



※「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  
あなたの健康が  
大好きです  
キャッチフレーズ

発行  
医療法人社団  
坂梨会 広報課

6月号  
Contents

- ◆マイナンバーカードについて ◆認知症カフェ
- ◆介護職員初任者研修
- ◆阿蘇温泉病院杯グラウンドゴルフ大会
- ◆職員のコラム ◆茶寿苑通信
- ◆栄養科だより
- ◆診療日程

# マイナンバーカードをご利用ください

・国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一本化の方針に基づき、従来の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、新規発行が終了します。  
・廃止の時点で発行済みの健康保険証は、改正法の経過措置により廃止日から最長1年間は引き続き使用することが可能です。

## マイナ保険証を利用する際の3つのメリット

(1)より良い医療を受けることができます

医療機関・薬局を受診した際に、診療・薬剤の情報や特定健診等の結果の提供に同意すると、医師や薬剤師からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

(2)窓口で限度額以上の支払いが不要になります

(高額療養費制度) 高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを健康保険証として使うことで、医療機関の窓口で高額な医療費を一時的に自己負担したり、書類申請手続きをする必要がなくなります。

(3)引越しや、就職・転職の後もそのままになります。

健康保険証等として使えます。転職や転居等による健康保険証の切り替え更新が不要です。  
※新しい保険者へ加入の場合は手続きが必要です。

※令和6年12月2日以降の健康保険証の廃止後、マイナンバーカードの保有者で保険証利用登録をしていない方、マイナンバーカードを保有していない方には「資格確認書」が交付されます。

マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問合せはこちら



マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間 (年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分  
土日祝:9時30分~17時30分

厚生労働省 HP より

8月  
【8月5日】  
◆認知症の歩き方①  
~カードゲームを通して、  
楽しく認知症を学びましょう~

6月  
【6月3日】  
◆映画を観て語ろう  
「ぼけますからよろしくお願いします②」  
◆座談会

会場:坂梨会コミュニティセンター わくわく  
阿蘇市内牧1112-5

＜申込み方法＞ ☎0967-32-0881  
【阿蘇温泉病院 窓口:リハビリ 林】

7月  
【7月1日】  
◆養成講座  
「認知症サポーター養成講座」  
◆コグニ体操(身体と頭の体操)

○場 所 .. わくわく  
○時 間 .. 14:00 ~ 15:30  
○定 員 .. 20名程

## 認知症カフェ

医療法人社団 坂梨会

# あなたの健康が 大好きです

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院  
☎0967-32-0881



# 受講生募集

## 介護で繋ぐ地域の輪

### 令和6年度介護職員初任者研修

坂梨会では、毎年、介護職員初任者研修を開催しています。



【主催】医療法人社団坂梨会

【申込期間】

2024年6月3日～7月29日  
※9:00～17:00 (日曜を除く)

【研修期間】

2024年7月29日～11月29日  
受講日：月曜日・水曜日・金曜日  
受講時間：18:00～21:00

【受講料】

55,000円 (税込) のみ  
※教材費・テキスト代込

当事業所の研修講師は、各部署で勤務している看護師・介護支援専門員・社会福祉士・管理栄養士・居宅介護職員・施設介護職員が実際の体験談を踏まえた講義を行っております。介護職で勤務されている方だけでなく、家庭においての介護に関する知識・技術を学びたいと考えている方にも、介護の基本となる研修内容になっていますので是非、受講して頂ければと思います。

【お問合わせ】

介護老人保健施設愛・ライフ内牧  
担当：坂本まで  
☎：0967・32・5511

# 天然芝の上で大熱戦!

## グラウンドゴルフ大会



5月14日は内牧地区68名、5月22日は黒川地区86名で阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯が開催されました。この大会は、年に2回(春・秋)開催しており、参加者が熱戦を繰り広げ、阿蘇地域のグラウンドゴルフ愛好者であればどなたでも参加出来る大会として定着してきました。黒川地区は昨年から開催しており、他の地区でも開催したいと考えておりますので代表の方は左記の連絡先へご連絡下さい。今後も医療・介護・福祉分野で、より一層地域に貢献しながら、更なる「地域密着の大会」となることを目指して参りますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。

