



美しい海と木々の緑に溶けこむ病院外観

平成31年4月30日、まさに平成最後の日に芸西病院の耐震改修工事が竣工いたしました。

南に太平洋を臨み、北になだらかな山々を臨む丘の上に建つ当院は、最高のロケーションと景色に恵まれています。しかしその反面、海から運ばれてくる潮風を全面に受けてしまつたため、41年という歳月で壁面にひび割れが目立ってきていました。そんな中、平成27年度に行った耐震診断では、病棟の一部が必要とされる耐震指標の1s値を満

たしていないという結果が出ました。幸い、必要な強度を満たすためには、独立した柱2本を補強する工事とその他の工事を少しするだけで良かったので、安心安全な建物で安心安全な医療を行い、そして心休まる療養生活を提供するため、耐震改修工事をすることを決定いたしました。

工事の計画は、「中地震（震度5程度）に対しては建物に損傷が発生しないようにする。大地震（震度6〜7程度）に対しては建物に部分的な損傷は生じるものの倒壊などの大きな損傷を防ぎ、人命が失われないようにする」という国交省の定義のもとで進められました。そのため、基準1s値を満たす補強工事に加えて、前述いたしました壁面のひび割れや剥離は避難している人に危害が及ぶ恐れがあるため、外壁の補修工事を行い、また屋上にある現在使われていない設備等は、落下の危険性

があるため解体撤去する工事を行うなど、安全な建物のための工事を行った次第です。

こうした外装工事のおかげで、病院外観がリニューアルすることなりましたので、並行して内部の美装改修を行いました。今回は、診療を継続しつつ土日を利用して工事が可能な外来待合室を改装しています。来院される方々が一番長く過ごされる場所が待合室であり、その場所がきれいになり、何より清潔感あふれるトイレに改装できましたので、晴れやかな気持ちでみなさまをお出迎えられるようになったと感じています。

設計監理を担当してくださった株式会社西森建築設計様、施工を担当してくださった株式会社岸之上工務店様や関係業者の皆様のおかげで、41年前に建築された当院がまた新たな一歩を歩み始めることができています。本当にありがとうございます。



病院玄関、テントもリニューアル



中庭からのながめ

また、工事期間中には入院されている患者様とご家族様や、外来に通院された皆様には騒音等でご不便をおかけし、地域の皆様には工事車両の通行等で大変ご迷惑をおかけいたしました。深くおわび申し上げますとともにご協力いただきましたことと深く感謝申し上げます。

昭和時代を10年、平成時代を30年過ごし、令和1年目を迎えた当院は、古きをたずねる心を大切にしつつ、新たな気持ちで令和の時代を歩んでいきたいと思えます。



改修後の外来診察室

芸西病院だより

耐震改修工事と令和へのあゆみ

事務局長 田岡 大史

発行所
安芸郡芸西村
芸西病院
TEL 0887 (33) 3833

発行責任者
岩村 久
<http://okura-kai.com/geisei/>

外来診察担当医 令和元年7月1日～

内科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	山崎 (第1週)	岩崎 (第3週)	山崎	八木	清藤 (第1・5週)	山崎	八木	大西 (第1・3・5週)	山崎	山崎	麻生	休診
	八木 (第2・4・5週)	山崎	八木	八木 (第2・4・5週)	山崎	八木 (第2・4週)	山崎	山崎	山崎	船橋	休診	
精神科	戎	岩村	岩村	岩村	藤戸良輔	戎	三宅	三宅	三宅	船橋	戎	休診

令和最初のみずき祭

実行委員長

宮地

隆史

今年、元号が変わり最初のみずき祭。晴天の中、今回初参加の弥太郎太鼓の迫力ある演奏が場内に響き渡り、女性陣もうっとりした顔。あくなにか羨ましいなあと、思いつつ、祭りが始まっていききました。ステージ上では、ハザマツカーズの爽快なコーラスやHKTトリオの渋みのあるブルース、午後からのカラオケ大会では、入所されている方が妻を目の前に哀愁ある歌声を披露してくれるなど終始場内を盛り上げて頂き、あっという間に時間が過ぎていきました。

