

2018年新春交流会

篠笛の音色とおいしい食事に 心も身体も温かく

心のひろば

1月13日、林病院ひまわりホールで「林友の会2018年新春交流会」を開催し、肌寒い日にも関わらず、85人の参加がありました。交流会の開会前には、

栄養科でつくってもらった豚汁とみんなで用意したおにぎりでお腹を満たし、交流会では豆腐入り白玉だんごの入ったぜんざいもいただきました。

最初に、林病院の町野医師による篠笛の演奏があり、普段あまり聞く機会のない篠笛の音に会場はお正月らしい雰囲気になりました。続いておこなわれたのは、



▲クイズの答えに歓声をあげる参加者

第407号 二〇一八年二月一日
発行 〒760-8500 岡山市中区浜四七二
林友の会
電話 〇八五二七二一八八(代)
電話 〇八五二七二一九五七(代)
発行責任者 石田正也
紙代 一部50円(郵送料15円)

新春交流会は、林友の会と林病院で実行委員会を立ち上げて話し合い、準備を進めてきました。また、当日は、蘭の花や折鶴、バルーンアートやランチョンマットなど数々の手作りの飾りつけで会場がとても華やかになりました。たくさんの方のご協力と参加で、和やかで楽しい新春交流会となりました。ありがとうございました。

景品も用意されたビンゴゲームと〇×クイズで、ビンゴゲームでは、なかなかビンゴが出ない状態が続いたかと思うと1度に6人もビンゴが出てビックリ。結局ジャンケンで1位が決まりました。また、テーブル對抗の〇×クイズでは、林財団や林友の会に関する問題が出題され、参加者は同じテーブルのメンバーと相談しながら〇や×の札を掲げ、正解が発表されると一喜一憂していました。最後には、ギター演奏と弾き語りで会場全体が大いに盛り上がりました。



当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のことなど当事者同士で交流しています。お気軽にどうぞ。

日時：2月16日(金)15時～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円(お茶菓子代)

家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族であれば利用している医療機関を問わずどなたでも参加していただけます。初めての方もお気軽にどうぞ。

日時：2月23日(金)14時半～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円(お茶菓子代)

学習会「信託制度」を知ろう

家族がいなくなった後でも、障害のある人が今ある制度やサービスをうまく組み合わせることで、将来を安心して暮らせるようにするための相談活動をしている「親なきあと相談室」岡山事務局の方を講師に、「信託制度」の学習会と個別相談会を開催します。親亡き後を考える時の選択肢のひとつとして「信託制度」について学び、いっしょに考えてみませんか。どなたでも参加していただけます。お気軽にお越しください。

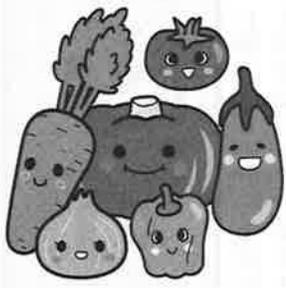
日時：2月10日(土)10時～12時
場所：林病院ひまわりホール
講師：梶野雅章さん(岡山相統支援協会)
参加費：無料
内容：信託制度の学習会、個別相談会



▲篠笛を演奏する町野医師

こだま

▼先日、同僚にリーダーシップのタイプがわかるテストをしてもらいました。
▼普段、周囲の人からどんなふうに見られているのか考えることがある。すべての人から「いい人」と思われることが不可能だと思いがらいい人を演じようとするときもある。人のために働くことで自分を落ち着けることもある。リーダー像など学習するが、求められる内容や場所、相手によって違ってくる事もある。
▼いろいろ悩みながら、今2つの考えにまとまりつつある。ひとつは役割を果たそうと継続して努力をすること。できるだけ現場視点で問題解決や改善に取り組みもうとする姿勢を「示す」こと。特に患者視点、現場視点でいうところが重要になってくると思います。2つ目は相手にわかりやすい自分をつくること。周囲の人に自分をうまく活用してもらうためには必要な事です。うまく活用してもらえらうことはリーダーとして有効なことだと思えます。当面このふたつのことを身に着けられるように励んでいきたいと思えます。
▼ちなみにこの時のテストで僕のタイプは「アレンジタイプ」でした。社交的で人の中にいることが好き。企画や創意工夫が得意で結果オーライ。
好きな言葉が「新」「発」だそうです。



