



「生きる」とは、与えられた命を果たすこと」と題した記念講演を行いました。

坂梨理事長の開会の辞、和田阿蘇副市長の来賓あいさつに始まり、下村総院長による坂梨会の紹介、桃花水2階の透析セン

平成30年11月18日(日) 桃花水の開設10周年記念「市民公開講座」を、併設施設の愛・ライフ内牧デイケアセンターで開催しました。

会場は地域住民の方々をはじめとする来場者で埋め尽くされました。今回は、緩和ケア病棟についての啓蒙活動を兼ねた催しで、会場には緩和ケア病棟の紹介ブースや坂梨会施設のパネルを展示し、講座では、坂梨会の施設紹介と、くまもと心理カウンセリングセンターの「岡崎光洋」先生による

緩和ケア病棟・透析センター 桃花水開設10周年記念 市民公開講座 生きるとは与えられた命を果たすこと



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

医療法人社団 坂梨会
基本理念
よりよき人間性を
よりよき環境を
よりよき医療・介護を

発行

医療法人社団
坂梨会 広報課

12月号
Contents

- ◆ 桃花水開設10周年記念市民公開講座開催
- ◆ 年末年始のお知らせ
- ◆ 愛・ライフ文化祭
- ◆ みずあさぎにて秋祭り
- ◆ 茶寿苑通信
- ◆ 栄養科日より
- ◆ 外来診療日程

「命」「使命」「出来るしこ」「父性愛」等のキーワードが来場者のアンケートにも記載され、これからの生き方や人の在り様に示唆を頂いたように感じました。

また、イベント開始前後には、緩和ケア病棟の見学会を企画し、多くの方に参加頂きました。

地域の皆様にはたくさんのご参加を頂き、有難うございました。



年末年始の診療案内

今年は29日まで通常診療致します。来年は4日から通常診療致します。

	12月			1月				
	29(土)	30(日)	31(月)	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
阿蘇温泉病院	通常	休診	休診	休診	休診	休診	通常	通常
透析センター	火 サイクル	月 サイクル	火 サイクル	休診	月 サイクル	火 サイクル	月 サイクル	火 サイクル

◎ご案内した日程は予定です。急に変更になる場合もございますのでご了承下さい。

◎診療に関するお問い合わせは外来受付(0967-32-0881)までお願いします。

演奏に劇に大盛況『愛・ライフ内牧文化祭』

恒例の文化祭を11月26日(月)から6日間実施しました。

「みんなの家」や送迎口の廊下、入所棟に展示した利用者様の作品は、展示期間を長くし、多くの御家族や関係者の皆様に観て頂きました。利用者様の作品は、絵画・手芸・編物・貼り絵・塗り絵・書道などバラエティーに富んだ作品を出展して頂きました。数か月かけてご自宅で作成された作品やデイケアで熱心に作り上げたものなど、思いが詰まった物ばかりでした。ご覧になられた利用者様やご家族は、感心したり驚かれる方もいっしょにいました。

今年はバザーも開催し、利用者様の手作りの小物等を出品し、多くの方々に購入して頂きました。バザーの売上金は全額、被災地支援の義援金として寄付させて頂きました。

また、28日(水)は「松本ろけんろー」様によるギター演奏を、最終日の12月1日(土)には当会の認知症サポーターによる勉強会と演劇を楽しんで頂きました。懐かしい歌や演劇に、元気を頂き、皆様目を輝かせて聞き入っていました。

講演後、「面白くて勉強になった。」

「不安に思ったら職員に話してみます」など、関心のある内容だった様で、皆様観て良かったと話されていました。今回も多くの関係者様に支えられ無事に文化祭が終了できました。これからも利用者様お一人お一人が輝ける場所の提供をしていきたいと思ひます。



愛・ライフ内牧 避難訓練

「火事だー」3階から出火した想定で職員が火元を見つけ大きな声で叫び、初期消火、避難訓練が始まりました。

10月23日、愛・ライフ内牧で昼間

想定の日災避難訓練を行いました。入所者様やデイケアの利用者様も訓練に参加され、安全な場所に速やかに避難して頂きました。

今回初めての試みとして、『はしご車』での救助も体験・見学する事ができ、逃げ遅れた人がはしご車で助け出された時は皆さんから「よかった」という声や拍手が起きました。

防火意識を高める事ができた訓練となりました。今回、救助する事の困難さを実感し、まずは日頃の管理「火災を出さない」事を徹底しなければと心に

刻み込みました。



はじめて秋祭り やってみました

「住宅型有料老人ホームみずあさぎ」は、創設され来年2月で2年となりますが、

11月25日に開所して初めての試みとして、入居者様・ご家族様を招いて運営説明会及び秋祭りを開催致しました。

第一部の運営説明会では、現在の入居状況やインフルエンザの注意喚起、転倒等の事故が起きた時の対応などを説明し、ご家族の皆様も施設の状況を知ることができ安心したようでした。

