

TOPICS

- 新年のご挨拶
- ginnanコラム～他人と比べない方法～
- 病院祭 ありがとうございます

脳トレ
ぎんちゃんを
さがせ!

健康レシピ
冬の献立

臨床心理室
作業療法の風景



過去の広報誌はこちら





新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

令和8年も医療界を取り巻く環境は一段と厳しさを増すと思われます。「少子高齢化」や「人口減少」による医療需要の変化に加え、「人手不足」「働き方改革」さらには「物価高騰」が追い打ちをかけ、医療機関にとって困難な状況が続いています。このような状況においても、当院はこの地域の「密着型病院」として、安心と信頼をお届けできるように、医療の質の向上に取り組むとともに、患者様一人ひとりに寄り添う思いやりのある医療を大切にして、この地域で必要とされる医療を安定かつ持続して提供していきます。

昨年11月には開院80周年を記念し病院祭を開催させていただきました。多くの方々にご来場いただき盛会に終了することができました。改めて感謝申し上げます。また、当院がこれまでこの地域社会の一員として皆さまより支えられてきたことを実感するとともに、「この病院があって良かった」と思っていただけの病院にならないと改めて深く感じました。そのために今後も職員一同、役割と責任を自覚して努力してまいります。

皆さまのご健康と笑顔あふれる1年を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も変わらぬご厚情とご支援を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

院長 伊藤 浩一

新入職員紹介



内科

てつか さら
手塚 沙良

趣味 ● 漫画、犬のお散歩

抱負 ● 初期研修でお世話になった稲沢厚生病院で再び勤務できることを幸いに存じます。地域医療を支える病院の医師として患者さんに寄り添った医療ができるよう精一杯努めて参ります。

福祉まつりに出展しました

10月25日に開催された稲沢市の福祉まつりに、当院が出展しました。

当院の患者さんが作成した、ビーズアクセサリーやストラップ、編みぐるみやドライフラワーなど、数多くの作品を出展・販売しました。ブースにお立ち寄りいただいた方々に大変好評でした。



第5回家族交流会を開催しました

11月15日、第5回家族交流会を開催しました。

この催しは、当院の訪問看護利用者さんが自身の看取りの経験を語り合うことで喪失の悲しみを緩和するグリーフケアの取り組みとして実施しています。

今回は6組のご家族が集まり、慣れ親しんだスタッフと共に介護の日々やお別れの時の思い、現在の気持ちなどを語り合いました。

参加者からは「同じ経験をした方と話せてよかった」「訪問看護師さんにはとても感謝しています」といった声が寄せられ、会場には思い出の品々が並び、温かな雰囲気に包まれました。



他人と自分を比べない方法

職場でもプライベートでも、他人と比べて落ち込むことってありますよね…そして自分を責めてしまったり。

では、こういうときはどうしたらいいのか?? ちょっとしたコツをお伝えします。

1 他人とではなく、「過去の自分」と比べてみる。

3ヶ月前の自分・1年前の自分・3年前の自分・10年前の自分を思い返してみましょ。少しは進歩したり上達したり…変化しているところがあるかもしれません。

「進歩なんてものはない!」というときには、3ヶ月後に結果を出してみるために今から動き始めるのも良いでしょう。



2-1 他人と比較するのではなく、他人を「観察」する。

自分よりも「できる人」や「うまくいっている人」がいると、どうしてもそこに注意が向かってしまいます。では、その人を「観察」してみましょ。その人が普段取り組んでいるパターンやコツは? 時間の使い方は? 生活リズムは? …etc.



2-2 観察して、発見したら「マネ」をする。

「うらやましい」「自分はダメだ」という気持ちは一旦脇に置いておき、相手のうまくいっている部分・他の人がしていない工夫などに注意を向けてみましょ。そして「自分ができていない、相手にできていること」を発見したら、マネをしてみましょ!

徹底的にマネをし続けると、自然と自分のものになっていきます。今までの自分からちょっとだけ変わるかも?

