

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成21年 9月 1日 発行

発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205

長野県安曇野市豊科5777-1

URL <http://shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

文化祭を振り返って

毎年恒例の豊科病院の文化祭が、7月31日と8月1日の2日間、一階フロアで行なわれました。この文化祭は、作業療法をされている患者さんや、デイケアに通所されているメンバーの方々が、これまでの活動を発表する場であり、大きく3つの分野に分けられます。

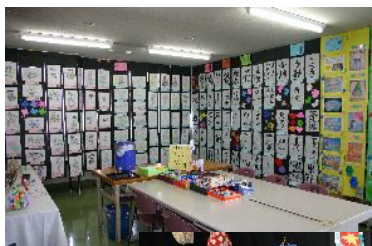
1つ目は、1年かけて作成した作品の展示コーナー。手芸、習字、折り紙、ビーズ、木目込み細工、裁縫、アイスのスティックで作った三重の塔など、どの作品も1年前とは比べ物にならない力作揃いで、出展された方から、「賞をつけて欲しい。」と希望されるほどでした。中でも今年の目玉は、デイケアの畑で収穫したラベンダーで作ったポプリ。この香りの良いポプリを、皆さん大切に持ち帰られました。その洋服からラベンダーの香りが漂えば、単調な病院生活に彩りを添えることが出来ると感じました。

2つ目は、作業療法とデイケアのそれぞれの活動を紹介するコーナー。今年度、作業療法に新たに増えたプログラムである「心理教育」の様子や、各行事の写真が掲示された様子や、それらを見ながら、畑で採れたジャガイモの大きさに驚いている

方、美味しそうなたまごについつい手を伸ばしたくなる方など、1年間の活動の話に花を咲かせていました。

3つ目は、文化祭初日に行われ、百名近くの患者さんが参加された「体験」のコーナー。これは、作業の体験や、作業療法士の卵である学生（実習生）のギターにあわせ、昔懐かしい歌をミニコンサートとして歌ったり、ビンゴゲームでラーメン屋さんのお食事券を当てたりと、それぞれ身体を使って楽しんでいました。

このように、文化祭を通じて1年間の活動を振り返ることによって、その成果が実感出来、素晴らしいまとめの場となりました。



吉田朝雄展再び



＜吉田朝雄氏＞

昭和18年生。66歳。
創作歴は約20年。専門はアクリル画。創作数等は200～300点(年間20作品程度)。50号の作品もこれまで10点ほど創作。絵画は独学であり、自宅のアトリエが創作の場。

8月21日、当院3階デイルームにおいて、吉田朝雄さんが絵画の作品展を開催されました。当院内での開催は3回目になります。が、今回も入院・通院されている患者さんをはじめ、地域の精神保健福祉施設の方々も来院され、展示された大小様々な絵画を見入りました。吉田さんの今回の一押し作品は、『花のパワー』という

『バラの日』

永年勤続者表彰

6月16日に『バラの日』が行われました。『バラの日』とは、城西医療財団の職員の永年勤続者を表彰する催しであり、毎年6月に

各事業所で行われています。永年勤続者は、5年間勤続された6年目の方に“5年表彰”、10年間勤続された11年目の方に“10年表



50号の作品(右の写真)。
当院は、安曇野を拠点に活動されている吉田さんを応援し、今後展示会を開催していただきたいと思っています。

彰」というように5年毎に区切られて表彰されます。当日、会場には職員が育てたバラも沢山飾られ、バラの香りがいっぱいの中、永年勤続者に記念品が贈呈されました。

5年表彰	7名
10年表彰	1名
15年表彰	4名
20年表彰	3名
30年表彰	1名

『あづみ野祭り』

2年連続で受賞

7月25日に「第30回あづみ野祭り(主催:あづみ野祭り実行委員会)」が開催されました。

この祭りは、安曇野市豊科地域で行われ、メインイベントでは、午後6時30分から、JR豊科駅前の国道147号線を中心に、『あづみ野ばやし踊り』という踊りが繰り広げられます。踊りに参加する連は、地元自治会・小学校のクラス・企業等で構成され、今年は47連の約三千百人が参加しました。

当院は昨年に引き続き、あづみ野ばやし踊りに『豊科病院・安曇野メディア合同連』として48名が参加。そして、踊り連コンテスト



では、昨年は「敢闘賞」、今年は「心のふるさとで賞」をいただき、2年連続の受賞となりました。



心の癒し(11)

『雪山』

調理師 滝沢 菊



私の趣味の一つにスノーボードがあります。初めてスノーボードと出会ったのは5年前。運動が得意ではなかった私ですが、ふとやって

みたいと思いきや、グレンデに行ったのが初めてでした。

最初、グレンデの上から下まで一本滑るだけでもすごく時間がかり、悔しい思いをしたことを覚えています。それからうまくなりたい一心でスノーボードスクールに入っては基礎を教えてもらい、毎週のように練習しました。