第二部の秋祭りでは、射的などのゲームコーナーやリハビリ器具体験コーナーを設け、ウォーターベットマッサージを体験した家族から「母がやっているのを見て、実は前からやってみたかったですよね。」と喜ばれ、順番待ちができるほど大盛況でした。その後デイサービスで実施しているレクリエーションに、ご家族も一緒に参加していただき、普段は静かな入居者の方々が白熱している姿を見て感動しているご家族もいっしょにいました。

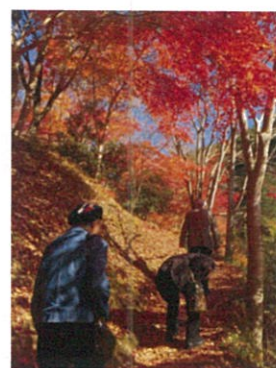


初めての大きな行事でうまくいかない部分もありましたが、今回の反省点を次回に活かし、また入居者・ご家族の笑顔がたくさん見られるよう職員一同努力して参りたいと思ひます。



茶寿苑通信 〈紅葉見学〉

11月6日、小国遊水峡へ行ってきました。今年は好天に恵まれ、秋晴れの中散策をしました。木々は紅葉し、風が吹くとハラハラと舞い落ち、辺りが一面赤い絨毯を敷きつめたかの様で絶景でした。木漏れ日の中、皆さんお茶を頂きながら「今年は素敵な紅葉を観る事ができ、本当に良かった。」と喜ばれ、また来年へと想いを馳せられていました。



小学生交流

内牧小学校の元気な児童22名が茶寿苑へ来苑しました。鍵盤ハーモニカ演奏と大きな声の合唱で、とても上手に発表されました。入居者の皆さんは「練習を一生懸命に頑張ってくれたのだろう」と感心されていました。『阿蘇ものがたり』と一緒に合唱し、グループごとに分かれ、あやとり・紙相撲・かるた・お絵かき・将棋などを少ない時間の中で楽しく過ごしました。また来年も待っています。



よいお年を



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

栄養科だより

冬野菜をたっぷり食べ、
寒い冬を乗り越えましょう

寒い冬を乗り越えるには、旬の野菜を食べることが効果的です。冬野菜にはビタミンCやカロテンが多く、免疫力アップや肌荒れなどの冬の健康トラブルには欠かせません。冬野菜の栄養と効果的で美味しい食べ方を知り、元気に過ごしましょう。



根菜類で体を温めましょう

根菜類は加熱することで体を温める働きがあります。血行促進作用のあるビタミン、血液や筋肉を作るミネラルが豊富です。寒さで風邪をひきやすい冬場にピッタリで、冷え症の方には特に根菜類がおすすめです。

〔大根・人参・ごぼう・山芋・さつまいもなど〕

冬野菜は鍋料理に最適

野菜に含まれるビタミンCやカリウムなどは水に溶け出る性質をもちます。鍋料理や味噌汁にすることによって、溶けだした成分までしっかりと食べることが出来ます。また、煮込むことで生よりも多くの摂取量が期待できます。



野菜は旬のものとそうでないものを比較すると栄養価が大きく変わります。旬の野菜を食べることは最も栄養価が高いため、理に適ったことなのです。美容と健康を維持するためにもぜひ冬野菜をたっぷり食べて寒い冬を乗り越えましょう。

風邪には青菜やブロッコリー

青菜やブロッコリーに豊富に含まれているカロテン、ビタミンCは風邪予防効果があります。カロテンにはのどや鼻の粘膜を丈夫に保つ働きがあり、ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。また、青菜に含まれるビタミンCや鉄分には、美肌や貧血予防に効果があります。特に小松菜はほうれん草の5倍のカルシウムも含まれている万能野菜です。〔水菜・春菊・ほうれん草など〕

冬の白い野菜も効果的

冬の白い野菜（淡色野菜）には、風邪予防の他にも、免疫力を高め、ガンや生活習慣病にも効果的と言われています。〔ネギ・白菜・大根・かぶなど〕



阿蘇温泉病院
外来診療日程

内科		腎・泌尿器科	10:00 ~ 12:00
		診療	

腎・泌尿器科 診療 10:00～12:00		下村		下村		下村		下村		下村		熊本医療センター または熊大医師	
		西本	下村	西本	下村	下村		下村	西本	下村	西本	熊本医療センター または熊大医師	
		荒尾	片渕	荒尾		竹下		竹下	荒尾	荒尾	荒尾	荒尾	
		北	北	北					北	北	美容外来	北	

内視鏡検査				横山		横山		横山		小田 (外来)		横山	
				坂梨		坂梨		坂梨	坂梨				

麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30～12:00													

小児科													

アレルギー科													

整形外科													

耳鼻咽喉科 (12月1・8・22日)													

歯科													

阿蘇健康管理センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													

阿蘇健康センター													
						</							