

あさなぎフォーラム

『みなおそう生活習慣』をテーマに第7回あさなぎフォーラムを10月25日開催いたしました。

血圧・体重・体脂肪・血糖測定・超音波検査などでの健康チェック、薬剤師や栄養士による各種健康相談をはじめ、肌年齢、ラジオ体操や成美保育園児さんによるお遊戯など盛りだくさんの企画でした。

院内はキッズスペースも設け、カラフルな風船やポスターを掲示し、普段の外來風景とは一転した華やかな会場になり多くの方に参加していただきました。

当院ではフォーラムの他にも、花見・七夕・クリスマス会・勉強会・講演会など種々のイベントが行われています。どなたでもご参加、ご入場いただける楽しいイベントがありますので、診察やお見舞い以外でも足を運んでみてください。参加費・入場料は全て無料です。

各イベントのご案内は当ホームページ、院内ポスターなどに掲載しています。

これからもあさなぎ病院は地域の身近で愛される病院を目指してまいりますので、よろしく願い致します。



(看護部長 山口 徳子)

カラオケとわたし

カラオケは、自宅やスナック、特にカラオケBOXで楽しむのがポピュラーで、世界中の老若男女誰もが大好きな趣味です。私も週1回はカラオケBOXに通い、腹の底から声を出しストレス発散しています。カラオケの魅力は色々ありますが、一番は気の合ったもの同志「家族や友達など」とワイワイ楽しめる事でしょう。また、深くのめり込むと、サークルの発表会や大会等で新曲に挑戦し、大物歌手になった気持ちでドレスアップし、歌を披露する方もいます。(私の事です...笑!!) 他には、ボケ防止にも良いと言われています。私の好きな詩、『人は年を重ねて老いるのではなく、愛と希望と情熱を失った時に老ゆるのである』カラオケには3分間のドラマがあります。愛や希望の含む歌詞を、カラオケで情熱を持って歌って下さい。それこそ若かりし頃に、恋も失恋もでき、とても楽しいものです。「60才でボケる人、80才でボケない人」ぜひカラオケに挑戦し、いつも若々しく、80才でボケない人になろうではありませんか!!

(検査科 吉田 博一)



(一人分 エネルギー: 374 kcal 塩分: 1.4g)

あさなぎ瓦版

お知らせ
温度を保ち、こまめにうがい・手洗いを励行してインフルエンザやノロウイルス、その他のウィルス感染症に気をつけましょう！
入院患者様へのノロウイルス感染予防の為、差し入れはご遠慮下さい。

新年の御挨拶
理事長 黒田 昌宏

明けましておめでとございます。今年は暖冬の影響か、少なくとも当院の外來においてはまだインフルエンザやノロウイルス感染症は単発的ですが、これからが本番であります。油断せずに睡眠不足や過労は避け、予防接種、手洗いとうがいは励行致しましょう。

ところで今年は申(サル)年です。申の真の意味は『草木が十分に伸びきった時期で、実が成熟して香りと味がそなわり固く殻におおわれていく時期』と、まだ完熟していない状態です。このことはあさなぎ病院の現状を暗示しているように思えてなりません。透析室では機器の自動化が進み、透析液の処理や回路のブライミングは全自動となり、指示出し指示受けもパソコンを使用(一部音声入力まで可能)し、ペーパーレスになりました。また、電子カルテの端末さえあれば病院中どこからでもすべての情報にアクセスが可能となりました。これらの労力を減らせた時間を患者さんとのインターフェイスに回すことで、結果的に信頼関係の構築を強化できるはずで、病院と職員、共にまだ十分伸び代があると考えています。職員各々がハードとしての病院をもっと利用し、各自の潜在能力をさらにひき出せば、病院全体としてさらに地域医療に貢献できるものと確信し、今後も最大限の努力を惜しまぬ所存です。皆さん、今年も宜しく願い致します。

《季節の食材 春菊》

春菊のチャーハン レシピ

Table with ingredients and quantities for the recipe: 春菊 1/3束 50g, 赤巻 30g, ホールコーン 20g, 葱 20g, ご飯 300g, 酒 大さじ1, サラダ油 小さじ2, 溶き卵 1コ. Includes a separate list for salt, soy sauce, and oil.

- <作り方>
1 春菊は5mm幅に切る。赤巻・葱はみじん切りにする。ご飯に酒をふる。
2 フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し春菊をサッと炒め赤巻、ホールコーンも入れる。具を端の方に寄せて、片側に卵を流し入れ炒り卵を作る。
3 ご飯を加え、ほぐしながら炒め、葱を加えてAを入れてパラリとなるまで炒める。

あさなぎクリスマス会

12月19日(土) あさなぎクリスマス会が開催されました。たくさんの方々に来ていただき、ありがとうございました。今年度は、南砺オカリナサークル・きらきら星の10名によるオカリナ演奏とかわいらしいあさなぎガールズによるハンドベルの演奏でした。患者様には、ペットボトルで作った楽器で歌やベルに合わせて演奏に参加していただきました。その時の皆様の笑顔がとてもすてきでした。短い時間ではありましたが、楽しいひと時を過ごすことができ、うれしく思います。



(外來看護師 大谷 晃恵)

忘年会

12月19日(土)にホテルニューオータニ高岡で忘年会が開催され、医師・看護師など総勢92名のスタッフが参加しました。余興では各階のスタッフにより、AKB48やゴールデンボンバーのダンスが披露されたり、マイムマイムを参加者全員で一つの大きな輪になって手をつなぎながら踊り、恥じらいながらも盛り上がりしていました。

また恒例のビンゴ大会やじゃんけん大会の他に、あさなぎ病院総選挙も開催しました。部門の垣根を越え、職員同士が日頃の労をねぎらう大変和やかな会となりました。

(リハビリ 広瀬 大輔)

富山マラソン

私は健診で『高脂血症』と印を押されて以来、薬なしの生活を目指して3年前から始めたランニング。自分に挑戦した初のフルマラソンを完走でき、健康な体に感謝、感謝です!!

各地点に設けられ給食所にある『おいしい食べ物』を目標に、折れそうな心を奮い立たせ、なんとか最後までたどり着くことができました。良い思い出となりました。

(検査科 成川 清美)

初めてフルマラソンに参加しました。20km時点で足があがらなくなり、何度も諦めそうになりましたが、白えび天むすや鱒の寿司のおかげで無事に完走することができました。良い思い出となったので挑戦できて良かったです。

(病棟看護師 林 里花子)



新任紹介
看護師 金子 陽子
臨床検査技師 古井 麻由美