12月21日に林病院ひまわりホールにて第4回家族介護教室が開催されました。「高齢者の食事」をテーマに、林病院栄養科の三熊あゆみ管理栄養士に「上手に食べて、元気に長生き！」と題して健康寿命(※日本人の健康寿命と平均寿命の差は、男性は9.02年、女性は12.40年だそうです!)を延ばすために大切な・低栄養の予防・具体的な簡単エネルギーアップのポイントについてなど、正しい食事についての分かりやすい講義をしていただきました。後半は飲み込みの仕組みや誤嚥の原因、介助するときのポイントについて実

上手に食べて元気に長生き 家族介護教室

岡山市在宅介護支援センター



▲講師の三熊管理栄養士

平成29年度 家族介護教室

事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

第5回講座「フィーリングエクササイズ」

日時：2月15日(木) 10時～12時

場所：林病院ひまわりホール

講師：森本純史郎さん(作業療法士)

主催：岡山市在宅介護支援センター

杉山はるか

際に参加者がお茶や牛乳にとろみをつけて試食をしたり、嚥下のしやすい食べ物としにくい食べ物を比較して具体的にどのようなすれば飲み込みがしやすくなるのかなど、実体験を交えながらの教室となりとても興味深いものでした。終了後も、参加者から講師に個別の相談があったり、また、今回は初めて参加した方も多く、高齢者の食事については日頃介護をされているご家族だけでなく、自分自身の問題として地域の方の関心も非常に高いことがうかがえました。次回第5回家族介護教室は2月15日(木曜日)フィーリングエクササイズです。ぜひご参加下さい。

(精神保健福祉士)

発達障害ってなに？ 発達障害を知ろう

林友の会市民公開講座

「発達障害」とは、生まれつき脳の発達が通常と違っていているために周囲との関わりや社会生活において困難や生きにくさを感じる障害です。林友の会では「発達障害を知ろう」をテーマに、講師に笹森理絵さんをお招きして市民公開講座を開催します。

社会福祉士や精神保健福祉士として活躍されている笹森さんは、ご自身が発達障害の診断を受けた当事者であり、息子さん達も発達障害を持たれています。当事者・保護者・支援者の視点から、発達障害の特性や理解、対応などをわかりやすく解説して全国で講演活動をされています。今回の市民公開講座では、ご本人の障害のことや、子育てを通じて親の立場からのお話していただきます。どなたでも参加していただけます。お気軽にお越しください。なお、参加を希望される方は事前に林友の会事務局までご連絡ください。

林友の会市民公開講座「発達障害を知ろう」

日時：3月17日(土) 14時～16時

場所：林病院ひまわりホール(岡山市中区浜472)

講師：笹森理絵さん(社会福祉士・精神保健福祉士)

参加費：無料

林友の会事務局：TEL/FAX086-272-2957

E-mail:hamawww@po.harenet.ne.jp

幹事会報告

- ★第4回幹事会(12月11日)
1. 共同組織拡大強化月間各事業所と友の会のとりくみと到達の報告がありました。
 2. 組織について 総会に向けて学習と論議を進めること、次回幹事会のひだまりの里病院での開催を確認しました。
 3. 総会について 2018年度総会を5月19日に開催すること、40周年記念行事をおこなうことを確認しました。
 4. その他 「精神保健医療福祉の改善を求めるとりくみ」について、署名や要請行動などに財団・労組と共に取り組むことを確認しました。
- 当事者研究の今後の運営についての報告と、3月17日に開催する市民公開講座の紹介がありました。

ルーツ 憲法9条、いまこそ守るとき

国民の声を無視した安保関連法の強行採決。廃止めざしてひきつづき想いを共有しましょう。

昨年、映画「米軍が最も恐れた男」その名は、カメジロー」を観ました。お正月には瀬長亀次郎さんの著書を読みました。私を知る沖繩は、12歳の少女への米兵の暴行事件に8万人を越える県民抗議集会が行われた95年あたりからです。なぜ沖繩では基地反対で県民がひとつになれるのか、

尊敬の気持ちで見えていました。映画を観て、沖繩の歴史は沖繩戦終了直後からずつつながっていること、米軍のすさまじい土地と引きあがって沖繩の民主主義が培われてきたことを知り、長年の疑問が解けた思いでした。今年には名護市長選挙や県知事選挙が行われる大事な年。沖繩の基地問

題を沖繩だけの問題にせず、日本の民主主義をまもる問題として関わられたらと思っています。

また憲法をめぐる問題でも大事な時期にきています。個人的には、10年近く続けた「宇野学区九条の会」という活動の足場をなくし足踏み状態です。3000万署名が呼びかけられている今、憲法をかえさせないための運動も今の自分にできる形を早く見つけていきたいです。

