

せいわ

基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

縁 日

7月1日～7月10日の夕方に、各病棟で7月のイベント『縁日』を行いました（一部部署ではお昼の開催になっています）。縁日では、広い部屋を風船でできた提灯で飾り付けたり、ゲームごとに屋台を作り、各ゲームの場所で遊び、おやつを食べました。

イベント内容はヨーヨー釣り、射的、ボーリング、金魚すくいを行い、全てのゲームを遊んだ後カードにスタンプを押してもらい、そのカードと交換でわたあめ、アイス、ジュースを貰うというものでした。職員手作りの提灯や屋台、本当にお祭りに来た気分になる遊びや、おいしいデザートをみなさんで楽しまれていました。



スイーツバイキング

スイーツバイキングでは、いろんな種類の中からお好みのケーキを選んで食べて頂きました。選ぶときは「すごいね」「きれいに出来ちゅう」「食べるのがもったいない」と言いながらも食べられ、みなさん笑顔になっていました。



運動会

運動会では2チームに分かれて、車椅子競走や吹き矢、うちわ卓球で点数を競い合いました。チームで競うことで患者様同士の仲間意識も生まれ、応援にも熱が入ってみなさん一生懸命取り組まれていました。



苗植え

毎年、若草保育園児を招いて芋の苗植えを開催しています。今年は、コロナウイルス感染症の影響で患者様と園児と一緒に芋の苗植えを行う事が出来ず、とても残念な年となってしまいました。

そこで今回は、園児だけの芋の苗植えを開催したので、その時の様子をお伝えします。

「こう植えるがでえ!」「僕(私)の方が上手に植えた!」など笑い声が絶えず、楽しく取り組まれ、たくさんの子供パワーを見せてくれました。



カラオケ機器について

2020年6月4日より当院にカラオケ機器（JOY SOUND）が導入されました。この機器は、通常のカラオケも最新のものが随時追加されるようになっていきます。

また、歌体操や口腔体操などみんなで盛り上がり実施できるプログラムがいろいろあります。普段はあまり声の大きくない患者様も、大きな声で唄う場面がみられたり、入院生活ではなかなか経験できない事を提供できるようになりました。



健康レシピ
栄養科

トマトとオクラ の冷製パスタ

蒸し暑い日が続く、冷たい麺を食べる回数が増えるのではないのでしょうか。夏バテの予防には、栄養をしっかり摂ることが大切です。今回は栄養も摂れ、簡単に作れる冷たい麺料理をご紹介します。



【栄養量 1人分】 エネルギー：519kcal

タンパク質27g

材料
(2人分)

- パスタ …………… 200g
- トマト …………… 大1個
- オクラ …………… 5本
- ツナ缶 …………… 1缶

- オリーブオイル※ …… 大さじ 1
- ポン酢※ …………… 大さじ 2
- 塩※ …………… 適量
- こしょう※ …………… 適量

作り方

- ①パスタを表示している時間より1～2分長めにゆがき、ゆであがったらザルにとり、氷水につけて冷やす。
- ②オクラは口当たりをよくするため板ずりを行い、湯通しの後水で冷やす。
- ③オクラとトマトを食べやすい大きさにカットする。
- ④ボウルに※を入れ、オクラとツナを加えて、粘りがでるまで混ぜる。
- ⑤器に水気を切ったパスタを盛り④をかけ、その上にトマトをのせる。

【効能・栄養】

トマト…トマトの赤色はリコピンという色素成分です。リコピンは抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用があります。

オクラ…粘りの成分はペクチンといった主に水溶性食物繊維で、整腸作用・血糖値の上昇を抑える等の効果が期待できます。

また、ビタミン・ミネラルが多く含まれており夏バテ予防に適した食材です。



ハッピーワーク ライフ通信

病棟看護師の野川です。入職して3年目となります。今年度から委員会や後輩の相談役といった役割を担うことになりました。

やりがいがありますが、先輩看護師として後輩に分かりやすく伝えることが出来ず、教える事の難しさを感じる毎日です。先輩や上司の方々に教えてもらいながら、共に成長出来るよう頑張っていきたいと思います。プライベートでは、当院は年間休日数が125日あり、年に1度長期休暇が取得できます。昨年度は、8日間休暇を頂いて、家族と旅行に行き、久しぶりにゆっくりとした時間を過ごせました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり外出は難しいので、家で過ごせる趣味を色々を見つけたいです。

これからも仕事とプライベートが充実できるよう努めてまいります。



Column 日本では5人に1人が 不眠に悩んでいると言われています。

睡眠障害はほかの疾患とは異なり、初期段階から自覚症状を伴うことが多い反面、睡眠の不調は誰にでも起こるだけに、病気を疑って受診に至るまでに長い時間がかかる傾向があります。

睡眠障害は、学業や仕事の効率の低下だけでなく、交通事故や労働災害などにつながることもあります。また、睡眠の不調が長期間続くと身体的・精神的な疾患につながることもあるため、睡眠障害は放置せずに改善に務めることが大切です。

『眠れない』、『いびきがひどい』、『昼間すごく眠い』など、睡眠について困った時はお気軽にご相談ください。



清和准看護学院 学校説明会のお知らせ

次のとおり学校説明会を実施いたします。

*新型コロナウイルス感染症の状況に伴い変更が生じる場合があります。

日時：令和2年8月22日(土) 14時
場所：清和准看護学院



感染症対策の観点から、事前申し込みとマスク着用のご協力をお願いします。詳細は清和准看護学院教務課(0889-20-0034)までお問い合わせください。

お知らせ

8月から「後期高齢者医療 被保険者証」が変わります。保険証の色も茶色に変わっています。古い分は7月末で有効期限が切れていますので、受診に来られる時は、新しい保険証を持って来て下さい。

また、外来・入院患者様ともに毎月1回、受付にて保険証の提示をよろしくお願い致します。

〈お詫びと訂正〉

2020年春号掲載記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。3ページ『2020年度 新採用職員』の「島崎若菜」は正しくは「島崎若奈」です。