

たつき新聞

院長の自由帳

菅田 宗樹

この新聞が発行される頃には、平成から変わる
今年号は発表されているでしょうか？

今年のカレンダーを作る時に平成を使うことを
避けられたり、いろいろと工夫や苦勞があったよう
です。

先月でもお知らせしましたように、来月がたつき
新聞200号となります。当法人ホームページで過
去の新聞も全てではありませんが見れますので、ご
確認下さい。

世間では年度末で、卒業や退職、転職など寂しい、
悲しい出来事が多いので、ここはあえて楽しい話題
にしたいと思います。

寒さも和らぎ、春を感じる季節です。草木も色
つき始め、日も長くなり、春が好きな方も多いので
はないでしょうか？

月末には桜の開花なども始まってきました。18歳
から選挙権が与えられましたが、高校を卒業する
学生が、普通自動車の免許を取りに教習所に通わ
れる方も少なくないでしょうか？

受験なども終わり、卒業式も済んで、一息とつ
ついででしょうか……。

高齢者にとっても、寒く、節々四肢が冷える時
期から、少し外に出てみようかと思える時期です。
ウォーキングを始められる方も居るのではないで
しょうか？

この時期、最もストレスを抱えられているのは、
ノルマを抱えた社会人かもしれませんね。暗い話に
なるので、深掘りしませんが、新年度に向けて乗り
越えられることを願っております。社会人に関わる
人達は、是非応援し、見守ってあげて下さい。

私事になりますが、過去を振り返り、3月は何
をしたかと、一番印象にあるのは、大学の卒業旅行
です。

父には多くの旅行に連れて行ってもらいましたが、

後にも先にも二人っきりで行った旅行がオーストラ
リア、ケアンズとエアーズロックの卒業旅行です。

当時父は68歳だったと思いますが、少し足が衰
え始め、エアーズロックに登るのに、手を貸して登っ
た記憶があります。

私もあれから24年経ったのかと懐かしいような
悲しいような、複雑な心境ですが、父とゆくり過
ごし、医師としての話、人生の話、いろいろしたよ
うに思いますが……親不孝者で、あまり記憶に残っ
ていません。(苦笑)

ただ親は年々、歳を取ることを、本当に身にし
みて感じ始めたころだったように思います。

それから医師として同じだけの年数が経ちまし
た。私もすでに衰えを様々な面で感じますが、元氣
なお年寄りも多く、負けないようにしないといけな
いと思います。

時間の進むのは老若男女、どんな仕事をしてい
ようと、平等に時間は流れます。その時間を、新年
度からどのように使っていくか？趣味やライフワー
クバランスを大切にされる方、仕事やボランティアに
生きがいを感じる方、何事もなく平穏な時間が過
ぎることを望む方、それぞれ間違いではないと思い
ます。

皆様にとりまして、後悔のない、満足のいく新年
度になるように、この3月を準備期間として気持ち
穏やかに、希望をもって過ごされればと思います。

新体制となられる関係機関、家庭環境の変わる
地域の方々、皆それぞれだと思えますが、来年度
もどうぞよろしくお願ひします。

皆様方が、健康で望む生活で過ごせることを、心
から願っております。

院長の一言と名【迷】一言

【成功者は目の前のチャンスをつかむ】(院長)
誰を、何を成功者とするか、根本的な問題はありま
すが、地位や名誉や評価、資産など様々な価値で秀で
た方を成功者とするならば、それらの方々は必ず目の
前のチャンスに気付く、掴んできたのだと感じます。

医療法人社団たつき会 菅田 宗樹

デイサービスセンター つばき

★外食ツアー

1月4日(木) 外食ツアーで初めて！
焼肉じゃんじゃかへ出掛けてきました。
肉は大切なアミノ酸を全てバランスよく含
んでいる食材です。じゅうじゅうと肉を焼
いてお腹いっぱいになりました。



★初詣

1月9日(火)、16日(火) つばきの近くにあ
る、大歳神社へ初詣に出掛けました。
とても寒く震えながらも手を合わせ祈願を
して参拝を終えました。皆さんの願い事は胸の中
に収めておられました。



鶴の舞ふ デイに集ひて 初笑い

つばきに登場した鶴を見て利用者さんが、
俳句を詠んで下さいました。

強い血管をつくるプラスαの食習慣

減塩は、血管を健やかに保つための根幹となる食習慣ですが、これに加
えて、強い血管をつくるのに役立つ栄養素を含む食材をバランスよく意識
的に摂取することも、プラスαの血管ケアに繋がります。魚や大豆・大豆
製品に含まれる良質なたんぱく質は、血管の内皮細胞が元気に生まれ変わ
る材料となります。また、トマトやカボチャ、モロヘイヤなどの緑黄色野
菜は抗酸化成分が豊富に含まれており、血管内の健康を保つのに役立つと
言われています。減塩を中心に食習慣に上手に取り入れてみましょう。