(岡山ひだまりの里病院 池橋陽子)

栄養科からおとどけ! 食の豆知識



2月3日は節分です。節分には豆をまきますが、これは中国の風習が伝わったものとされています。豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈る意味があります。

また、自分の数え年の数だけ豆を食べると病気になる健康でいられるといわれています。今回は、節分

にちなんで「大豆」をテーマにしたいと思います。

「大いなる豆」、つまり「豆の中でも一番」の意味で名づけられたとされる「大豆」大豆と言えば、豆まきにも使われる黄色い「黄大豆」をさすことが多いですが、白や黒、赤、緑色の大豆もあります。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群が多いなど、その栄養の豊かさから「畑の肉」と呼ばれている栄養食品です。動脈硬化予防や肥満をコントロールする働きがあります。

大豆の脂質の多くはリノール酸でコレステロールを洗い流す作用があり、脂質異常症予防に有効です。

また大豆には、ビフィズス菌のえさとなり、腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖も

含まれており、便秘解消にも効果的です。

○調理のポイント
栄養成分がたっぷりですが、消化しにくいのが難点。これは生の大豆の中に、消化酵素の働きを阻害する物質が含まれているからです。加熱していくうちにその物質はなくなるので、しっかりと加熱するのが消化をよくし、おいしく優れた栄養をとるポイント。昆布や野菜と一緒に煮ると火を均一に回せます。

栄養たっぷりの大豆を上手に食べて元気に春を迎えましょう。

(林病院 栄養科 管理栄養士 三熊あゆみ)

精神科治療を知る

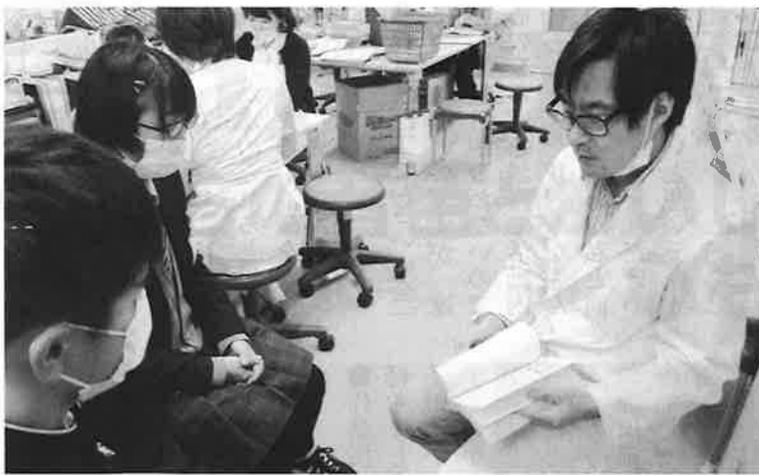
STEP UP 医師体験

林病院

将来の夢を応援

当院では年2回の高校生1日医療体験を行っています。今回は初の試みとして、その体験に1度参加してくれた方を対象にステップアップ医師体験を開催し、2名の参加がありました。どちらも将来医師になりたいと考えている学生さんで、一人はすでに精神科医になりたいと思っ

て、もう一人は、2名で1度目の医療体験で医師の仕事についての知識はあったので、今回はより深い体験ができるようにプログラムを組みました。臨床心理士による講義と箱庭療法の体験、研修医による精神科の治療についての説明、実際の入院生活の様子の見学、医師に質問する時間など様々な体験ができました。1度目の医療体験では人数が多いので病棟に入ることができないのですが、ステップアップ医師体験では2名でしたので病棟まで行き、先生の説明を聞きながら入院治療について学ぶことができました。学生さんは「1人の患者さんを様々な職業の方たちで支えられていて、精神医療がチーム医療であることを改めて考えることが出来ました。」



▲病棟にて町野医師の説明を聞く参加者

「精神科の医療の全体像は前回や今回の体験を通して、おおよそイメージすることが出来ました。」という感想を持たれていました。このような体験を通して、少しでも多くの学生さんの夢を応援していきたいと思

います。
(医局事務課 本田ゆい)

今年もできて良かった鏡餅作り!!

餅つきで笑顔に

ひだまりの里病院



▲「早くつぶして！」声が飛び交います

年末に入院患者さんと「鏡餅作り」を行いました。3回目の今年は、数日前から準備万全!

当日の餅米の炊き上がりも完璧!炊き上がった餅米に見とれていると、「おい

おい!早く餅米を潰せえ。固うなつてしまおうが」と声がします。振り返れば、真剣な眼差しで経験豊富な男性患者さんが既に臼の横に立っておられました。餅をつき始めると「もつと餅をつかんといけん!!餅が臼から離れてなかるうが!」自分の出番を今か今かと待っておられた別の男性患者さんの声がかかります。



▲大きすぎるミカン?