また、販売コーナーでは、例年通り栄養科手作りのお寿司に開始早々から行列が



素晴らしい作品が所せましと並びました

できていたり、今回は暑さもあってそうめんがあつという間に売り切れ。外では、「たこ焼きと焼きそばちよっだい」「唐揚げ、ぎょうざもちよっだい」の声、子どもたちに人気のゲームコーナーや物づくりコーナーなども好評でした。多くのお客さんが来場していただいたおかげで、賑やかな雰囲気に入院・入所されている方たちのにこにこした笑顔や穏やかに過ごしている様子が見れて、大変な一日ではありましたが個人的には嬉しい時間でした。今年も事故などもなく無事に終えることができました。執行部、実行委員の皆様、参加されたスタッフの皆様、本当にお疲れさまでした。



弥太郎太鼓の迫力ある演奏



やぎとりも大人気でした



おいしいぎょうざにはもれなくこの笑顔つき



栄養科のお寿司に今年も大行列



すばらしい歌声をありがとう



楽しいうちわができました



ものづくりコーナーにはちびっこたちが大集合

**現場栄養士
調理師
調理員 急募 !!**

料理に興味のある方、未経験者の方も大歓迎!!



☆院内研修が充実しており、未経験の方も歓迎です。
☆24時間院内保育もあり、子育てしながら勤務可能。
☆勤務は2交代制で、働きやすい環境が整っています。
☆高齢者ケア、精神科看護、地域保健福祉に関心のある意欲的な方、応募をお待ちしています。

**看護師
准看護師
介護福祉士
ヘルパー2級**

求人中!!



「熱中症について」
 医療安全管理室長 看護師
宮川 真由美

夏を前に早くも全国各地で熱中症が多発しています。熱中症は脱水症が進行した状態で、命を落とす可能性があります。正しい知識や適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

人間の体の60%は水と電解質できています。脱水症はそれらが不足した状態のこと、特に水分の出入りが大きい小児や、体の水分量が減少している65歳以上では、脱水を起こしやすいと言われていいます。また脱水症や熱中症は炎天下の中で起こると思われがちですが、実は室内でも多く発生しているということも知っておきましょう。

【脱水症のサイン】

めまいや吐き気、頭痛、筋肉痛、汗が出ない、体がだるい、何となく元気がない、ボーッとしていて反応が鈍い、尿の回数が減り尿の色が濃い、熱がある：など

【脱水症の予防】

①こまめな水分補給。日常的にとる水分は、水や麦茶などでかまいません。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンク

クや経口補水液がお勧めです。糖や塩分に制限のある人は予め主治医に相談しておきましょう。
 ②環境管理。室温28度、湿度70%を超えないように調整しましょう。扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。外出時は日傘や帽子で暑さから身を守りましょう。



夏バテ防止メニュー
 ～暑い夏をおいしくのりきろう!!～
 栄養科主任 管理栄養士 **近藤 恵子**

令和元年がスタートして2ヶ月余りが経ちます。皆さんにとって『平成』はどんな時代でしたか？TVでもよく30年前を振り返る懐かしの映像が特集でやっていました。が、今回は『平成』を野菜で振り返ってみました。

最も流行った野菜ランキングの1位は『パクチー（コリアンダー）50.3%』、2位『アボカド 43.9%』、3位『フルーツトマト32.6%』

6%』だったそうです。では、令和時代に流行りそうな野菜は？の質問には『スプラウト』と予想する人が最も多いそうです。注目のスプラウトは（芽もの野菜）とも呼ばれ発芽したばかりの新芽の事を言います。酵素も豊富でがん予防にも効果があると、最近話題の野菜です。

