

雪がた

豊科病院広報誌

令和 3年 8月 30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

Tel:0263-72-8400

URL

<http://www.shironishi.or.jp/to/>

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。

新型コロナウイルスの影響が長期化し、外出自粛や日常生活における制限からストレスが高まり、メンタルヘルス対策の必要性が方々で叫ばれています。当院の精神科デイケアでも、習いで一緒に外出できないことがストレスに感じる「窮屈を感じる」といった声があがっていました。

そこで6月28日、就労移行支援事業所ウエルビー松本駅前センターの横山さんに「ビジネスマナー講座」話し言葉と人間関係」についてのお話を伺いました。

毎日顔をあわせる仲間だからこそ、気持ちのいい挨拶をすることで円滑な人間関係



オンラインでマナー講座
「就労移行支援事業所にも関心」
in デイケア

が営めることや、相手の立場を考え良い所を見つけ、相手が喜ぶことを想像する気配りの大切さ、などについてお話しいただきました。

初めてのオンラインでの研修ということもあり、お互いの表情や反応をダイレクトに受け取りにくいもどかしさを感じつつも、こうした非言語的なコミュニケーションの大切さを再確認した研修でもありました。

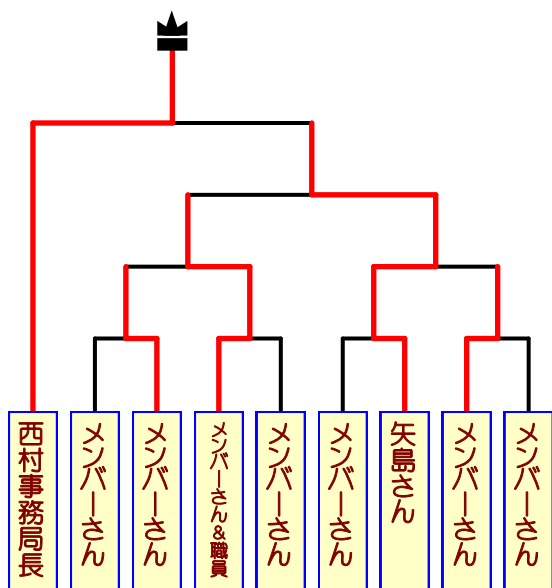
参加されたメンバーの皆さんからは、就労移行支援事業所への関心も高まり、見学してみたい「いつかは働けるようになりたい」「フシヨン言葉を使つて難しいね」といった感想も聞かれました。

豊王戦

王将
歩兵

精神科デイケアの活動の一つに将棋があり、一部のメンバーの方が対局をされています。

そのメンバーさんの間で、豊科病院の事務局長は将棋が相当強いらしい。」という噂が流れていました。そこで、メンバーの皆さんからの提案で、デ



ィケア内で職員も含めた予選会を行い、勝ち抜いた者が決勝で事務局長と対局する、という計画を立てました。

『豊王戦』と

称したこの大会は、5月から始まり、8名の方々が予選で熱戦を繰り広げられました。

8月21日、デ

ィケアにて決勝戦が開かれました。決勝戦の棋士は、予選を勝ち抜いた「ィケア利用者の矢島さんと、スーパースードで登場した西村事務局長。30分の熱戦の末、西村事務局長が豊王戦を制しました。

ちよつとした噂から実現した大会でしたが、一つの目標を目指し、一戦一戦緊張して取り組まれたことは、大変良い時間となりました。また、メンバーさんと職員の垣根を超えた楽しいひと時になりました。



対局する西村事務局長(左)と矢島さん

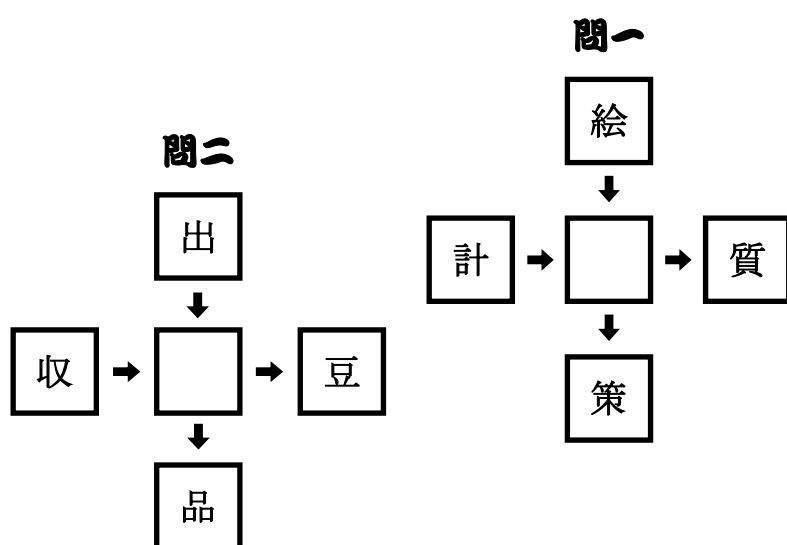
頭体操

第二回



頭の体操のコーナーです。前回、好評につき早々に2回目をご用意いたしました。

真ん中の□に当てはまる漢字を考え、4つの二字の熟語を完成させてください。



※答えは最終ページ、編集後記の下にあります。

野菜たっぷり！ヘルシー餃子 *318kcal 塩分1.0g(10個あたり)*



材料(20個分)

