



三州病院広報誌

和

なごみ

春・夏号
2019

第28号

<http://www.sansyu-hp.jp/>



当院の敷地内で撮れた写真です

CONTENTS もくじ

シリーズ！犬迫探訪☆	P1.2
三州レシピ	P2
地域活動報告(ほのぼの語ろ会)	P3
Good Job(グッジョブ)ルール	P3
コラム	P4
私のオススメの趣味	P5
SST活動報告	P5
院内行事	P6
三州デイケア☆活動報告	P6
編集後記	P7

シリーズ！犬迫探訪☆

第6回

私たちの地域である“鹿児島市犬迫町”をもっとたくさんの方々に知ってほしい!ということで、犬迫町にある施設やお店などの紹介をしていきたいと思います。

『味彩館 いなもり』

今回は、私たち三州病院の職員も多く利用させて頂いている、「いなもり」様にお話を伺いました。「味彩館 いなもり」は、犬迫で旬の食材と地産地消のお米や野菜を活かした和食を提供する本格的な日本料理屋です。

店主の稲森武光(イナモリ タケミツ)様は、高校卒業後に和食の世界に入り、神奈川の箱根や鹿児島の大手ホテルやレストランで、和食の技や経験を培い、21年前に奥様の昭美(テルミ)様とともに天文館で「いなもり」をオープン。その後、10年前に店主の地元である犬迫にお店を移転してきました。

「いなもり」のこだわりは、ズバリ「旬の食材を使った季節感を味わえる料理」と「自然食品と手作りにこだわった安心安全の食事」です。

旬のものを楽しんでいただくため、店主が市場まで足を運び、厳選した天然の魚や地元の犬迫で採れたお米や野菜などを駆使し、四季折々の料理を提供しています。

更に、料理に使用するタレや調味料などは、ほとんど手作りしており、子供からお年寄りまで安心安全に食べられる食事を提供しています。

お2人の想いとしては、「和食は、季節感を楽しんでもらうもの。お客様に、旬の食材を盛り込んだ季節感のある、いなもりの食事を楽しんでほしい」とのこと。

とても雰囲気のある建物で、店内の装飾や置物や料理を提供するお皿などの多くが店主の武光様の手作りで、遊び心のある内装にとっても心惹かれました。事前に連絡をすれば、アレルギーや苦手なものがある方は、別メニューで対応できたり、車いすの方が安心して来店できるようサポートして下さるとのことです。

興味のある方は、親しい友人や家族、職場の歓送迎会などで、旬の食材を使用した季節の食事を堪能しに、犬迫の隠れた名店「いなもり」へ足を運んでみられてはいかがでしょうか？





「味彩館 いなもり」

〒891-1205 鹿児島市犬迫町3075番地

TEL 099-238-2734

営業時間 11:30 ~ 14:00

18:00 ~ 22:00

定休日 木曜 / 駐車場 有



三州レシピ

今回も料理自慢の職員からレシピを紹介してもらいました！

『生大根漬け』

材 料

- 大根…………… 2本分
- 水…………… 1000cc
- 塩…………… 大さじ2
- 酢(すし酢)…………… 200cc
- 砂糖…………… 大さじ4
- ゆず…………… 1個
- だしの素…………… 小さじ1
- 醤油…………… 小さじ1



作 り 方

- ①大根は皮をむいて、一口大の大きさに切る。
- ②水1000ccに塩を入れ、塩水を作り、大根を30分くらい浸す。
- ③手で揉むように洗い上げ、水分を切る。
- ④酢、砂糖、だしの素、醤油を混ぜ、その中に大根を入れ、一晩おく。
(※ゆずや昆布などを入れると、味に深みが増し、香りも良い)



地域活動報告

ほのぼの語る会にお伺いしました

平成30年11月22日、日吉中央公民館で開催された日置市地域包括支援センター主催の「ほのぼの語る会～介護家族のつどい～」にお伺いしました。

この会は、介護についての情報交換や介護のコツを学び合う場で、今回は当院の湯田臨床心理士から「ストレスマネジメント」についてお話させていただきました。

当日は16名の参加者があり、ストレスとの上手な付き合い方について一緒に学びました。物事に対するそれぞれの捉え方や対処がどう違うのか、場面ごとに「あなたならどうする？」と、皆で考えながら意見を出し合う場面もあり、これまでの介護体験や気持ちの変化についてお話くださる参加者もいらっしゃいました。

普段から自分の捉え方の癖を知っておき、自分がストレスを抱えた時にどうなりやすいかパターンを知っておくことで、自分の捉え方や考え方を変えてみる等の対処ができるので、気持ちに余裕が持てるようになり、ストレスを余計に抱え込まなくて済むことを学びました。また、一人で抱えず、周囲のサポートを活用することも大切な対処の仕方だとわかりました。いろいろな対処方法を組み合わせ、ストレスと上手く付き合っていきたいですね。