また、この30年間で技術の進歩もあり、一年中同じ野菜が手に入るようにもなり、その反面“旬”がわからなくなった、と感じる声が増えた時代でもありました。

そしてこの新しい時代にもやはり“夏”は訪れます。今年5月から暑い日が多く北海道でも39℃を記録しました。そんな暑い夏直前にもってこいの『夏バテ防止メニュー』。中でもつるつるとノドごしのよい麺料理、毎日素麺ばかりでは飽きてしまつし、汁麺は塩分が高くなりがちで…と言う心配。そんな声にアレンジレシピをいくつかご紹介いたします。



肉汁つけうどん

- （材料）/人前**
 冷凍うどん …1玉
 豚バラ …50g
 ねぎ …少々
 かつお節 …少々
 いりごま …少々
 ごま油 5cc
 水 …150cc
 麵つゆ（3倍希釈）…20cc
 酢 …7cc

（作り方）

- 1、ネギは小口切りにし、豚バラは4～5cmの長さに切る。
- 2、鍋で豚肉をごま油で炒める色がかわったら aと葱を加え、煮立ったら弱火で5分煮る
- 3、冷凍のうどんは電子レンジで解凍し、冷水にとって洗いぬめりを除く（*茹でてもよい）ざるにあげ水気をとり器に盛る
- 4、深めの器に2を入れ、かつお節とゴマ、ねぎをのせる。3をつけて食べる

（栄養価）

1人前 473 kcal
 食塩 1.7g （つけ汁は40%摂取として）

肉汁つけうどん



つけ汁に**お酢**を加えることでさっぱり！
 一味唐辛子をふいても美味しいですよ！



アボカドレモンパスタ

- （材料）/人前**
 スパゲティ…約100g
 アボカド（完熟）…約100g
 レモン果汁 …10cc
 はちみつ …3g
 塩 …軽く一つまみ（0.8g）
 レモン …1/4個
 むきエビ …80g
 オリーブオイル …2cc
 あらびき黒コショウ

（作り方）

- 1、ボールにaを合わせ、種と皮を取り除いたアボカドを加えて粗くつぶしながら混ぜる
- 2、レモンは半分はくし切りに、もう半分は果肉のみにし薄切りにする
- 3、えびは背ワタをとり、水気をふいておく
- 4、スパゲティを茹でる（茹でる際の塩はいれない）
- 5、フライパンにオリーブオイルをしき、3が焼き色がつくまで炒め、1のボールに加える。茹でた4とレモン果肉も加えざっくりあえる
- 6、器にもり、コショウをふいて、レモンを添える

（栄養価）

1人前 531 kcal 食塩 0.9g



レモンをギュッと絞って、酸味を効かせることで、**減塩**の物足りなさをカバーします



グループホームのあじさい

グループホーム介護福祉士 茂井 敦子

グループホームでは、毎年お花見が始まるとみずき祭の作品作りが始まります。今年は「季節の花を作ろう!」ということで『あじさい』を作ることにしました。テーマを決めて、できるだけ入居者の皆さんが、何らかの形で製作に関われることを目標に、少しずつ作り進めました。

「不器用やからようしません。」「難しいきでせん。」と、諦めそうになる方もいましたが、一緒に作っている他の入居者さんや職員に励まされながら、段々コツを掴んでいきました。「カッターもおつたらえいねー。」「カエルもどうかね?」と、仕上げに向けて色合いや配置をみんなどで考えながら工夫して貼っていき、色彩豊かなあじさいを完成させることができました。

みずき祭当日、入居者さん達は、自分たちの作品や他の方々の力作を見て回り「楽しかった!」「あれが良かった!」と嬉しそうに話してくれました。「来年は優勝したい!」と意欲的な声も聞かれ、さっそく「次は何を作ろうかね?」と張り切っています。



きれいなあじさいと記念写真



少しずつ丁寧にあじさいを咲かせていきました

去る平成31年4月27日におくら会がいせりリハビリテーション部スタッフ研修会を実施しました。この研修会は新人研修も兼ねて、当法人で業務を行うにあたっての目標やマニュアル・ルールの確認、感染症対策の学習を行うものです。リハビリスタッフは芸西病院・介護老人保健施設やわらぎ・訪問看護など7部署にまたがって配属されている観点から、各部署の情報連携・共有が重要であり、私も毎年参加することで、見落としがちな項目を振り返る、良い機会を頂いています。