- ・餃子の皮 . . . 20枚
- ・キャベツ . . . 130g(塩2g)
- ・ニラ . . . 50g(約5束)
- ・豚ひき肉 . . . 100g
- ・生姜 . . . 5g(小さじ1)

- A {
- ごま油 . . . 小さじ1
 - 鶏がらスープの素 . . . 1g
 - 醤油 . . . 小さじ1/2
 - 塩 . . . 少々(0.3g)

- ・餃子のタレ、ポン酢などの調味料

管理栄養士の
簡単レシピ
No.22

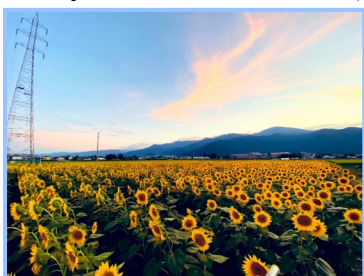
●作り方

- ① キャベツは千切りにし、塩もみして30分放置する
- ② ニラは 5mm幅の小口切りにする
- ③ 豚ひき肉に、②・おろした生姜・Aを加えてよく混ぜ合わせる
- ④ ①を水で軽く洗い、水気をしぼって③に加え、よくこねる
- ⑤ 餃子の皮で包む
- ⑥ フライパンにごま油をのばし、餃子を並べて焼く
- ⑦ きつね色にうつすらと焦げ目が付いたらぬるま湯を回し入れて蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする
- ⑧ 蓋を開け、水分が飛ぶまで加熱する
- ⑨ 皿に盛り、完成

* ひとくちメモ *

ジューシーな餃子がお好きな方は合挽肉に代えたり、パンチがほしい方はおろしにんにくを入れたり、ニラが苦手な方は大葉を入れたり、いろいろアレンジしてみてください♪ 餃子のタレやポン酢など、タレもお好みのものでOKです。食物繊維・ビタミンCなどもたくさん摂れておすすめのレシピです。

桜の時期には拾ヶ堰沿いの自転車広場、三郷にある松本市などをドライブしています。



さて、私の心の癒しは、ドライブに行き、季節の風景を楽しむ、おいしい物を食べることにです。最近ではコロナウィルスの関係で県外へ出かけたり外食に行くことはできませんが、休日に安曇野市や松本市などをドライブしています。

はじめまして。
今年の2月に豊科病院に入職しました作業療法士の須澤建一と申します。



作業療法士 須澤 建一



黒沢川沿いの桜並木がとても綺麗で何度も足を運びました。堀金の物産センター横に咲く、ひまわり畑を見に行くことも楽しみです。また、天気の良い日に穂高の山麓線沿いをドライブして木々に囲まれた景色を見ることも癒しの一つとなっています。小さな頃には発見できなかった地元の良さを日々感じながら過ごすことが出来ています。

冒頭でも触れましたが、新型コロナウイルスが流行し、人々の生活が以前とは一変してしまいました。なにかと不便な生活が続きますが、景色を楽しんだり、おいしい物を食べ、ほっとできる時間をこれからも持ちながら、日々生活していけたらと思います。

新型コロナウイルスのワクチン接種について

当院でも、新型コロナウイルスのワクチンの接種を行っています。入院されている方々は院内で接種を行いました。が、通院されている方は、当院へ直接お申し込みはできません。

安曇野市の方は、ラインWeb電話にて、安曇野市の担当課に申し込んでいただき、接種が可能な医療機関で接種していただくことになります。

外来 医師担当表

令和3年 8月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
内科	いわさ たけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	まちだ りょうすけ 町田 良亮 医師	休 診	休 診
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	こみふち みつなり 五味洸 満徳 医師	おかざき たかし 岡崎 隆司 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	こみふち みつなり 五味洸 満徳 医師

◎ 受付時間 午前 7:00～正午

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで ※木曜日の精神科は、午前9:30～診療開始

※ 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。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

7月は高校野球長野県大会が開かれ、今年は連合5チームを含む77チームが出場。2年ぶりの夏の甲子園出場を懸けた熱戦が繰り広げられ、松商学園高校が甲子園への切符を手に入れました。8月の甲子園では不戦敗になる高校があるなど、終りが見えないコロナ禍で、制限ばかりの大会となり、選手は大変な思いだったと思います。しかし、県大会も甲子園も、一高校野球ファンとして、とても楽しませていただきました。

一方、東京オリンピックはメダルラッシュに終わり、今はもうパラリンピックが始まっています。時の流れの早さを感じます。

これから秋に入り、気温の変化が激しくなります。引き続きコロナウイルスに注意しつつ、体調管理をしていきましょう。



隣:二留 画:一留 景回の静の庭

※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。