今後の生活に少しでもお役立ていただければ幸いです。

参加者の皆様、ありがとうございました。



竹内 清美Ns

広報誌「和」第25号のアンケートで、「長年、三州病院に勤めているスタッフの近況について知りたい」とのご意見を頂き、『Good Jobルール』と題し、今回で3回目の連載となりました。スタッフの私生活や仕事に対する思いや姿勢など皆様にお伝え出来ればと思います。

①所属 看護部 ②病院に勤めて何年 23年目

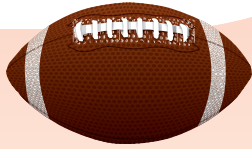
長男がちょうど1歳の誕生日を迎えた日から勤務して今年で23年になります。

初めは不安と緊張、仕事と家庭の両立でいっぱい、いっぱいになり、3カ月で「辞めます」と言ったこともありました。しかし、仲間や職場に恵まれ、そんな言葉を、今では懐かしく感じます。

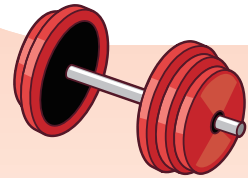
数年前、独り暮らしの母が認知症になり悩んでいました。しかし、自分のまわりをみれば専門職の集団！親身に相談に乗ってくださり、なんとも心強いものでした。おかげで今、母は穏やかに施設で過ごしています。面会后、帰る間際に母が必ず「車に気をつけなさいよ。大丈夫か？危くないか？」と声をかけてくれます。いつまでたっても母にとって私は子供であり、私も子供に戻れる時です。気にかけてくれる母の存在にありがたいと感謝しています。

そんな私が外来業務で心がけていることは、母のような何気ない声掛けで不安や緊張をほぐし、利用者さまが安心して診察を受けられるよう居心地の良い空間を作ることです。誰もが心の中に大なり小なりの不安や悩みを抱えていると思います。このような方が少しでも心が軽くなれたらと思っています。私自身も周りの人に話したことで心が軽くなったように。

今後も仲間、利用者さまとのかかわりを大事にしながらいよいよ一層精進していきたいと思っています。



ビバマッチョ



平成29年5月末からジムに通うようになりました。当時、妻や娘たちが韓流スターを見ては「カッコいい！」などと言っており、その韓流スターが皆、細マッチョだった為、「負けてはられない！」という思いより、スタートしました。学生時代ラグビー部だったこともあり、その頃の経験を活かし、当初は自己流でトレーニングをしていました。いきなり、重い重量から始めた為、肩を痛めてしまうこともありました。また、プロテインなどのサプリメントも闇雲に購入しては飲んだりもしてみましたが、なかなか思うような結果が生まれませんでした。

そこである動画サイトでトレーニング動画を見てはマネをし、トレーニングをするようになりました。当初は、妻や娘に褒めてもらいたくて始めたジム通いであった為、細マッチョを目指し、それに準ずる動画をみていました。しかし、ある時、とある筋肉エンターテインメントグループを見つけ、「俺がなりたいのは、この肉体だ！」ということに気付き、その頃より、細マッチョを目指すことをやめ、ゴリマッチョ(ゴリラのような筋肉)になるべくトレーニングをするようになりました。

その甲斐あってか、最近では以前着ていたスーツに肩が入らず、ほとんど着ることができなくなりました。娘たちからは「気持ち悪い」「それ以上筋肉つけたら、もう喋らない」、スタッフからは「使えない筋肉ですね」「何のために筋肉をつけているんですか？」などのお褒めの言葉？をいただくようになっています。

何のために筋肉をつけているのか？という答えはこのエンターテインメントグループの歌っている歌の中にあります。「♪なんでマッチョになりたいのさ～決まっているだろ答えは～なりたいたい姿があるのさ～ああ背中に鬼の顔……♪」

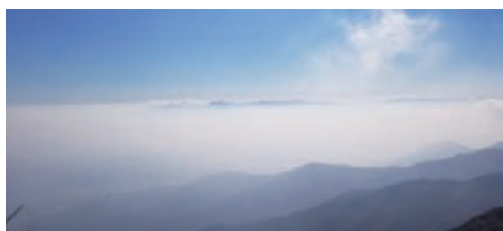
追記 この間、回診中に患者様から「ボディービルダーでしょ」と言われました。嬉しい(笑)

(医師 名は名乗れません)