リハビリテーション部スタッフ研修会

訪問看護ステーションがいせり 作業療法士 森 恒太

例年であれば外部講師による講義を実施するところ、今年には基礎研修終了後に「リスクマネジメント、報告・連絡・相談」と題したグループワークの機会を設けました。内容は「リハビリ中にスタッフが介助しながら対象者が転倒してしまっただけで、スタッフはどう動くべきか?」について話し合いと発表を行い、参加者全員で対応について検討するものでした。本来、転倒事故を起こしてはいけませんが、実際にあり得る事例でもあるので、参加者は熱心な検討をしていました。この研修を終えて、万一転倒事故を起こした場合に医療職として、組織人として、人としての観点で対応しなければいけないのではないかと私は感じました。まずは医療人としてケガがないのか、動けるのか、医師に診てもらわなくて良いのか等を考えること。次に組織人として起こった事柄と自分の対応をスタッフ・上司に報告しなければならぬこと。そして専門職が介助していたことも含め、人としてご本人・ご家族に謝罪すること。参加スタッフは事例を通してこれらの再確認が行えたと思います。

実際に事故が起こると焦ってしまふものですが、そのような時こそ冷静に誠意をもった対応が行えるよう、今回の研修経験を活かしていきたいと思えます。

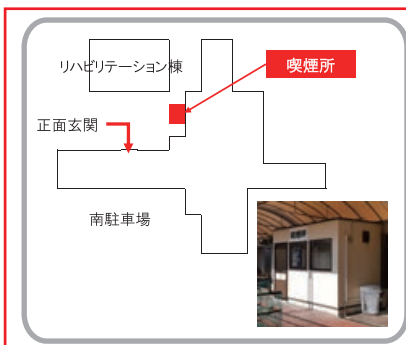
原則敷地内禁煙となります



令和元年七月一日、改正健康増進法の施行期日となるに伴い、当院も原則敷地内禁煙となります。

病棟のほか「建物内」での喫煙、駐車場にての車内喫煙も禁止の対象となりますのでご注意ください。また従来の煙草だけではなく、アイコス、グローといった加熱式タバコも併せて禁止の対象となります。

当法人には受動喫煙を防止する措置をとった屋外喫煙所を1ヶ所のみ設置しています。喫煙される方はそちらをご利用いただけますよう、ご協力をよろしくお願いたします。



新入職員研修を終えて

4月10日～13日、当法人ではこの一年間に入職した職員を対象に、今年も新入職員研修が行われました。職種や年代の違いはありましたが、皆さん熱心に受講し、今年度も無事終了することができました。今の気持ちと同期のつながりを大切に、これからも法人内の各部署で活躍していただけたらと思います。今回は2名の方の感想をご紹介します。

リハビリテーション部
作業療法士 山内 元貴

昨年7月に入職し、今回の研修会に参加させて頂きました。以前に働いていた職場では、病院の研修としては一日程度ありましたが、ここでは四日間もあると聞き驚きました。始まる前は正直な気持ちとして、長いけど大丈夫かなと感じたのを覚えています。いざ研修が始まり、病院の成り立ち、各部署の概要と役割、そこで働く方々の紹介を学ぶ内に、少しずつ芸西病院に対する愛着と、組織で働く事に対する意欲が湧くのを感じました。講義が進むにつれ、この病院がそれぞれの組織、そこで働く一人一人の支え合い、助け合

いによって成り立っているのだと深く思いました。研修会に参加した同期メンバーの表情も始めは緊張した面持ちでしたが、最後にはそれぞれ互いに笑顔で話すことができ、同期としての絆もより深くなったと思います。以上が簡単ではありますが、感想とさせて頂きたく思います。自分はこの働き始めて一年目、この気持ちを忘れずに日々頑張りたいと思います。



