

原水禁世界大会 参加報告

8月4・5・6日と原水爆禁止世界大会に参加しました。

スケジュールはとてもハードでしたが、とても感動し勉強になった3日間でした。

写真や資料などでは得られない体験談、原爆投下時の状況の話や、今なお後遺症で苦しんでいる方、被爆者同士の差別に苦しんでいる方、被爆が原因の障害で苦しんでいる2世・3世の方の話が聞け、今まで以上に戦争や原爆使用を繰り返してはいけないと思う気持ちが強くなりました。

6日の慰霊祭では、8時に開催の音が聞こえた瞬間、2日間で体験した被爆者の話や、資料館の写真などが頭に浮かび、65年前現実には起きた悲惨な出来事を考え、感慨無量で涙が出ました。

世界中の人々が原爆の恐ろしさを知ったら、原子爆弾は無くなると思います。戦争を知らない私たちが、戦争・原爆を他人事と考えず、戦争を無駄なものとしていく重要性を感じました。

3日間本当に暑い日が続きましたが、貴重な体験をさせていただきました。参加しただけで終わらないように、少しでも誰かに伝えていけるように考えていきたいと思っています。

皆さんに作っていただいた「1万羽鶴」は、1万3千羽にもなり広島に届けました。ありがとうございます。

カンパ活動は1年間通して行っていくしますので、ご協力お願い致します。(水野信枝・鬼塚美智子)



願いを込めて

1万3千羽の折り鶴

看護部紹介 No.6

すこやか診療所

すこやか診療所は、待ち時間の少ない予約専門の内科診療所として始まり、11年目となりました。今では、内科と精神科を開設しています。担当者は、ゆつくりとお話を傾聴するという姿勢を忘れず(バタバタしないように、ゆつくり、しっかりと目標に)つとめています。ほっとできる診療所を目指して、スタッフ一同、患者さんと共に歩んでゆきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。



看護課長

高橋直子

第4回 ヘルスアップチャレンジ 報告

総数163名(男性38名・女性124名・犬1匹)

6月1日～7月15日までの申込み期間中に多くの方々がヘルチャレにエントリーして下さいました。

①てくてくお散歩コース	21名	⑥乗るだけダイエットコース	52名
②すたすたお散歩コース	23名	⑦見上げてごらんコース	25名
③野菜むしゃむしゃコース	5名	⑧いきいき筋トレコース	23名
④さよなら間食コース	3名	⑨読み上げ朗々コース	17名
⑤はみがきしゅっしゅっコース	21名		

女性のエントリーが圧倒的に多く、⑥コースは男性女性ともに1番人気でした。減量したい人、減量しなければならない人が多いことがわかります。

初めて犬のエントリーもありました。ペットも家族の一員、一緒に健康を維持したいという飼い主さんの愛情が伝わってきます。続々と終了ハガキが事務局へ届いています。達成していてもしてなくても終了ハガキを返信してくださいね。達成賞は救急セットです(600円相当)。



達成賞(ケース付きです)

みどりの花壇アラカルト(11)

ニチニチソウ
(別名: そのひぐさ、ピンカ)

特徴

キョウチクトウ科 1年草
*花期 7～9月
*原産地 マダガスカル、スンダ島

花びらが、ややねじれたつき方で、花色は濃紅、淡紅、白色、スポットが入ったものや八重と多彩です。花の命は数日あり、次々絶えることなく咲くのが名前の由来です。別名「ピンカ」は本種の学名「ピンカローセア」からきたものです。

花言葉は、花姿が風車に似て、子ども時代の思い出、なつかしさから…。

花言葉 楽しい思い出

愛友会 園芸ボランティア 花はなプロジェクト

秋の行楽 ～京都～

清水寺(三寧坂)と京野菜饅頭作り体験

開催日 11月25日(木)

会費 友の会会員／5,000円 非会員／6,000円
(バス代・昼食代・拝観料・体験料含む)

定員 40名 ※定員になり次第締め切ります。

申込み 10月24日(日)より受付開始

お願い 看護師の付き添いはありません。体力・体調を考えた参加をお願いします。(往復2kmの坂道を歩きます)