私のオススメの趣味



私のおすすめの趣味は山登りです。1年程前に身体を引き締めてマッチョに成りたいなあと悶々としている時、昔登った開聞岳がとてもきつかった事を思い出し「山でマッチョに俺はなる！」と決心しました。まだまだ山登り新入生で登った山は少ないですが思い出に残ってる出来事は沢山できました。夏場の開聞岳でフラフラになり5合目で倒れこみ、冬は手袋を落としてしまい手をお腹やズボンに突っ込んで温めたこともありました。初めて行った県外の山の祖母山は下山が遅れてライトを照らし「ヤバイよ！ヤバイよ！」と言いながらひたすら下り続けました。ツライ出来事が多いですがそれでも山の雄大な景色、ダイナミックなパワーを感じてご褒美のビール、温泉は本当に最高です！「もう二度と登るか！」と思ってもまた登りに行ってしまうそれが山登りの醍醐味だと思います。



男子病棟：田崎 陽一

SST活動報告



SSTとは、人と上手に関わる為の挨拶の仕方や相手に何か頼みごとをしたり、断ったりするなどのコミュニケーションの練習です。

当院では、半年間を1クールとしており、最初は、うまく練習ができず悩んでいた患者様も、回を重ねるごとに笑顔が見られるようになります。また、退院された患者様からもSSTでの練習が役に立ったとの声も聞かれています。

『病棟スタッフの声』

【女子病棟】

SSTでは、できないところを指摘するのではなく、できているところを褒めて、伸ばしていくお手伝いをします。その為、はじめは緊張されていた方もセッションを重ねていくうちにSSTの時間を楽しみにして下さるようになります。だんだんと笑顔が増え、患者様の自信をつけていく姿を見ることが私達スタッフの喜びにもなっております。

【地域移行機能強化病棟】

私達、地域移行病棟は退院を控えた患者様に対し、退院後も円滑な対人関係を築けるよう、SSTに取り組んでいます。「楽しかった！」「ストレス発散の場になっている」など患者様方も楽しんで取り組まれているようです。

【男子病棟】

SSTを通して、病棟生活の中でも良い変化が見受けられるようになり、患者様同士の会話も増えたように思います。表情や言葉遣いにも練習の効果が出ているように感じています。

院内行事 楽しい行事がいっぱい!

平成30年度～平成31年度実施行事(12月～2月)

様々な行事の中から

Pick Up

12月 クリスマス会

2月 節分

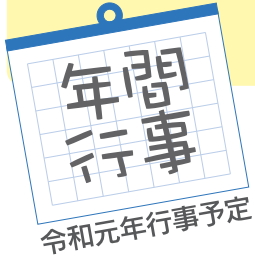


昨年も各病棟でそれぞれ趣向を凝らしたクリスマス会が行われました。

女子病棟ではみんなでクリスマスの歌を歌ったり、職員によるマジックを行い、楽しみました。

また、クリスマスのお楽しみのケーキ!「美味しかった」と患者様の声も聞かれました!

鬼の口の中に玉を入れ、数を競うゲームや豆の入ったお菓子などを拾うゲームを行いました。「鬼は一外っ! 福は一内っ!」と元気な掛け声が病棟中に響き渡り、季節の変わり目を感じた一日になりました。



6月 のど自慢大会

7月 セタ



8月 院外レクリエーション (ぞうめん流し)

- 毎月、誕生会も開催しています。様々な行事にボランティア大歓迎!
- 他にも各病棟、テイケアでも様々なレクリエーションを企画しています。

三州デイケア☆活動紹介

ピザパーティー

数ある活動の中から
今回ご紹介するのは...

昨年末は12月29日がダイナイト最後の日で、何か楽しいことをして、皆でワイワイしたい!と思い、ピザパーティーを企画しました!一人暮らしのメンバーも多く、なかなか大人数でピザを食べる機会もないため、楽しみにされていたメンバーの皆さん。

今回は「ミックスピザ」「きのこベーコンのピザ」「シーフードピザ」の3種類に挑戦!

生地は冷凍生地を準備したので、トッピングの具材を皆で手分けして、相談しながら切りトッピングしました。さて、ピザにたっぷりチーズを乗せたらいよいよ焼きます!絶妙なタイミングをみてオーブンから取り出すと、まるでお店で作ったかのような、チーズのとろ〜りとけた香ばしいピザができました!均等に切り分け、熱々のピザを皆でいただきました。具沢山の口からこぼれそうになるピザに奮闘しつつ、「美味しい〜!」の声があちこちから聞こえていました。平成30年の良い締めくくりイベントとなりました。



