

healthycolumn 健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院
便り

4月から働く医師・職員を紹介します 第2弾



臨床検査技師 和田奈都子

京都の専門学校を卒業し、飯南病院で働かせていただくことになりました。

どうしたら、患者の皆さんのお役に立てるのかを常に意識して、仕事に精進してまいります。どうぞよろしくお願い致します。



看護師 渡邊真純

3月に島根県立大学を卒業し、飯南病院で働かせていただくことになりました。亡くなった祖父がきっかけで地域医療に興味を持ち、地元飯南町で活躍する看護師を目指そうと思いました。分からないことも多いですが、少しずつできることを増やし、早く一人前の看護師になりたいと思います。よろしくお願いします。



看護師 高木彩花

出雲医療看護専門学校を卒業し、飯南病院で働かせていただくことになりました。出身は松江市ですが、自然豊かで、温かみのある飯南町に魅力を感じ、この春に引っ越してきました。慣れないことが多く、お世話になりますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



看護師 黒角梨奈

岡山県の専門学校を卒業後、地元の飯南病院で勤務させていただくことになりました。

今まで支えて下さった地域の皆さんに恩返しができるよう、そして少しでも早く看護師として成長できるよう努力したいと思います。よろしくお願いします。

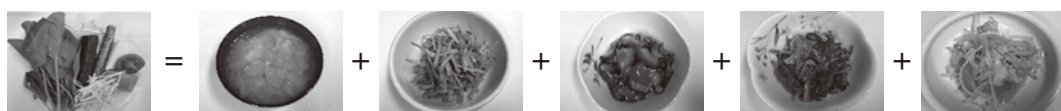
保健福祉センター
便り

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です

野菜を使った料理を一品増やしてみよう

大人が1日に必要とする、栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維等)を取るためには、野菜350グラムが必要と言われています。野菜には、カリウムや食物繊維などの栄養素が含まれており、高血圧や糖尿病の予防にも効果があります。料理一品で野菜約70グラムを摂取できるとして、写真のように、5品食べると、必要となる野菜350グラムを摂取できます。

下記のおすすめレシピを参考に、野菜を取り入れた料理を食べるようにしましょう。



～旬のおすすめレシピ～ アスパラガスと新玉ねぎの卵炒め

材料(2人分)

- ・アスパラガス…3本(100グラム)
- ・新玉ねぎ…1/2個(100グラム)
- ・卵……………2個
- ・顆粒鶏がらだし……………小さじ1
- ・オリーブ油……………大さじ1

1人分

- エネルギー……………171カロリー
- たんぱく質……………9グラム
- 塩分……………1グラム



～作り方～

- ①アスパラガスの根元の皮は固いので、皮むき器で皮を取り、さっと茹でて、冷まし、斜めに切る。
新玉ねぎは皮をむき、薄切にしておく。
- ②フライパンでオリーブ油(大さじ1/2)を熱し、溶いた卵を入れ、大きくかき混ぜ、ふんわりと火を通して、器に取り出す。
- ③②のフライパンに、オリーブ油(大さじ1/2)を熱し、①の新玉ねぎ、アスパラガス炒め、顆粒鶏がらだしで味付けし、火を通した卵を戻して、ざっくりと混ぜる。

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

クロモジの利用が進んでいます

●中山間地域研究センター

☎76-2025

<https://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



クロモジは葉と枝に、爽やかな柑橘系の香りがある樹木で、昔からお茶や和菓子を食す時の、爪楊枝などに利用されてきました。県内すべての市町村に自生していますが、とりわけ飯南町は多く自生しています。

このクロモジを利用した商品開発が、町内で進んでいます。お茶はもちろんですが、「ラーメン」、「チップス」や「カステラ」などに使われており、ご存じの人もいます。そして、国内で最もクロモジが消費されている「薬用養命酒」の原料として、県内では唯一、飯南町のみ出荷実績があります。

当センターで発行した「クロモジ生産のてびき」は、クロモジの育て方から、収穫後の作業(洗浄、乾燥、細断)までの手順を紹介しています。原料出荷や商品化などに関心をお持ちの人は、お気軽にお問い合わせください。クロモジ利用が、町全体の取り組みとなることを期待しています。

■問い合わせ きのこ・特用林産科 ☎76-3815



クロモジの苗



山から収穫したクロモジ

住みよいまちへ 集落支援員

谷地区
集落支援員の
澤田です。

町内5地区で活動する「集落支援員」の活動や地域の取り組み、地域自慢を紹介します。

地域のお宝を探していると、今は途絶えた文化や風習を発見することがあります。その一つとして、谷地区の「へび神様祭り」を、邑智郡誌(昭和12年刊行)の記述と、三東崇宏氏(谷村八幡宮元宮司)の話をもとに紹介します。

■へび神様祭り

「塩谷のかつら」として知られる、樹木の根元にまつわる祭事「へび神様祭り」。それは龍神信仰と荒神信仰が混交した祭事です。邑智郡誌によると「谷村大字塩谷に『御崎プロ』とて櫻木数本茂れる森ありて小祠に大元の神を祭る。同村正部の大元とて櫻樹の老木の下に小祠ありて大元の神を祭る。往古より谷村の式年祭には此2箇所へ御崎綱を納め、都賀村松尾山八幡宮の式年祭には塩谷の御崎プロと同神社境内にある檜の老木におさめらる」と記述されています。

三東氏の話によると、谷村八幡宮で式年祭を催行し、家内安全・五穀豊穡・国家安泰が祈願された後、「大元神楽」が奉納されます。その中で行われる「御崎綱行事」は、その年の新藁で2間(約3.6m)の「龍神(藁蛇)」を作り、神主が祭典神事を行ったのち、複数の神主が「藁蛇」を抱きかかえながら、神楽舞「蛇舞」を舞うというもの。祭事が終わった後、「藁蛇」は塩谷地区にある「御崎プロ」(井戸谷地区「正部」の老木の根元)に奉納されたようです。昭和27年頃までは、谷地区でもこの祭事が行われたようですが、以後の催行記録は残っていません。



平成27年11月にかつらの樹元に、「藁蛇」が奉納されているのが、たまたま目に留まり、撮影したもの。おそらく、都賀本郷松尾山八幡宮の式年祭に合わせ奉納されたものと思われる。