申込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます。

※春の行楽は「健康とくらし 新年号」で案内と募集をします。



詳しくは岐阜健康友の会までお問い合わせ下さい

電話 058-244-3522

企画: 旅行代理店トラベルワン

薬剤師募集



お問い合わせ・お申込み先

ファルマネットぎふ/渡辺 誠
(058) 241-1818

みどり病院 薬剤部長/小林正則
(058) 241-0681

奨学生募集

★医学生・看護学生を
紹介して下さい

お問い合わせ先

医学生 藤井
090-4792-2187

看護学生 清水
090-1621-0243

常勤 看護師募集

★夜勤3交代勤務の出来る方
★年齢45歳位までの方

お問い合わせ・お申込み先

みどり病院 看護部長/森 久子
(058) 241-0681

メールアドレス
midori-hp@gifu-min.gr.jp





2010年 秋の仲間増やし月間スタート(10・11月)

取り組みの柱

- ① 友の会会員400世帯、季刊誌「いつでも元気」を60部増やします。
- ② 「後期高齢者医療制度即時廃止」「国民健康保険制度の改善」「介護保険制度の抜本見直し」の署名に取り組みます。
- ③ 「三大がん(肺・胃・大腸)早期発見・治療」をテーマに、50ヶ所で健康班会に取り組みます。
- ④ 全戸訪問(会員訪問を含む)行動を職員と共同で取り組み、「会員無料大腸がん検診」の普及に取り組みます。
- ⑤ 地域住民の要求と困難事例をくみ上げ、協同の輪を広げるなかで自治体懇談会へつなげます。
- ⑥ 華陽・みどり健康まつりを成功させます。



昨年の訪問行動



2010年月間スタート学習集会 地域訪問行動

- 日時 9月11日(土) 14:00～17:00
- 会場 県連ホール(病院東側プレハブ2階)
- 講師 金沢北健康友の会 会長 藤牧渡氏
- 内容
 - ① 学習集会(14:00～15:20) 『金沢城北病院と友の会の取り組み』
 - ② 北山団地訪問行動(15:30～17:00) 会員無料大腸がん検診のおすすめ・国保改善署名

夏休み 高校生一日体験

医師体験



外来診察を見学

みどり病院の高校生一日医師体験は毎年、春休み・夏休みに開催しています。ここ数年は回を追うごとに申込みが増えてきており、今年の夏休みは25名の高校生が医師の仕事を経験しました。

医師の目線で外来診察の見学をしてもらったり、スタッフが一丸となって患者さんにあたる「チーム医療」の実践について、様々な職種の紹介を通して知ってもらうなど、みどり病院が地域にとってどのような存在かを説明しています。

参加した高校生からは次のような感想が寄せられました。
「この病院が地域の方の協力で出来ていることを知って驚きました。このように地域に根差していて、人々から慕われる病院の方があって嬉しいし、働きがいもあるなと思いました」

看護師体験

7月27・29日、8月3・6日の4日間で28人が高校生一日看護師体験に参加しました。

午前中は、病棟と診療所に分かれて看護師の仕事を見学した後、学生同士で血圧測定をしてもらいました。また、昼食の配膳、食事介助のお手伝いもしてもらいました。午後は、看護師を交えて楽しく交流しました。

初めての場所で看護師や患者さんに接して緊張気味の高校生でしたが、患者さんに優しく話しかけながら食事介助をする姿も見られ、安心しました。

「患者さんの笑顔を見ると看護っていいなと思った」との感想を知り、その思いを大切に、看護の道に進んでくれると嬉しいです。



学生同士で血圧測定

薬剤師体験



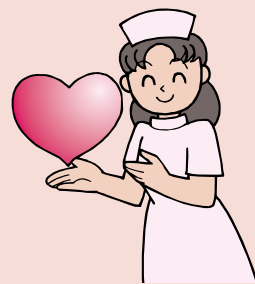
熱心に聞き入る高校生

薬剤師の業務体験はどこもやっていなかったことから、2001年より春休み・夏休みに「高校生一日体験」を始めました。その時のアンケートからわかったのですが、薬剤師とは「部屋に閉じこもって薬を作っているヒトのこと」と思われていたようです。そのため私たちは、薬剤師に対する漠然としたイメージを払拭するため、薬の専門家として、チーム医療の一員としての(科学的な思考に基づく)病棟中心の様々な活動を一日かけて紹介しています。2004年以降は保険薬局とも共同で実施するようになり、病院薬剤師だけでなく保険薬局薬剤師による在宅・地域での活動についても体験してもらえるようにしています。

仲間を増やして 笑顔で看護を!