理念 基本行動指針

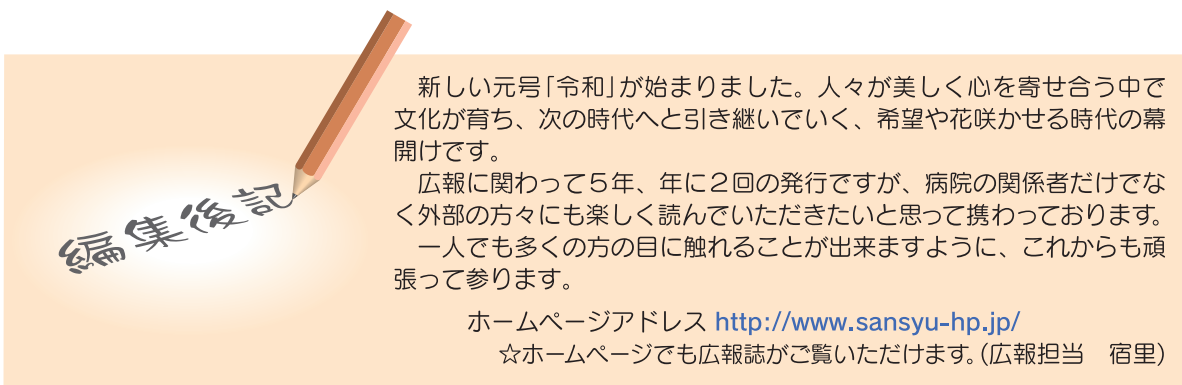
患者様を博愛の精神で受け入れ、
分け隔てなく、寛容の心で接します。

1. 患者様の人権に配慮し、
最善の医療とより高き入院生活環境を
提供します。
2. 精神科リハビリを促進し
早期退院に努め、
多くの方が地域で生活できるように努力し、
その家族を含めて支援します。
3. 常に医療について研鑽を怠らず、
医療人としての誇りと働き甲斐を持てる
環境の創造に努めます。
4. 関係機関と連携し、医療を通じて
地域への貢献に努め、地域と共に歩む
病院作りを目指します。

患者様の権利について

患者様が安心して、
より良い医療を受けられるように、
患者様の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 医師から十分な説明を受け、治療を受ける権利
3. 通信・面会の権利
4. 公平で差別をされない医療を受ける権利
5. 処遇等の不服を申し立てる権利
6. 医療上及び個人の秘密を守られる権利



新しい元号「令和」が始まりました。人々が美しく心を寄せ合う中で文化が育ち、次の時代へと引き継いでいく、希望や花咲かせる時代の幕開けです。

広報に関わって5年、年に2回の発行ですが、病院の関係者だけでなく外部の方々にも楽しく読んでいただきたいと思って携わっております。一人でも多くの方の目に触れることが出来ますように、これからも頑張っ

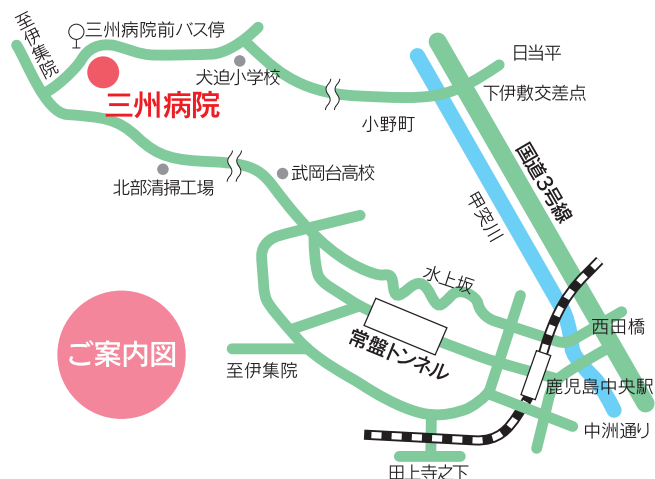
て参ります。

ホームページアドレス <http://www.sansyu-hp.jp/>
 ☆ホームページでも広報誌をご覧いただけます。(広報担当 宿里)

交通ご案内 鹿児島交通バス



鹿児島(金生町)のりばから犬迫經由伊集院線にご乗車いただき、
三州病院前バス停でご降車ください。



医療法人 共助会

三州病院

〒891-1205

鹿児島市犬迫町7783番地1

TEL/099(238)0075

FAX/099(238)0079

診療科目 精神科・内科

<http://www.sansyu-hp.jp/>



↑QRコードより
モバイルサイトへ

診療時間	午前 9:00~12:00 (受付 8:30~11:00)	午後 13:30~17:00 (受付 13:30~16:00)
休診日	土曜日午後・日曜日・祝日	
施設概要	病床数 206床 病棟 精神病棟 95床 地域移行機能強化病棟 60床 認知症治療病棟 51床	
業務内容	●精神療法 ●精神科作業療法 ●精神科 テイクア・テイナイトケア・ショートケア ●精神科訪問看護 ●もの忘れ外来 他	