

## 安曇野メディア ～ドライブランチ・クラシックコンサート～



### \*ドライブランチ\*

6月に諏訪湖サービスエリア、7月・8月に小布施ハイウェイオアシスに出かけました。昼食後、近隣をドライブし、以前見た景色の変化を見つけては会話が弾みました。

ご利用者からの評判は上々で、「久しぶりに外食できて良かった」「こんなに、楽しかったことはなかった。まさか施設に入って、こんなに遠くまで来れるとは思わなかった」などの声が聞かれました。

介護・看護・リハビリ・事務・ケアマネージャー等の職員が付き添い、普段見られないご利用者の様子がみられ、笑顔や思い出と共に、今後のケアにいかしていきたいと思います。

### \*クラシックコンサート\*

穂高で夏合宿をしていた東京音楽大学、井上将興教授と門下生の皆さんが8月25日に弦楽器のコンサートをしてくださいました。

バイオリンやピオラ、チェロなどの音色を間近で聞く機会に接し、美しい調べに感激しました。特に、井上教授のソロ演奏にはただただ驚くばかりでした。

音楽がもたらす癒しの大きさを味わうことができ、楽しいひとときでした。



## 白馬グループ ～天神原夜まつり～

去る平成20年7月26日（土）に、天神原夜まつりが開催されました。今年も190名のご家族と地域の皆様に参加していただき、心の通った『みんなのわ』を作ることが出来ました。



いつも優しく

# いつも優しく

## 城西医療財団 公開講座

### あの頃の体型に戻りたい！ 「体験メタボリック対策」



城西医療財団 公開講座  
**あの頃の体型に戻りたい！**  
「体験メタボリック対策」

1部 13:00～13:30 13:40～14:10  
メタボリックの基礎 体験談「私は、こうしてメタボリックを解消した」

2部 14:20～16:00  
メタボリック対策 普段の食事のチョットした工夫～カロリーコントロールを考える～  
消費カロリーの削減に役立つと新カロリー？  
フィットネスルームにて、実際に体験していただきます。詳しい情報は下記までお問い合わせください。

日時 平成20年9月6日  
13:00～16:00(受付)

会場 城西病院 第8ビル3階会議室他  
住所 長野県松本市城野1-5-16

参加費 無料

当日は、車泊しやすい駐車場と上級車を完備下さい。

お申し込みと問い合わせ 城西病院 0263-33-6400(代)

主催 城西医療財団学術教育委員会

9月6日（土）に城西病院第8ビル3階をメイン会場として開催されました。今回のテーマは「体験」。

第1部では、岩浅健康センター長より「メタボリックの基礎」を講義していただき、続いて「私は、こうしてメタボリックを解消した」という演題で、過去にメタボリックを解消した人たちの結果を例に挙げて解説をしました。

第2部は、2グループに分かれての体験演習となりました。フィットネスルームでは、「消費カロリーの体験これだけ動くと何カロリー？」という事で、実際に体を動かしてもらい、消費カロリーがどれくらいであったかを体験して頂きました。参加者の中には、「運動を甘く見ていました。」との声があり充実した体験をして頂いたようです。

もう一つは、「普段の食事のチョットした工夫～カロリーコントロールを考える～」として、食事に関する知識をクイズ形式にして答えて頂き、一般的な調理法のハンバーグとカロリー調整したハンバーグの食べ比べをする等、「普段の食生活」の観点からメタボ予防を体験して頂きました。こちらも、好評でスタッフが質問攻めに会う場面が多々あり、参加者の方々の熱心さが伝わってまいりました。

当日は、80名の方々の参加を頂き大盛況となりました。NHK松本支局の取材があり、夕方のローカルニュースで取り上げられたことから「メタボリック」への関心の高さが伺えます。参加者からは、「公開講座を継続して欲しい。」等、大変貴重なご意見をいただきました。