皆様のご協力をお願いいたします

私たちは、地域の皆様の支えとなることを目指し、看護師育成を広く行っております。新人看護師教育をはじめ、衛星研修などで常に新しい知識と技術の習得を目指しています。さらに、高校生看護師一日体験(今夏は30名近く)を始め、奨学金制度(看護学生は現在9名)などで未来の仲間作りもしています。しかし、看護師不足は恒常的な状況です。ぜひ、お知り合いの看護学生、看護師さんをご紹介ください。ご連絡は、みどり病院看護部長／森久子(058-241-0681)へお願いいたします。



看護師募集案内は
←こちらから
ご覧いただけます

第20回 華陽健康まつり

と き／10月23日(土) 13:00～15:30(予定)
ところ／華陽診療所(駐車場)
参加協力券／300円(福引付)



第25回 みどり健康まつり

と き／10月24日(日) 10:00～15:00
ところ／みどり病院・すこやか診療所・駐車場
参加協力券／300円(福引付)※9月1日より窓口、友の会にて販売します。

一人暮らし 高齢者の大変さ

一人暮らしで頼れる身寄りがないという入院患者さんが増えつつあります。そのため、入院する際に保証人がいない、認知症があり身の回りの手続きが判断出来ない、一人暮らしであるが故に生活状況がはっきり分からないなど様々な困難を抱えた方が多いです。また、一人暮らしが困難になった場合、次の生活の場の確保もとても難しいのが現状です。

例えば、入院費の支払い一つとっても、一人暮らしであるためにお金の引き出し手続きなど大きな問題を生じます。そのようなときは社会福祉協議会が実施している日常生活自立支援事業(認知症高齢者の方など、日常生活に不安のある方を対象に、福祉サービスの利用援助や金銭管理の援助を行うことを目的とする制度)の活用で対応する場合があります。また、生活

医局リレー記事 ⑥

『医学生のつどいに 参加してきました!』



小野貴子 医師

まずは、学生時代からの“つどい仲間”に再会でき嬉しかったです。加えて、研修医1年生同士、同じ部屋でこの春からの体験を話し、比較したりお互いに励ましあったり。私の場合、みんなすごいなあ、と刺激されてきました。

今年のテーマは、「介護・福祉」。「患者さん、ご家族、そして医療スタッフ誰にとってもその人らしく生きるには」について、初々しい医学部1年生から人生の先輩である共同組織の人、病院職員など多職種で活発に話し合いました。最後に各班ごと、学生がユニークなつどい宣言なるものを発表して終了となりました。ここでの経験を活かしていけたらな、と思っています。

状況も不明なため、配食サービスなどを使っていた場合にそれを断る術がありません。ローンなど組んでいたら本人は大変です。一人暮らしが困難になったときの転院先も身元引受人がいらないと受け入れてくれないのが現実です。(身元引受人のサービスもありますが高額です)

このようなときは、病院職員、民生委員、ケアマネジャーたちで連携して、行政に働きかけて対応を求めていく場合が多いですが、なかなか思うようにはいきません。成年後見人制度(判断力の低下などあった場合に本人に代わり財産や身上の監護とといった部分を代理で行う制度)の活用も検討できますが、時間や費用がかかります。

一番大変な思いをするのが患者さん本人になってしまうので、地域や行政との連携が大切だと感じています。患者さんの話を聞く中で、一人暮らしがこの先とても心配だと訴える方も大勢みえます。一人暮らしでも安心して暮らすことができる社会になるためには、制度の拡充が求められています。

岐阜民医連の 平和活動

岐阜民医連では、毎年平和を願っているいろいろな取り組みを行っています。



松代大本営跡を見学

ニデーへの代表参加、辺野古支援連帯行動への代表派遣など全国的な取り組みに参加して、後には報告会を開催したり、平和ツアーで戦跡を訪れて歴史や教訓などを学ぶことも行っています。また、各法人や事業所では、反核ビーパーティ、平和盆おどり、平和の夕べ、平和フェスティバルなど創意工夫をこらした取り組みや催しを行っています。そんな中、岐阜民医連では今年から平和学校を開設して、職員にしっかりと学んでもらう試みを始めました。そして、これらの取り組みに参加した職員を中心に平和活動交流集会を行っています。そこでは、取り組みを通して「貴重な体験ができた」「いろいろなことが学べた」「平和活動の大切さが分かった」などという感想と「他の平和活動にも参加してみたい」「他の人にもぜひ行ってもらいたい」など、建設的な意見を持つことができたり、日頃の行動に積極性が出て、仲間の輪が広がっています。これからも平和活動を通して、平和を考える姿勢と学ぶ大切さを身に付けていけるよう努力していきます。

