



佐々木 亜美さん (大沢・22)

自分にできることを広げたい

質の高い治療プログラムの決定ができるよう努力しています。今は「スポーツリハビリや脳卒中などで障害が残った人への治療の勉強をこれからもっとしていきたい」と、自分の可能性を広げるため、今後開催される研究会などへの参加にとても意欲的です。

理学療法士として町内の医療施設で働く佐々木亜美さん。一関の専門学校で知識と技術を学び、就職を機に山田に帰ってきました。現在、訪問リハビリや外来リハビリ治療を担当しています。

佐々木さんは、小学生のころから柔道をしており、高校時代に、たまたま負ったけがで通院した整形外科で理学療法士の存在に出会いました。「整形外科の先生の話を自ら調べていくうちに興味を持ち、憧れを抱いた」と、理学療法士の道へ。

そして、専門学校時代に実習で訪れたのが現在の職場。丁寧な指導と温かい雰囲気から「一緒に働きたい」と、地元に戻る決意を固めました。最近では、仕事を通して、「山田の人は気さくで親しみやすい」と地元の良さを実感しています。

仕事で心掛けていることは「患者様と家族に対して誠意のあるリハビリ治療を実践すること」と、佐々木さん。家族との会話から患者様の情報を集め、

キッチンスタジオ

No.135

ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおいしい料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理などをご紹介します。今回は、七夕にぴったり！ひんやりスイーツ「キラキラチーズケーキ」です。

【材料 (小さめカップ8個分)】

チーズケーキ

- ・土台 ビスケット…60g² 溶かしバター(無塩)…30g²
 - ・生地 クリームチーズ…200g² 無塩ヨーグルト…100g² 砂糖…70g² レモン汁…大さじ1 粉ゼラチン…10g² 水…大さじ3
 - ・A {生クリーム…100² 牛乳…100²}
- フルーツソース
ブルーベリージャム、マーマレードジャム…適量

【作り方】

(事前準備…クリームチーズは常温に戻しておく。)

- ①ビスケットをポリ袋に入れ、麺棒などで細かく砕く。そこに溶かしバターを入れ、全体になじませたら、カップの底にスプーンなどで押し固めて敷き、冷凍庫に入れておく。
- ②ゼラチンを水に入れ、ふやかす。
- ③クリームチーズを泡だて器で滑らかになるまで混ぜたら、砂糖を2回に分けて加え、よくすり混ぜ、無糖ヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜる。
- ④鍋にAを入れて弱火で沸騰直前まで加熱し、火からおろして②を入れて溶かし、③に加えてよく混ぜる。

キラキラチーズケーキ



1人あたりのカロリー 116Kcal、塩分0.4g

- ⑤①のカップの半分くらいまで生地を入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑥⑤のカップの真ん中に星形の型を置き、残しておいた生地を型の外側に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦型を生地から慎重に抜き、出来たくぼみにフルーツソースを入れて冷やしたら完成!

【ポイント】

フルーツジャムは、お湯で少し薄めると星形の中に入れてやすくなります。