(内牧地区) 大会風景



(黒川地区) 大会風景



# 職員のコラム 第14話

皆さんはマルハラスメントという言葉をご存じでしょうか？私も2月にニュースで取り上げられるまで全く知らなかった言葉です。そもそもマルハラスメント略してマルハラとは、若い世代の方がSNSを利用する際、句点の(。を省略する事が多く馴染みがない中、大人世代からのメッセージに句点のマルが付くことで対人関係の距離感や威圧感を感じると話題になったもの様です。小さい頃から文章の終わりはマルを付けるのが当たり前でしたので、この言葉はとても不思議でした。知り合いの二十代の人に尋ねると、絶対嫌だと言うことはないのだけれども、怒ってるのかな？と感じると言います。身近にそう思う人がいるという事にも又びっくりでした。何気なく送っていたラインのメッセージも、威圧的ではないかを考える様になりました。絵文字やスタンプの方が良いと言われ、それを使えばオジサン(オバサン)構文とまた別の言われ方。言葉は時代で変化すると言いますが、考え過ぎると窮屈です。この話題を受けて歌人の俵万智さんがこんな句を詠んでいます。「優しさにひとつ気がつく×でなく○で必ず終わる日本語」受け取った文章の最後が×で終わらない、日本語のマルは優しさも表しているのだと伝えてくれるのだと思います。院内の掲示物にも言葉遣いは心づかいと有ります。普段の言葉もそうですが、伝える文章も優しさが伝わる様に心がけたいと改めて思いました。

阿蘇温泉病院では、骨粗鬆症の早期発見・早期予防のために骨の正確な状態を知ることが出来る骨密度検査装置を新規導入しました。[詳細はコチラ](#)  
お気軽にご相談下さい!  
阿蘇温泉病院(0967-32-0881)

あなたの大丈夫ですか？

- 転倒し手首を骨折
- 転倒し腰部・臀部を骨折
- 脊髄圧迫骨折
- 転倒し肘・肩を骨折

## 茶寿苑通信「誕生食事会」『鯉のぼりツアー』

今年度の入居者への誕生日プレゼントとして、その月毎の誕生者の方々をご招待し『誕生食事会』を開催しています。茶寿苑より距離1kmの場所にあるお店で、オーナーシェフお任せのランチメニューを堪能します。前菜・刺身・天ぷら・肉料理・ご飯と味噌汁など季節の料理が出た後に、デザートとコーヒーでお腹も心も満たされます。入居者の皆様からは大変好評で「誕生月が来るのが待ち遠しい」との声が聞こえてきます。もちろん同行する職員も楽しみにしています。

四月十八日に小国町の杖立温泉に入居者七名と職員二名で『鯉のぼり』を見に行きました。晴天の中、杖立川の上を三千匹の鯉のぼりがふわふわと楽しげに泳ぐ姿を眺めていると童心に戻った気分を味わえました。昼食は、地元おぐに郷のあか牛料理認定店で、阿蘇の大草原で育った赤牛料理を堪能しました。

その後「近代医学の父」として知られ新千円札の顔になる『北里柴三郎記念館』でひと休みをし「岳の湯」の湯けむりを眺め、雄大な阿蘇をドライブしながら帰苑しました。笑顔溢れる百キロ旅でした。



## 通所リハビリテーション

動く

楽しむ

癒す

味わう

ご利用などに関するお問い合わせは  
医療法人社団 坂梨会 愛・ライフ内牧

0967・32・5511

新型コロナ感染  
対策をしっかりと行い  
元気に実施中です



## 災害食を備えよう

今年度は石川県の能登地方を襲った地震にはじまり、4月にも豊後水道を震源とした地震も起きており、体感では地震が増えているような気がしています。そんな時こそ見直したいのが地震の備え。最低3日分、できれば1週間分を備えることが推奨されています。今回は災害食について一緒に考えてみましょう。

### ① 飲用水・生活用水を備えよう

消防庁のガイドラインによると1人あたり1リットルの飲用水が必要とされています。しかし、食事には調理の水も必要だと考えると3リットル程度は確保しなければなりません。また、生活用水（トイレ・洗顔などの水）については一般的に1人あたり10〜20リットルが必要と言われていますので、飲用と生活用と合わせて1人あたり30〜60リットル（3日分の量です）を備えておくことで安心です。

### ② 災害食を備えよう

災害食を備えるうえで大切なのは普段食べ慣れた味のものを備えること。災害で憔悴した上、食べられないものしかなければ、栄養不足に陥ってしまいます。災害用に長期保存のきくものを普段から試してみよう。備蓄食の期限が近付いたら、消費して新しい備蓄食を購入しておくローリングストックがおすすめです。また、乳幼児ならミルクや幼児食、ご高齢の方なら介護食など年齢やからだの機能に配慮した食事をストックしましょう。

#### 〈備蓄食品の一例〉

#### ○ 主食になるもの

米、パックごはん、乾麺、パンの缶詰、レトルト粥など

#### ○ おかずになるもの

缶詰（サバ缶・焼き鳥缶・ツナ缶・イワシ缶・サンマ缶  
大豆缶など）・瓶詰（鮭フレーク・とりそぼろなど）  
乾物（高野豆腐・切干大根など）・フリーズドライ（スープ・味噌汁など）・レトルト食品（カレー・牛丼など）