1/13(土)

クッキング



新年を迎えての初おやつクッキングは、今が旬のミカンをふんだんに使ったカップケーキとフレッシュミカンジュース!ミカンの皮を破らないように器を作るのはなかなか難しかったですが、頑張って作った分、出来上がりを見て大変喜ばれていました。ビタミンをたくさん摂って、風邪予防もバッチリ☆



1/4(木)・5(金)

書初め



毎年恒例の新年書初めを2日間しました。利用者さんのなかには「久しぶりに字を書くね〜」や「手が震える〜」と言われながらも頑張って立派な字を書いていただきました。すみれのりハビリ室に飾ってあるので一度見に来てください♪

デイサービスセンター すみれ

1/6(土)

獅子舞

1/2(火)

書初め・福笑い



介護付き有料老人ホーム つつじ

新年の始まりに書初めや福笑いをし、今年の初笑いを頂きました! また下蒲刈太鼓保存会の方々に縁起の良い獅子舞を披露して頭など噛んでもらい無病息災を願いました。今年も元気に頑張ります!



グループホーム あかね

1/14(日)

お誕生日会 & 新年会

HAPPY BIRTHDAY

お誕生日会&新年会を行いました。まず、お誕生日会を行い3人の入居者さんのお祝いをしました。『元気で長生きをしたい』『元気に過ごしたい』等、今年の抱負をスピーチしていただきました。新年会では、あかね神社に参拝し、おみくじを引いて記念撮影を行いました。写真撮影時は、おすまししたり、楽しそうにVサインしたりと各々楽しんでました。おみくじの内容が引いた方それぞれに合っていて、入居者さん、職員も笑って終わることができました。来年は何が出るか楽しみです♪

ケアマネ通信

さつきの部屋

川尻・安浦地域包括ケアシステムを樹立する会の活動報告をさせていただきます。

今年最初の当会は第6回目、1月24日(水)に実施されました。済生会呉病院 医療ソーシャルワーカー 平田正彦先生をお迎えし、「受診・入院するときを知っておくと

良い知識 ~介護が必要になる前に~」と題した講義を行って頂きました。

我々のような医療・介護従事者でさえも、身近な人が受診・入院となると、慌ててしまいます。何を準備したら良いのか、年金が少ない中で支払いに不安がある、本当に家に連れて帰られるのか、などの疑問が出てくると思います。そのような疑問を医療ソーシャルワーカーの方々が、対応してくれます。相談をすれば、もちろん教えてくれるのですが、自分自身で医療費の公

費負担にどのようなものがあるのか、情報を先取りしないといけないと感じました。

特に「医者にかかる10箇条」は、医師と患者・家族の信頼関係が円滑にいく方法が書かれており、平田先生から頂いた資料を自宅の分かりやすい所に置いておけば、何かあった時にも慌てずに対応できると思います。

回を重ねることに、新たに参加して頂く方がいらっしゃり、実施する側としては大変嬉しく感じております。どんな企画が良いか、発表させてもらえないか等ありましたら、ご意見頂けたらと思います。



居宅介護支援事業所 さつき
電話0823-36-6661(直通)
担当:中川、渡邊、竹内、西本

3月の行事予定	あかね		すみれ		つつじ		つばき		
	3日(土)	ひな祭り 	2日(金) ひな祭り 8日(木) バイキング 26日(月) クッキング	未定	雛人形作り 誕生日会 	3日(土) ひな祭り 12日(月) 外食ツアー 19日(月) 外食ツアー	22日(木) 手作りおやつ 23日(金) ビンゴゲーム 24日(土) 青木社中女子畑女性会舞踊		

医療法人社団 たつき会

菅田医院

〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1
TEL(0823)87-2529
FAX(0823)87-5993

緊急連絡先 090-8066-4999

医療法人社団 たつき会 菅田医院

デイサービスセンター つばき

〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10
TEL(0823)87-0108
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院

ケアビレッジたつき

介護付き有料老人ホーム つつじ グループホーム あかね
デイサービスセンター すみれ 居宅介護支援事業所 さつき
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077

医療法人社団たつき会 菅田医院

E-mail : info@tatukikai.jp ホームページ▶http://tatukikai.jp

「たつき新聞」たつき事務 名田