3B病棟
看護師 豊田 結香

私は、4月10日～13日の4日間新入職員研修を受けました。学校を卒業し、初めての職場での研修で不安がありながらも無事終えることが出来ました。1日目は、医療情勢、医療法人おくら会の理念や取り組み、経営方針などの説明を受けて難しいなと思いました。また、



岩村院長と藤戸理事長

のお話を伺い、藤戸せつ前理事長の意志を受け継がれていることを知りました。私も藤戸せつ前理事長の意志を忘れず仕事をしたいと思えます。2日目の角谷看護部長の接遇について、言葉の使い方や態度が与える印象の大切さを学び自分の言動を気にしていこうという意識が強まりました。午後からのスポーツでデイケアの方とも交流ができ、スポーツ後の意見を出し合う場面では緊張せず話すことが出来ました。企画していただきとても良かったです。そして、各部署の説明を受けて役割や連携の取り方を学び自分が仕事をしていく上で気をつけたい所を考えることが出来ました。最後に、この研修を受けて改めて社会人となり、責任のある仕事に就いたと感じています。1つずつ業務・知識・技術を自分のものにしていき、自分の目標である大学で精神科看護を教えてくださいました先生のような人になり、認定看護師・専門看護師といった資格をとれるようスキルアップしていきたいです。



リレーエッセイ No.58 「多肉植物の魅力」

精神科デイケア
看護師 志磨村 透江

私の現在の癒しは、植物を育てることです。二人の子とも達も進学のため県外に出しまし、植物の世話をする時間が増え、その時間が心安らぐ大切な時間です。

最近特にハマっているのが多肉植物です。多肉植物とは、葉、莖又は根の内部の柔組織に水を貯蔵している植物の総称です。原種だけで1万5千種を超え、園芸用に交配した品種を含めると二万種を超えと言われています。

多肉植物の何が魅力かと言われると、過酷な環境で生き延びる為に様々な工夫を凝らして、独自の進化を遂げた植物ということ、見た目がユニークな姿をしているところに惹かれています。

楽しみ方としては...

【観賞用として】少しグロテスクな外見のものもありますが、プニプニして可愛らしい物、花を咲かせたり、葉を鮮やかな色に変えるもの等見る者を飽きさせない植物です。

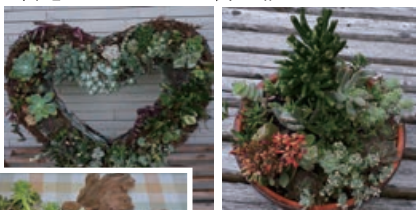
【集める楽しみ】同じ種類でも色や模様が違っており、自分が持っている多肉植物を見ると集めたくなくなります。ま

た、友人と交換しあうことも楽しみの一つです。

【育てる楽しみ】時間をかけて大きく成長したり、子株が増えていく過程を見ていくことです。種類によっては丈夫で、育てやすい物が沢山あるので素人でも楽しめます。上手く成長しない時は場所や土、水やりを変えることでまた元気を取り戻すと感激することもあります。

現在私は精神科デイケアで働いています。先月は利用者さんと一緒に流木に多肉植物を植えました。初めての試みでしたが、それぞれの利用者さんが苦戦しながらも味のあふれる素敵な作品に仕上がりました。また、デイケアの南側の窓の外にも多肉植物を植えていますので興味のある方は見に来てください。