【活動紹介】

- 7/9 平和学校開設(岐阜空襲体験を聞く…公開講座)
- 7/29 反核ビーパーティ
- 8/4~6 原水爆禁止2010年世界大会in広島 13人参加
- 8/24 平和学校天皇の戦争責任と靖国問題…公開講座
- 8/24 こがねだ平和の夕べ(参加報告会兼)
- 8/26 みどり病院参加報告会
- 8/28 華陽平和フェスティバル(参加報告会兼)
- 9/9 沖縄の歴史と基地問題を聞く…公開講座
- 9/10~12 第21次辺野古支援連帯行動 3人参加
- 9/28 平和学校(楽しく学ぶ平和…公開講座)

健康 レシピ No.5 きのこと類

食欲の秋。ついつい食べ過ぎてしまいますね。旬の食材であるきのこ類は、低カロリーで栄養満点!毎日の食卓に積極的に取り入れてみてください。

きのこ類の栄養と効用

- 肥満防止……………カロリーが低いうえ、脂質や糖質の代謝を良くするビタミンB₂が豊富です。
- 便秘改善……………豊富に含まれる食物繊維は、大腸ガン予防や血中コレステロールを低下させる働きもあります。
- 骨粗鬆症の予防…カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含みます。

- 血管の健康保持…血圧、血糖、コレステロールを下げる成分であるエリタデニンを多く含みます。
- 抗がん効果……………きのこ類の多糖類(β-グルカン)は、免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑える効果があります。

調理のポイント

- 調理前に日光に当てるとビタミンDの量が大幅に増えます。
- きのこに多く含まれるビタミンB群は水溶性です。煮汁や炒めた後の汁も一緒に頂いてください。
- コレステロールの多い食品やカルシウムの多い食品と一緒に摂ると効果的です。(例)きのこ+レバー・うなぎの蒲焼・鶏卵・脂質の多い肉類 など

きのこ料理を作ってみましょう!

■きのこの炊き込みご飯

材料(3~4人分)

- ・お米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・しめじ 1/2袋
- ・椎茸 1/2袋
- ・舞茸 1/2袋
- ・油揚げ 1枚
- ・万能ねぎ 適宜
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・料理酒 大さじ1



作り方

1. <数時間前に>きのこを一口大に切って冷凍庫へ。
2. お米ともち米を洗って炊飯器に入れ、調味料と水(2合分の目盛りまで)を入れて混ぜる。
3. 冷凍しておいたきのここと、一口大に切った油揚げを炊飯器に入れて炊くだけ。

■きのこ汁

材料(4~5人分)

- ・なす 1/2本
- ・長ねぎ 1/2本
- ・ごま油 大さじ2
- ・きのこ 合計300g
- ・だし汁 800cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酒 大さじ2



作り方

1. なすは半月切り、長ねぎは縦半分に切り斜め薄切り、きのこは適宜切る。
2. ごま油を熱し、なす、長ねぎを炒め、きのこを加えさらに炒める。
3. だし汁を加え煮立ったら、砂糖、しょうゆ、酒を加えひと煮立ち。

みどり病院 栄養科 大須賀宗浩

芥見南支部

初・夏のおでかけ食事会

7月26日(月)、35名で関観光ホテルへでかけました。毎年手づくり食事会を行っています。が、今年は、日帰り旅行とまではいきませんが、近場でゆつたりとお食事を楽しみました。手づくり食事会の時は、運営委員さんは送迎や調理で、支部会員さんとゆつくり過ごす時間がないですが、今回はバス中も食事も楽しく交流ができて本当によかったと思います。食事の合間には職員が「地域で防げる熱中症の話」をしました。「隣り近所で互いにどのくらいの温度の部屋で生活してみえるのかチェックしあいましょう。『ちよつと部屋が暑すぎるよ』など互いに声をかけてあげてくださいね」というと、みなさんうなずいていました。また、

