

# NEWS



## 初めてパパになる不安や心配を解消！ プレパパイベント開催

当院の男性スタッフが企画運営する「プレパパイベント」では、まもなくパパになる方々へさまざまな学びの機会を提供。先輩パパ(スタッフ)と助産師によるアドバイス、学びカフェ(栄養講座&作り方伝授)、ママが喜ぶマッサージ、出産後のお金事情、そして池田副院長も参加した男座談会など盛りだくさんの3時間でした。「男性だけが集まり同じような悩みや心配を共有し、解消できて良い機会だった」との声もありました。次回は春頃開催を予定。

# INFORMATION



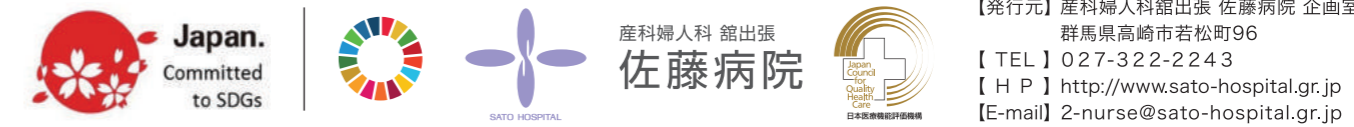
## Love Myself

～ひとりひとりが貴重な存在。自分を大切にしよう！～  
**若者のためだけの街の保健室  
「ユースクリニック」を開催します！**

北欧やイギリスにある「ユースクリニック」は若者が気軽に相談できる場所。体や心の心配事や生理、セックスのことなど、誰に相談したらいいかわからない若者が気軽に専門家に相談できる場所を高崎に作ります。お友達同士での利用も可。

- 対象: 20才までの男女
- 日時: 1月18日(土)、2月16日(日)、3月27日(金)  
各10:00~18:00 / 1回20分
- 場所: マルエドラッグ高崎駅西口店内
- 担当者: 看護師、助産師、薬剤師、メンタルケア心理士など
- 利用料: 無料
- 予約、お問い合わせ: NPO法人ラサーナ info@npo-lasana.org
- 主催: 佐藤病院×マルエドラッグ×NPO法人ラサーナ

# でばり通信



【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室  
群馬県高崎市若松町96  
【TEL】027-322-2243  
【HP】http://www.sato-hospital.gr.jp  
【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp

でばりの由来・・・佐藤病院は今も「館出張：たてでばり」の名前で親しまれています。  
これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



## 身体ぽかぽか冬のロールキャベツ

煮込むと軟らかくなりおいしいうえに、栄養がたっぷりのキャベツ。とくにビタミンUは胃腸を守り、免疫力を高める効果があります。さらにカルシウムと同様に骨を丈夫にするビタミンKも含まれます。ひき肉と組み合わせることで、たんぱく質とビタミンU、Kを効率よく摂ることができます。



佐藤病院調理部

- 材料(2人分)
- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| キャベツ..... 4枚     | 人参..... 1/6本      |
| ひき肉..... 200g    | かぶ..... 1個        |
| 卵..... 1個        | カットトマト缶..... 400g |
| パン粉..... 小さじ2    | ブイヨン..... 小さじ1    |
| 塩、こしょう..... 少々   | ベーコン..... 1枚      |
| 牛乳..... 大さじ1     | 玉ねぎ..... 50g      |
| ケチャップ..... 小さじ2  | コンソメ..... 小さじ2    |
| ブロッコリー..... 1/5房 |                   |

- 作り方
- 1 キャベツ、ブロッコリー、人参は型抜き。かぶは皮をむき4等分に切り下茹。キャベツの芯を取り除き、みじん切りにし水気をしぼる。玉ねぎベーコンはみじん切り。パン粉は牛乳に浸しておく。
  - 2 ひき肉にキャベツの芯、卵、パン粉、ケチャップ、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
  - 3 ②をキャベツで巻く。鍋に、コンソメ、水を入れロールキャベツを煮る。
  - 4 鍋にオリーブオイル、おろしにんにくを入れ炒める。ベーコン、玉ねぎを加え炒め、カットトマトを加え弱火で10分煮込み最後にパセリを加えてトマトソースを作る。
  - 4 ③のロールキャベツ、茹でた、ブロッコリー、かぶ、人参を④に加え煮る。

情報配信中  
<https://www.facebook.com/satohospital/>



## 編集後記

Make a flow ~流れを創る~  
毎年、経営企画室が年間目標とともに作るスタッフ行動指針となるスローガン。産婦人科を取り巻く問題は数々ありますが、私たちが自ら流れを創り出し、地域の女性の健康を多方面からサポートしようという想いが込められています。水は低きに流れ、人は易きに流れるとも言いますが、時には流れに上手に乗り、時には流れに逆らいながらも、2020年を勇往邁進していきたいと思っています。(紫)



モデル: 佐藤病院スタッフ、書道: 佐藤病院書道部

## 新年のごあいさつ 佐藤病院グループ代表 佐藤雄一

明けましておめでとうございます。令和2年目が始まりました。去年は、新天皇陛下が御即位されるなど、おめでたい年となりました。令和となった5月には、婚姻数が前年の倍になるなど、良い兆しも見えましたが、出生数は90万人を割り少子化はますます加速しています。子供を持ちたいと思う全ての人の願いが叶うように。そのためにはAYA(思春期から若年成人)世代の健康サポートが重要です。妊娠出産を中心に女性の生涯にわたる専門病院として、「全ての女性が健やかに輝く未来社会」と「健康な次世代創出」を目指して、佐藤病院グループでは今年もこれまで以上にユニバーサル・ヘルス・カバレッジを始めとするSDGsの活動を進めていきたいと考えています。今年、オリンピックイヤーであります。みなさまと一緒に盛り上がれたら幸いです。今年もよろしくお願い致します。