:45	13:45	14:50	15:50	
十三市民病院【着】	9:00	10:05	12:00	14:00	15:05	16:05	

院内災害訓練を実施しました

当院の所在地である淀川区は南北に淀川と神崎川があり、線状降水帯や台風による大雨、津波による水害を受けやすい地域です。当院は市町村災害医療センターに指定されており、平時より突然の災害に備えて事業継続計画(BCP)や災害マニュアルに基づいた訓練は必須です。そこで令和5年11月30日に水害を想定した院内災害訓練を実施しました。「降り続く大雨に神崎川の水位が上昇し続け、電車の計画運休も決定」という状況設定で、災害対策本部を立ち上げ、病院長の指揮のもと、情報収集と分析、方針決定、情報伝達、部門間の連携などを実際に行いました。事前準備で机上訓練もしていましたが、実際に行動すると具体的な気づきやアイデアも出て、有意義な機会となりました。





災害対策本部からの指示を各部門で情報共有しながら実施

みなさまもいつ起こるかわからない災害に備え、 日ごろから防災対策を心掛けてください。

まずはご自身のお住まいの近くの**避難場所・ 避難所、そこまでの移動経路・時間**の確認を してみてはどうでしょうか。

淀川区、大阪市内については、下記リンクより ご確認いただけます。

出典: 淀川区 Web サイト

「防災」

https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/category/3266-1-0-0-0-0-0-0-html



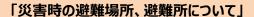
「淀川区の防災マップ(津波避難ビル)・避難場所・避難所・非常時連絡先」

https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000054563.html

出典:大阪市 Web サイト

「知る・学ぶ 防災知識 (防災ポータルサイト)」

https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000541204.html



https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000012054.html





→ 今年も淀川区凧揚げ大会に参加しました

1月28日(日)に第50回淀川区新春たこあげ大会に参加しました。 大阪市立三国中学校美術部の生徒さんが当院のイラストを描いてくださり、大会当日、 当院の職員も参加して一緒に大凧をあげました。

大凧は、走り出すと風をとらえて一気に空高く舞いあがり、 長い時間あがっていました。デザイン性やよくあがったことなど 総合的に評価され、昨年に続き、十三市民病院が描かれた 大凧が『実行委員会長賞』に輝きました。

美術部の生徒の皆さん、おめでとうございます。









さわらの和風あんかけ

〈材料〉 4 人分

さわら:4切れ 酒 :小さじ | 塩 :少々 みりん:小さじ1 濃口醤油:大さじ | 玉ねぎ: | 個

人 参:中サイズ 1/3 本 だ し 汁:2/3 カップ 片 栗 粉:大さじ | しいたけ:4枚

水 :大さじ2 みつば:6本



〈作り方〉

- ① さわらは塩を振ってしばらくおく(20~30分)
- ② 玉ねぎとしいたけは薄切り、人参は千切りにする。みつばは、食べやすい大きさに切る
- ③ さわらの水気を拭き取り、魚焼きグリルで火が通るまで焼く
- ④ 玉ねぎ、人参、しいたけ、だし汁を鍋に入れて火にかける。食材に火が通れば、酒、みりん、濃口醤油で 味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんをつくる
- ⑤ 器にさわらを盛り付け、あんをかけ、最後にみつばをのせる

〈栄養価〉I人分:エネルギー: 168kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 7.8g 炭水化物: 9.3g 塩分: 1.0g

〈一口メモ〉さわらは、漢字で「鰆」と書きます。漢字の通り春が旬の魚です。旬の食材は、普段より栄養価が 高いです。積極的に摂取しましょう!

いきいき健康セミナー

会場:大阪市立十三市民病院

※ 無料、申込不要、マスク着用。お気軽にご参加ください

<日 時>: 令和6年3月19日(火) 午後2時~午後3時

テーマ: がん検診の重要性 ~どんな検査をするのかな~

講 師 : 中央臨床検査部 梶尾 麻衣

<日 時>: 令和6年4月16日(火) 午後2時~午後3時

テーマ1: 今からできる排尿サポート 講師: 理学療法士 森本恵美

テーマ2 : あなたにあわせた排尿ケア 講 師 : 看護師 井上 靖子

看護の日イベント ※今年は 5 月 17 日 (金)

10:00~

毎年 5 月 12 日は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に ちなみ、1965 年に国際看護師協会が、「国際看護師の日」と定めています。 わが国でも 1990 年から「看護の日」と制定され、12 日を含む週の日曜日から 土曜日までを「看護週間」としています。看護の心を広く伝えるために、『看護の 祭典』が全国で行われております。当院においては、5 月 17 日(金)に看護 の日イベントとして健康づくりに役立つ様々な企画を用意しています。皆さまの お越しをお待ちしています。詳細が決まり次第、院内掲示、ホームページ等で お知らせいたします。 ※写真は昨年開催時の分となります









〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 広報委員会 電話 06-6150-8000代

FAX 06-6150-8686

https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/





編

集