役員さんによるマジックショーや詩吟など、盛りだくさんの食事会でした。参加者は独居高齢者が多く、外食することが少ないので、こういう企画があると嬉しいと好評でした。



関観光ホテルの食事風景

紅葉が丘支部

納涼手づくり食事会

8月9日(月)、夏恒例の手づくり食事会を開催。参加は19名。小林支部長お手製の流しそうめん、みんなで作ったちらし寿司、その他にすいか・ぶどうなど美味しい物が盛りだくさんでした。地元の小中学生も参加し、ビンゴゲームのお手伝いをしてくれました。



お手製の流しそうめん

知恵袋班会

エンディング・ノート

8月5日(木)、参加者14名が葬儀や遺言「エンディング・ノート」について学習しました。健康チェックの後、岐阜生協葬祭部の岩井さんに葬儀の種類と現状、生前に自分の人生を振り返り、遺志を明文化して残す「エンディング・ノート」について紹介してもらいました。会員さんの葬儀や通夜の体験談が次々と出され、「エンディング・ノート」については『全部埋めようとすると結構大変なものやね』との感想が出ました。



みなさん真剣です!

碧山歩会

北アルプス夏合宿の報告

A班 針ノ木岳・蓮華岳……7/31～8/2

B班 北穂高岳・涸沢岳縦走……8/7～8/9

登山サークル碧山歩会は、レベルに応じた2コースの夏山合宿(2泊3日)を取り組みました。

A班8名が『針ノ木岳・蓮華岳』、B班5名が『北穂高岳・涸沢岳縦走』に行きました。

モルゲンロート(バラ色の朝)の美しさや、足元まで広がる夜空の星を楽しむことができました。しかし、装備やトレーニングが不十分な観光登山者の増加が、転落・滑落・疲労遭難事故を生んでいるのを目撃することもありました。

碧山歩会では10年目を迎え、新しい世代、年代の会員を募集しています。9月のシルバークイークには、槍ヶ岳登山(2泊3日)を取り組めます。みなさんも入会しませんか。



B班：北穂高～涸沢岳縦走



A班：針ノ木岳

柏台班会

健脚度測定



公民館での測定

7月22日(木)、猛暑の中8名が参加しました。「暑いけど、測定してもらいたくて」と頑張ってきてくれました。みどり病院からはリハビリスタッフが5名来てくれ、「歩く」「またぐ」「昇って降りる」「つぎ足歩行」の4つの測定をしました。参加者からは、「初めて測定してみても足が弱ってきているのを感じた」「転ばないように気をつけたい」「油断してはだめだね」といった感想が出ました。最後はみんなで、足の筋力アップの体操をしました。帰り際、リハビリスタッフには個別相談が殺到し、友の会の班会ならではの風景だと思いました。

草木染めサークル作品展示会

喫茶『茶倉』ギャラリー

友の会で一番歴史のある「草木染めサークル」が初めて展示・販売会を開催しました。

7月1日～10日、草木染め講師の小林和子さん(紅葉が丘支部)が先頭になり、サークル会員さんと一緒に展示、来場者への応対、販売と忙しい10日間をおくりました。多くの方にご来場・お買い上げいただき、売上の一部を原水禁世界大会の参加費にカンパさせていただきました。

草木染めサークルの例会は、毎月1回第2月曜日10時～12時に開催しています。会場は、芥見つどいの家(デイサービスみどりの家前)です。

サークル会員募集中!

清住支部行楽

南知多・ランチ・レールウェイ

6月22日(火)、7名が新鵜沼駅から内海行きに乗車。車中の2時間弱は、話題の尽きないおしゃべりを楽しみました。内海駅からは送迎バスで和風旅館『源氏香』へ。

館内に一歩入ると、お香のかおりに包まれて優雅な気分。10階にある角檜造りの雲上露天風呂からは眼下に伊勢湾が一望でき、最高の温泉でした。

待望のランチタイムは、地元の魚介類を使った会席料理を2時間かけてゆつくりと味わいました。電車に乗って温泉と食事、わ

いわいおしゃべりで、日常の雑事から解放された楽しい小旅行になりました。(吉原育子)



会席料理を待つ間に