一方、女性の役割は杵取りや餅を丸める作業と思っ

ていましたが、違いました。参加した女性全員が餅つきをされました。「杵が振れるかな?」と恐る恐るの様子

が、2回3回と振るうちに笑顔に変わっていきまし

た。「餅つき」には不思議な力があり人を元気にさせるように感じました。

更に「餅つき」は、「匂い、湯気、音」など五感に働きかける要素が多く、容易に回想をしやすいとされます。参加された皆さんが、幼い頃の餅つき、嫁ぎ先での餅つき、一家の長としての餅つき、など、それぞれの時代に思いを寄せられていたように感じました。

4回目の「鏡餅作り」もきつと、生き生きとされた患者さんの笑顔が見られると思

いながら、杵と臼を片付けました。

(岡山ひだまりの里病院 作業療法士 夏目玲子)

早めの対策で 感染防止

林病院

感染対策委員会

側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。

・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。

・咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

現在、林病院では面会者の方にマスク着用をお願いしています。病棟内に入られる方はマスク着用をお願いします。

(林病院 臨床検査技師 勝部由華)



つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】

月水木金 9:00~17:30

火曜 9:00~17:00

土曜 9:00~13:00

日・祝日 休み

【電話】

086-272-2710

【処方箋受付 FAX】

086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜 621-1

つばさ薬局

検索

お知り合いの医学生を紹介してください!

林病院では医学生対象の奨学金制度があります。お知り合いに医学生、医学部志望の高校生がい

らっしゃいましたらご紹介下さい。
連絡先：林病院医局事務課 本田まで(086-272-8811)



奨学生募集!

HAYASHIKA



●林法人看護部理念を見て共感！これからの看護職はより高いコミュニケーション能力が求められると思います。益々のご活躍を期待しています。(崎本敏子)

●近ければ「あじさいの会」に出席したいのですが、遠いので曜日が合わないの心のひろばを読んで活動内容を理解したり、みなさんの感じている事等が私と同じだったりすると私だけの悩みではないと思えば元気が出て来ます。(S.Y)

●けやき外来へ通院していません。館内の穏やかさと落ち着く音楽が良いです。一番には優しい職員さんに安心します。(N.N)

●クロスワードを送るのは初めてです。声のコーナーで知り合いの名前があるとうれしいです。(三宅淑美)

●年末大掃除の息抜きにクロスワードを解きました。いつも綺麗にしていけばこんな忙いことはないのにと思いつつ、毎年の恒例行事を休み休みやっています。来年もよい年であるように願いを込めて。(虹光)

●創立40周年おめでとうございます。「心のひろば」を見て元気づけられたりほっとしている人もたくさんいると思います。(A.S)

●病院も病気も休みはないのでスタッフの方はもちろん患者さん大変だと感じたり不安に感じたりという事もありますよね。正月もゴールデンウィークも働き頑張っているスタッフさんに頭が下がります。(Y.O)

●作業所に通い始めて5年経ちました。どうしても調子の波があり、不器用で上手いかない時がたくさんありました。それでも、本当に優しい仲間がいたから今の私がいます。友の会も参加出来るときはなるべく参加して楽しみたいと思います。新しい年を夢見たいと思います！(光実愛美)

●新年号で清光先生が杵つき餅に腕を振るっておられ懐かしく思いました。林理事長のご挨拶には、携帯の更新で「自分が中身を充分に知らない物を使用する時の不安」を呟いておられました。ホッ！患者の多くも漠然とした不安をいつもかかえているものです。特集で看護部の理念や育成理念により強化の姿勢を示され感心しました。包容力に満ちたあったかい病院だと思っています。(藤内典子)

●カラー印刷の新年号お正月らしいはなやかな紙面良かったです。今年「林友の会」40周年という記念すべき年です。より一層地域に信頼される病院をめざして友の会としてもがんばらねばなりません。(平井昭夫)

●今年も戦争のない平和な社会を大切に思います。又病気を一時忘れる様な楽しい企画、記事を待っています。よろしく。(吉倉外喜子)

●「友の会」40周年、おめでとうございます。「会」が40年も前に設立されたことに驚きと時代の先取りの精神を感じます。私の学生時代に設立され、平成時代よりも長い歴史を持った「会」のますますの発展を祈念します。(鷲尾裕)