自宅のハンキングや鉢に植えているもの



デイケアで流木に植えました



やわらぎ通信

リゾートビルやわらぎ
運営理念
その人らしさを尊重し
人と人とのつながりを大切に
明日につなげるケアをめざす

「精力善用・自他共栄 令和元年文月版」

施設長 中本 雅彦

「精力善用・自他共栄」という言葉、以前にも本誌にてご紹介させていただきました。第二次世界大戦前のアジア初、幻の東京オリンピックの誘致に尽力された嘉納治五郎（近代柔道の創始者であり日本の体育教育の父）が柔道を通じて広めた理念です。自分が持つ心身の力を最大限に使うことで社会に対して善い方向に用いること。そして相手に対し、敬意、感謝をすることで信頼し合い、助け合う心を育み、自分だけでなく他人と共に栄えある世の中にしよつとすることをめざしています。来年は二回目となる東京オリンピック、チケット抽選予約では柔道人気が高いそうです。柔道ファンの私としては、日本で柔道人口が最も少ないといわれる高知県の子供たちが新たな夢を抱ききつかけになることを願います。お読みいただいている皆さん、男女問わず健康づくり、心身のリフレッシュに柔道始めてみませんか？まずは畳でゴロゴロから……



さて、去る六月六日木曜日、シンガーソングライター「濱守栄子」

さんが来所、やわらぎにて素敵な出逢いとなりました。濱守さんはご自身の母親との突然の死別、そして大震災で多くの知人を亡くし、その体験から「いのちの尊さ」について思いを語り素敵な歌をプレゼントしてくれました。たくさんの勇気と元気をいただきながら防災対策の柱となる「自助」の大切さを私たちに意識付けてくれました。彼女は岩手県大船渡市の出身、「ピアノと女一人旅」と称して、自家用車に電子ピアノやアンプ等、コンサートに最低限必要な道具一式を載せて、東日本大震災後の復興義援金（大船渡市と陸奥高田市）一〇〇〇万円を目標に日本一周中です。縁もゆかりもない都道府県が多く、訪問先の殆どが、彼女の活動に賛同した善意のバトン渡し、つながりと言えます。急遽決定した災害復興支援コンサートでしたが、当施設・法人内他事業所のご利用者・ご家族・職員から芸西村・安芸市の関係者まで大勢の方にご参集いただき、笑い少々、涙と感動の語りとコンサートとなりました。当施設の後は、高知市内の高齢者施設、ライプハウス、その後は愛媛県香川・岡山へと旅は続くとのことでした。六月十日時点にて目標の一〇〇〇万円まで十五万円を切ったそうです。

自然災害の恐ろしさ、そして奪われた人のいのちの尊さを忘れてはならぬこと、また「災害」の「災い」は不可避ですが、自助をしっかりと「災害」の「害」をゼロに近づけていかねばと考えます。

以前にもご紹介させていただきましたが、当施設は大規模災害発生時には、芸西村の「福祉避難所」として地域の「災害時要配慮者」の方々の避難を受け入れ生活・介護の支援を行います。南海地震は近い！と考える方は少なくは無いでしょう。高知県は南海地震被災想定地域の中でも圧倒的に高齢者世帯・単身高齢者世帯が多い地域です。そうした方々が被災した場合、時間の経過とともに、平穏な日常生活では認め

5月

誕生日会

～手作りホットケーキ



そうめん流し



なかった多種多様な生活問題が顕著に表れてきます。恐らくは想定を上回る在宅被災要配慮者が発生し、避難生活を求めてやわらぎに来られるでしょう。私たちは通常の生活支援と併せて、生活不活発病予防や健康被害、生活機能低下等の二次被害を防止しなければなりません。被災状況下では多数の困難も想定されます。個人としての「自助」、更に視点を広げ組織として当該地域として、そして広域的に災害時の精力善用の体制づくりを周囲の方々と一緒に取り組まねば！

おわりに、濱守栄子さんの旅の安全と自然災害にて被災されたすべての方の更なる復興を心よりお祈り申し上げます。



オレンジカフェ(認知症カフェ)の紹介

支援相談員 鍵山 直輝



はじめまして。今年専門学校を卒業し、4月より入職しました鍵山直輝と申します。

趣味は体を動かすこと。運動することでもリフレッシュできるのので、仕事終わりはバスケットをしたりジムに行ったりしています。

入職してから、あっという間に3ヶ月が経ち、覚えることばかりで時間が経つのが早すぎて驚いています。私は専門学生の頃からソーシャルワーカーになりたいと思っていましたため、今の仕事ができるうれしいです。早く仕事を覚えて真面目に頑張っていきたいです。