今後も地域の皆様へ役立つ情報を提供していきたいと考えております。

特別医療法人 城西医療財団

〒390-8648

長野県松本市城西1-5-16

TEL 0263-33-6400

FAX 0263-33-9920

いつも優しく

ホームページ  
<http://www.shironishi.or.jp>



## 城西病院 ～秋祭り～

9月13日（土）、城西病院第1駐車場において、平成20年城西病院秋祭りが行われました。

今年は「参加者全員にお祭りの雰囲気を楽しんでいただく」を一番の目標に、実行委員会を中心に準備を進めてきました。

当日は朝から雨が降ったり止んだりという空模様でしたが、開会の午後3時頃には陽も差し始めました。原看護局長による開会の言葉が終わると、一斉に出店がスタートします。

お好み焼きそばやフランクフルト、わたあめなど食べ物関係の出店には普段あまり食べる機会のないメニューが並び、長蛇の列が出来ました。

飲み込む力や体調などにより食事に制限のある方にも、食べやすさや中身を工夫するなどして、せっかく病室から会場まで足を運んでいただいた方に、少しでもお祭りの雰囲気の中で飲食していただけるよう考えました。

ヨーヨー釣りや魚釣りゲームといったゲームコーナーも盛況で、こちら也十分に体が動かない方にも楽しんで頂けるよう工夫しました。



出店が落ち着いてくると、ステージでの催し物が始まります。今年は3組による歌です。トップバッターは、当院の職員によるデュエットが披露されました。

続いては、燦メンタルクラブのコーラスグループ、燦サンコーラスの皆さん。みんなが知っている歌に振りをつけながら、日頃の活動の成果を見せてくださいました。

そして最後はプロのシンガーソングライター、さよさん。安曇野市ご出身で現在は東京を中心に活躍されているそうです。皆さんプロの歌声に聴き入り、自然と湧き起こったアンコールの声に、さよさんも快く応えてくれました。

お祭り最後は全員参加のビンゴゲーム。こちら景品を目指して、会場全体が盛り上がりました。

全てのプログラムが終了し、無事にお祭りは終了。怪我も事故もなく開催できたのは、参加された患者さん、ご家族、近隣の方々皆様のおかげに他なりません。

本当にありがとうございました。

## 豊科病院 ～文化祭～

8月1日（金）～2日（土）と、豊科病院にて文化祭が行われました。この文化祭は、3年前から、精神科デイケアと作業療法室にいられているメンバーが協力して企画・運営をしています。毎年文化祭が近づくと、今年はどんな作品を出品しようか考え

るため、作品を作ることに意欲が高まります。

今年の文化祭は大きく、展示コーナーと体験コーナーの2つに分かれていました。

展示コーナーでは、習字や塗り絵・絵手紙などの制作グループで作った作品や、個別に作成した模型や編物・陶芸・洋裁などの作品がならびました。日頃の活動の中で作った作品は力作ばかりでした。自分の作った作品の前で記念撮影をしたり、同じような作品を作ったことのあるメンバー同士が互いの苦労話に花を咲かせたり、調理実習やレクリエーション・農作業などの活動報告を見て、「あれからもう1年たったの?」と時のたつ早さを実感されていました。

体験コーナーでは、買物袋に染料を使って模様をつけたり、童心にもどって竹とんぼを作って飛ばしたり、ギターの演奏を聞いたりしました。また、手作りの競馬ゲームを行い、騎手になって駒を動かしたり、予想をたてたりしました。中には、競馬は

初めてという方も多くいらっしゃり、真剣な表情で馬ならぬ駒の動きに一喜一憂しました。

日に何度も会場に足を運ぶ方、初めて作業療法室にいられた方、外来に診察いられた際にいらした方、面会の際にこられたご家族、皆さん、思い思いの方法で、文化祭を満喫されていました。



## ミサトピア小倉病院 ～夏祭り～

梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。病院でもこの季節になると、恒例の夏祭りを開催します。

今年は、7月19日（土）の午後1時30分より3時30分まで2時間のひとときですが、日頃病棟で、入院生活をおくられて患者さんに、季節感と普段味わえない刺激を感じていただければと思い、毎年病院職員が企画した手作りの夏祭りです。

盆踊りではプレゼントのうちわを持ち、大勢の方が踊りました。



アトラクションのぼんぼん釣りは患者さんや院内へ保育所の子供さんも参加されていました。



屋台は焼きそば・焼き鳥・わたあめ・プリン・かき氷・ジュース・ヨーヨー釣り・くじ引きと8店舗の出店があり、病棟患者さん・ご家族それと近隣施設の方を迎え盛況でした。会場にいられない方には屋台の取り置きをして病棟で食べるなど雰囲気を楽しんでいただきました。