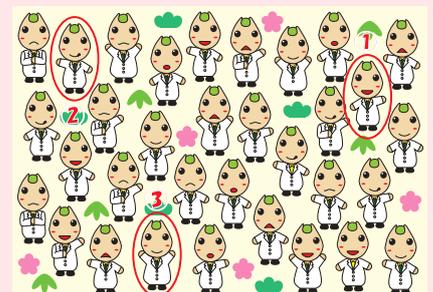


このコラムを書いていたら“Fake it till you make it.”という英語のことわざを思い出しました。意味が気になったらぜひ調べてみてください(^^)/



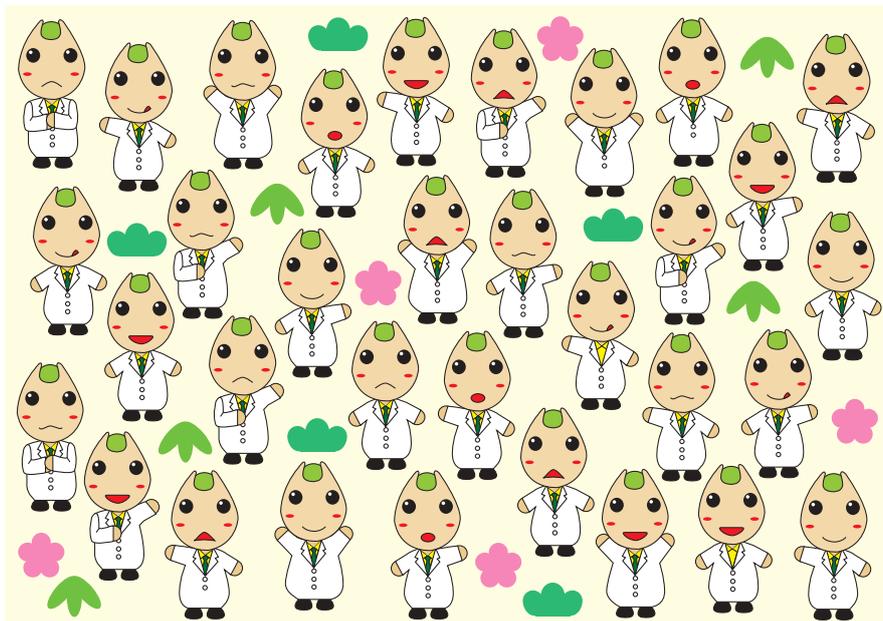
脳を鍛えよう
~ぎんちゃんをさがせ!~

答え



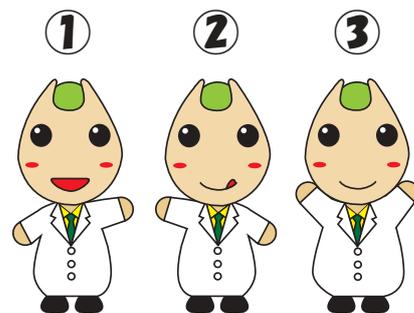
脳

を鍛えよう～ぎんちゃんをさがせ!～



問題

左の絵から、①～③のぎんちゃんを探しましょう。



答えは裏面(4ページ)の右下に掲載しています。

骨粗しょう症予防レシピ

ミルク茶碗蒸し



●160Kcal たんぱく質11.9g
塩分1.3g カルシウム138mg

- だし汁の代わりに牛乳・チーズを使うとカルシウムが約4.7倍に!!
- 干しいたけに含まれるビタミンDでカルシウムの吸収率UP

材料(1人分)

卵	30g	ほうれん草	6g
鶏肉	10g	ぎんなん	4g
えび	1尾	牛乳	70g
長芋	10g	コンソメ	2g
干しいたけ	8g	とろけるチーズ	5g

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・コンソメを加えて混ぜ、ざるでこす。
- ②器に具材とチーズを入れ、①を注ぎ入れる。
- ③湯気が充分に立った蒸し器に入れてふたをし、強火で2分、弱火で15分ほど蒸す。
中央に竹串を刺し、澄んだ汁がでれば蒸し上がり。
卵液が出るようならもう少し蒸す。

11月29日

当院80周年を記念して病院祭を開催しました

10年ぶりの開催となる今回の病院祭は、地域のみなさまとのふれあいと感謝の気持ちを伝えることを目的に、近隣の施設や団体にもご協力をいただき、多数の催し物を準備することができました。来院いただいた方の笑顔に触れることができ、病院スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。

当日は想定を大きく超える多くの方にご来場いただき、混雑によるご不便をおかけしたこと、深くお詫び申し上げます。

改めて感謝申し上げますとともに、これからも当院は地域のみなさまとともに歩み続けられるよう努めてまいります。