それでは、オレンジカフェ(認知症カフェ)を紹介させていただきます。オレンジカフェとは、認知症の方やご家族、地域の方々が気軽に集まり、お茶を飲みながら情報交換したり、おしゃべりを楽しんだりするところです。また心配事相談や、専門家のアドバイスも受けることができます。芸西村の「オレンジかふえ」では、コーヒーを飲みながらおしゃべりや、折り紙をして楽しんでいきます。おしゃべりしながら折り紙をすることで、脳の活性化につながり認知症予防になります。私も参加者の皆さんと一緒に色紙でカエルをつくりながら、芸西村のことや美味しいコーヒーが飲める喫茶店を教えてくださいました。初めて「オレンジかふえ」に参加した私にも皆さんやさしく声をかけてくださり、楽しい時間を過ごせました。まだ、行ったことのない方は、ぜひ行っていただきたいです。



みずき祭作品作成秘話

「藤棚づくり」 通所リハビリテーション 介護福祉士 小笠原 可奈

みずき祭に向けて、藤棚制作に取り組みました。
 まず、折り紙を切って藤の花に丸めます。ご利用者同士が教え合いながら沢山の花を作られました。次にその藤の花をカラーテープに糊付けします。「どんなに仕上がるのかなえ。」と話しながらスムーズに作業が進みました。

多くのご利用者に、それぞれの出来ることを活かしてこの藤棚づくりに関わっていただきました。藤棚が仕上がった時は、ご利用者も職員も大喜びでした。その結果「院長賞」を頂くこともできました。この成果を糧に来年も頑張りたいと思います。



「令和桜」

やわらぎ1階 看護主任心得 西村 沙矢香

やわらぎ1階では藤や鯉、ひまわりなど作成してきて、「桜はしてないね。」と意見が出ました。桜と決まればそれからは取りかかりが早かったです。紙をちぎるのは出来ることのご利用者からの意見もあり、ちぎり絵に決めました。貼る段階は限られたご利用者のみの参加でしたが、完成した作品を見てもらった時には「遠くから見たら桜や」「なかなかいいね」とうれしい言葉が聞かれました。タイトルは「令和」とやわらぎ1階を「和」とし、さらに桜で「令和桜」となりました。今回の祭りでは入賞も果たし、利用者さんにも良い報告が出来ました。来年も頑張りたいところですね。



「スライム水族館」

やわらぎ2階 介護福祉士 和田 徳夫

ご利用者と一緒に作れるものを...と話し合いの結果「スライムを作りその中に魚を入れて水族館のようにしよう」と決まりました。水槽の底には本物の貝殻を入れ、青い絵の具で染めたスライムの中で魚が泳ぐというイメージで作業を始めましたが、魚がすべて浮き上がってしまいました。イメージしたものとは違う仕上がりとなりましたが、ご利用者も職員も楽しんで作成できました。



無我夢中 28

スポーツを通じて

機能訓練室 理学療法士 近藤 宏哉

私は物心ついた時から野球をやっていました。小学校・高校では、主将を務め、リリーターシップが身につくと同時にリーダーの苦悩を実感することが出来ました。今は社会人チームで野球をしており、職場のソフトボールやソフトバレーボールにも参加させていただいております。

スポーツは楽しいし、何より人との交流が一番の醍醐味です。普段あまり関わる事のない人々との交流もでき、自分とは違う価値観に接する事ができます。先日社会人軟式野球チームの県大会がありました。準決勝で2-3と負けてしまい、負けず嫌いの私は泣くほど悔しかったです。6月にはソフトバレーボールと野球の大会があるので、優勝できるように頑張ります。

現在私は3種類のスポーツ(野球・ソフトボール・ソフトバレーボール)を行っているんですけど...なぜか痩せません。高校時代から比べると30kg程度体重が増加しています。これからはダイエットにも励んで、もっと動けるからだ作りを行い、これからも長い間大好きなスポーツを続けることができるように努力していきたいと思えます。