●毎回行事などいっぱい紹介で皆さんのがんばりが伝わってきます。2017年9月に初孫が誕生しました。私のむすこ長男も次男も9月生まれ3人そろって9月です。(門東美知子)

●身体に気を付けて、今年も元気に過ごしたいと思っています。薬の副作用など気になることがあります。それに負けないで頑張りたいたいと思います。今年も、毎朝のラジオ体操、その後のウォーキング続けます。(住寄善志)

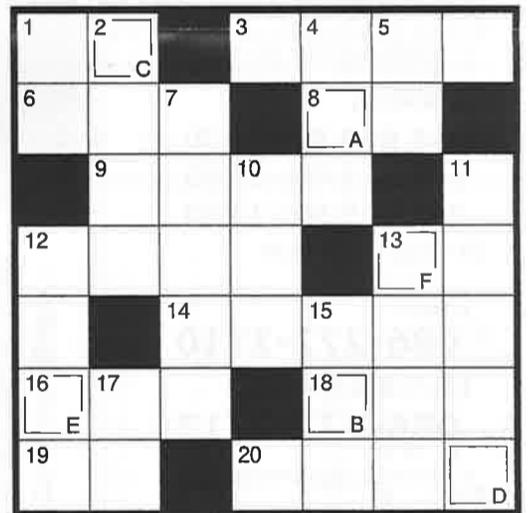
お知らせ

集団的自衛権の行使に反対する中区行動

第33回ミニ集会&デモ行進 日時 2月14日(水)

場所 高島公民館前集合 主催 集団的自衛権の行使に反対する中区の会

クロスワードパズル



*二重ワクに入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- ①曇天はくもり。晴天は？
③世継ぎ
⑥恨んだり、ねたむ気持ち
⑧刑事がいう犯人のこと
⑨飲み物を携帯する容器
⑫蜜豆+あんこ
⑬〇〇命、〇〇動、〇〇河
⑭驚きの〇〇〇〇〇プレゼント
⑯講演などを素早く記す技術
⑰海のギャングと呼ばれる肉食魚
⑱ウグイスが似合う早春の花
⑳テリアやバッグで有名なアメリカの都市

タテのカギ

- ①食事で使う二本の棒
②相撲は稽古、ピアノは？
④手だてがなく〇〇〇に暮れる
⑤取るといわずに重ねるといふ
⑦宮崎県の最南端、野生馬で有名
⑩エリぐりが深いソデなしの服=タンク〇〇〇
⑪ハーフパンツ
⑫愛嬌は振りまく、こちらは尽かす
⑬センスのある洒落、〇〇〇〇に富む
⑮知床半島にあるコンプで有名な地
⑰指先に生えています

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉をハガキかメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切：2月15日

宛先：〒703-8520 岡山市中区浜472 林友の会「心のひろば」編集部 hamawww@po.harenet.ne.jp

第406号の答 ア ミ ダ ク ジ

パズル当選おめでとう

- ◆中山 芳樹 ◆杉山はるか
◆S・Y
◆光本 令子 (敬称略)
◆三宅 淑美

林病院 けやき外来診療表 (2018.2.1~)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for clinic hours (午前, 午後). It lists the names of the doctors on duty for each day and time slot.

※土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 *廣中医師は、第1・第3・第5月曜のみになります。 午前診療時間 9:00~12:30(受付時間 8:30~12:00) 午後診療時間 14:00~17:00(受付時間 14:00~16:30)

※初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。

TEL086-272-8570(けやき外来直通) TEL086-272-8811(林病院代表) 林病院ホームページ http://www.hayashi-dorin.or.jp/

入院のご相談は

代表(086)272-8811 へお電話ください。入院担当看護師へおつなぎします。 夜間・休日にも対応しております

デイケア(月)~(土) 9:00~15:00

ナイトケア(月)~(土) 16:00~20:00

重度認知症患者デイケア(月)~(土) 9:30~15:30

歯科(予約制)(月)~(金) AM9:00~12:00 PM13:00~17:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

Table showing the schedule for the hospital's outpatient clinic, listing days of the week and the names of the staff members on duty.

9:00~12:30 電話で予約してご来院下さい ☎(086)267-2011 認知症デイケア(月)~(土) 9:30~15:30

電話相談

電話:086-272-2957(林友の会) 平日8:30~17:00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が 事前にお話を伺い、相談者へお取次ぎします。

相談者

- 森脇ひさき(県議) 石田 正也(弁護士)
氏平みほ子(県議) 則武 透(弁護士)
林 潤(市議) 家族会役員