スノーボードといっても、フリースタイルとアルパインの二種類の板があり、板によって滑り方が変わってきます。

スピードを出して、綺麗な滑り、いい滑りを追及する人からハーフパイプ・キッカー(とび)・ジブ

(擦り)・グラトリ・ツリーラン(林の中を滑る)などをやる人までいろいろ。

私も2年程前から、キッカー・ジブにも挑戦していますが、やはり基礎が大事なので、常に基礎を忘れずに練習しています。特にカービング(ズレの少ないターン)でポジションが安定して綺麗に決まり、バーンにくつきり自分が滑ったボードの跡が残った時はとても気持ちがいいです。

これまで、毎年シーズンが来れば、いいグレンデを求め、県内外問わず車を走らせ1日中滑りました。それにスノーボードは想像以上に体力が必要なスポーツなので、雪がなくなれば家でイメージトレーニングや体力トレーニング、時には室内グレンデにも滑りに行きました。

今ではスノーボードなしの生活なんて考えられないほどです。そのお陰で地元だけではなく、スノーボードという趣味を通じて全国とまではいきませんがたくさん仲間が出来ました。

2年前には同じ目標を持つ仲間とキャンプでカナダに一週間滑りに行ってきました。日本とは違い、かなりの寒く、いくら重ね着をしても凍えるような思いもしましたし、寒すぎてボードが走らないなどの体験もしました。また日本では経験できないような頂上かなりの急斜面も滑ることが出

来、最高に気持ち良かったです。

自分の滑りを良く知る仲間とも一緒なので、自分の成長にみんながすぐ気づいてくれて褒めてもらえたときはとても嬉しく、今以上に頑張ろうという気持ちになります。更に、今の自分の滑りを撮影してもらうことで今の自分を知ること、今後の課題を見つけることも出来ました。

私にとって一番の魅力はグレンデ、天候によりバーン状態が変わり、アイスバーンだったり新雪だったり毎日同じということはなく日々違った雪の楽しみ方があるということです。

そして、あの大自然のなかで綺麗な景色を眺めながら滑ることは私にとつての『一番の癒し』です。

これからもいっぱい練習しつつまた、新しくスノーボードを始めた人に、ボードの楽しさをたくさん知ってもらえればと思います。



カナダのグレンデ

かぼちゃパワーで

“インフルエンザ”を

吹き飛ばせ!!

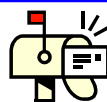


かぼちゃはビタミンAをはじめ、ビタミンE・B1・B2・Cや食物繊維などの栄養素がたっぷり詰まっている緑黄色野菜です。特にβ-カロテンの含有量は、野菜の中でもトップクラス。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」といわれるように、古くから健康によい野菜として知られています。

β-カロテンは、かぼちゃの黄色のもとになっている色素成分で、体内に入るとビタミンAに変化します。ビタミンAには粘膜を保護したり、再生したりして、強くする働きがあります。かぜのウィルスなどは、のどや鼻の粘膜から侵入することが多いので、これらの粘膜を強くすることで、かぜに負けない体を作るのです。

かぼちゃ選びのポイント

β-カロテンは色素成分なので、かぼちゃの色が濃いほど豊富に含まれています。β-カロテンをたっぷりとするには、カット売りの場合には果肉の色の濃いものを選ぶと良いでしょう。(管理栄養士 平林)



関連施設だより

5月19日、グループホーム・ケアホーム第1飛鳥荘と第2飛鳥荘は、日本海へ春の合同小旅行へ行ってきました。この旅行は、各荘に入居されているメンバーさんが幹事となり、企画・運営されたものです。

豊科を出発し、国道148号を北上。マリンドリーム能生にて、皆で力二を食べ、自由散策時間には海の幸を堪能された方々も…。その後、上越市立水族博物館へ入館しましたが、平日ということもあり、館内はほとんど貸しきり状態。普段目にするこのない大きなサメや珍しい熱帯魚などを見て周り、大水槽の前で長い時間足を止め見入っているメンバー、売店でおみやげの魚のキーホルダーを選んでいるメンバーなど思い思いの時間を過ごしました。

ぬけるような青空に恵まれ、体調を崩す方もなく良い気分転換となった初夏の1日でした。



外来 医師担当表

平成21年 9月現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつのり 五味洸 満徳 医師	ごみぶち みつのり 五味洸 満徳 or なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつのり 五味洸 満徳 医師
内科	信州大学 第一内科 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	休 診	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師

- ◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00
- ◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで
- ※ 午後は全科休診となります。
- ※ 日曜・祝日は全科休診となります。
- ※ 精神科木曜日の担当医は、週ごとに変更となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認ください。

お知らせ

11月11日(水)は、病院創立記念日の為、全科休診となります。

お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌「雪がた」第14号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？

お盆を過ぎてからも暑い日が続いておりましたが、最近ではめっきり秋を感じさせる涼しい気候となってきましたね。1日の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。新型インフルエンザの流行も衰えていませんが、体調管理に十分気をつけてお過ごしください。

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。
また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。