

雪がた

— 豊科病院だより —

豊科病院広報誌
令和2年3月7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/>

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。

女子会始まる!!



1月、当院作業療法室にて、入院中の女性患者さん数名が集まり、『女子会』が開かれました。この会は、作業療法部によるもので、今年から隔月で開催されています。

当院は全ての病棟が男女混合病棟のため、入院生活の中では、同性だけで集まる機会は少ないです。そこで同性同士が話しやすいテーマを共有することで、意欲や活動性を向上させ、楽しい雰囲気の中で成功体験を積み、達成感や自信の回復を図ることを目的にこの企画が始まりました。

初回は、サンドウィッチ作りを行いました。事前にメンバーが集まり、具材、作り方、道具について打合せを行い、ハム・トマト・レタス・ツナといったサラダ系と、イチゴ・キウイ生クリームといったフルーツ系の2種類のサンドウィッチを作ることにしました。

当日は、用意された手順を見な

がら、次は何をしたら良いのかを考え、準備を行いました。患者さん同士で教え合い、助け合う姿も印象的でした。また、次はどのように進めたいのか、「コミュニケーションが盛んに行われていました。集まった方々からは、「楽しかった」「またやってほしい」「こんなに美味しいなら、



他の人にも食べてもらいたい」次はホットケーキを食べたい」といった意見が出されました。気の合う仲間と他愛のない話ができる女子会は、日頃のストレスを発散させ、活力を養う場として有効で、それは患者さんの生き生きした表情にもあらわれていました。一方、男性患者さんは、2月から男子会が始まりました。

芸能人 来院!

1月某日、吉本興業所属のタレントもう中学生さんが、当院に遊びに来てくれました! オフ



今後とも作業療法部では、患者さんの希望を伺いながら、同性同士のグループ活動を支援していきたいと考えています。



日を利用され、長野市のご実家から当院に寄られたとのこと。もう中学生さんと当院の職員とは、昨年12月に行われたイベントで「縁がありました。」

事前にご連絡が無く来院されたので、思わせた職員はビックリ。短い時間でしたが、サインをいただいたり、写真を一緒に撮ったりと、楽しいひと時を過ごさせてくださいました。看護職員からは「背も高くなってイケメンだったね。」という感想も。

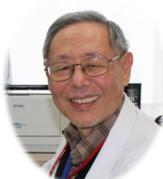
もう中学生さんの笑顔とお人柄は、その空間を幸せにする気がします。令和2年の当院の年初は、幸先の良いスタートとなりました。

五味洲病院長のつぶやき

新型コロナウイルスが蔓延して、Jリーグは1節のみで2節

から延期になったけれど、J2のみで言うと、山雅が久しぶりにアウエーの第一試合に勝利したね。ブラジル人が、期待通り活躍すれば、ある程度点数が取れると思うけれど、昨年に引き続き、センターバックを含めた守備が不安だね。

海外に目を向けると、柴崎や久保など、出場すればもって活躍できる選手がいるのに、監督によって試合に出られたり出られなかったりするのには残念だね。鎌田はブンデスリーガでは、なんで点が取れないのでしょうか...



心の癒し(34)

♪ソナーーム H&M

ちょっと疲れてしまったな...仕事や家事で時間に追われ、夜になるころには心身ともにクタクタになってしまう事がありますよね。

そんな時は、日々にちょっぴりした息抜き(癒し)

があると明日からまた頑張る事ができます。ありふれた日常生活の中での、私の癒しを紹介したいと思います。

【読書】

東野圭吾のミステリー小説が大好きです。魅力は何といっても読みやすいところ！

最近読んだ作品では、マスカレードホテルがとても面白かったです。ホテルを舞台にする小説シリーズですが、テンポの良さと先の読めない展開で、最後までドキドキワクワクが止まりませんでした。映画化もしましたが、主演「キムタク」の凛々しいホテルマン姿に、さらに癒されてしまいました。

さて次はどんな本にしようかな♪本屋さんへ行くのも楽しいですね。

【甘さの＆「トート」】

仕事から帰り、買っておいたおやつが美味し



い「コーヒーを淹れてのんびりします。」

「コーヒーをドリップした時の、あのフワッとした香り」がとても心地よい気持ちになります。愛飲している「コーヒーの粉 森彦の時間」を濃めに淹れて、冬おやつ「干し柿」と一緒に頂くのが、至福の時間です。

【冬の安曇野】

雪化粧したアルプスが青い空に映えることも綺麗ですね。

自宅からも常念岳を望むことが出来ますが、あまりの美しさに思わず家事の手を止めてしまいます。そんな山々は疲れた私の心をぎゅっぐゅっでほぐしてくれます。

毎日こんなに大きな愛に包まれて生活できるなんてとても幸せですね。

このささやかな癒しが極上に感じられる日々を、いざからも送りたいですね。

「心の癒し」は、日常の中でたまった心の疲れを癒やしてくれる…そんな方法や「コツ」を、当院職員が紹介する「コーナー」です。



レンジでふんわり マグカップホットケーキ

【作り方】

- ①ボールにaを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる
- ②牛乳、サラダ油の順に加えてその都度よく混ぜ合わせる
- ③耐熱カップ(電子レンジ可)に等分に流し入れ、小さく割ったチョコを中に入れる
- ④ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1個ずつ、1分20秒ほど加熱する
*カップによって時間に差がありますが、表面が膨らんでから20秒を目安にしましょう。
- ⑤お好みで粉糖をふりかけ、完成!
*冷めると硬くなるので、あたたかいうちにお召し上がりください。

(1人分 214kcal 食塩相当量 0.4g)

日々の簡単レシピの「コーナー」です！今回はマグカップホットケーキのレシピを紹介いたします☆



ただ今、新型コロナウイルスによる肺炎等、感染力が非常に高い疾病が蔓延している影響により、当院では当面的間、病棟への面会を制限させていただくことと致しました。入院患者様へのお荷物、洗濯物等は事務所でお待ちいただけますので、9時から17時の間に事務所でお待ちください。迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

面会制限について

材料 (150mlカップ 3個分)

a {

- ホットケーキミックス……100g
- ココアパウダー(無糖)……大さじ1
- 砂糖……大さじ1

牛乳……140ml

サラダ油……小さじ1

板チョコ(小さく割る)……15g

粉糖……少量

外来 医師担当表

令和2年 4月1日より

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	いちかわ りょう 市川 椋 医師	休 診	休 診
精神科①	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	ごみぶち みつり 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	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師
精神科②	いわもと よしき 岩本 芳樹 医師	いわもと よしき 岩本 芳樹 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。 ※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
- ※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。 お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・ 編集後記 ・～

7月に開幕する東京五輪。33競技、339種目が42の競技会場にて行われるようです。3月26日にはいよいよ聖火リレーが始まります。長野県ルートは4月2日・3日で、2日目は中南信地域を中心にリレー。ここ安曇野市ルートは、近代美術館をスタートし、当院の目の前を通り国道147号へ向かうコースです。

“昭和39年の東京五輪でも、聖火ランナーが豊科の国道147号を走り、沿道には大勢の人が詰めかけた”と、市の情報誌に載っていました。安曇野市が聖火リレーのルートに入るのは56年ぶりで、夏季五輪としては2度目となり、世代を超えた盛り上がりが見込まれます。多くの方が参加し、ただ走るだけでなく、地域の人々と多様な魅力を発信するといったこのイベント。一度は見てみたい…応援に行きたい…と、今からとっても楽しみです。

そのころには、新型コロナウイルスが終息してほしいですね。

※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。