

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

健康・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2024年8月1日
 発行者 岡山東中央病院
 岡山医療生活協同組合
 岡山市中区倉田677-1
 TEL 086-276-3711
 FAX 086-277-5556

QRコード

岡山東中央 検索

川柳コンテスト 受賞者発表!

かりゆし200号を記念し、「健康・平和」というお題で川柳を募集しましたところ、たくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございました。

厳正なる審査の結果、

最優秀賞
 【健康部門】
 健康は
 笑いが一番
 感謝あり

優秀賞
 【平和部門】
 箱庭の
 花と会話す
 平和な日

【平和部門】
 カフェインは
 元気の前借り
 査理をせず

倉敷市 森 宏明さん

【平和部門】
 該当作品なし

が選ばれました。

先日豪華景品の贈呈式がおこなわれ、最優秀賞に選ばれた長谷川さんに川柳に込めた想いをお伺いすると「毎日健康で笑っていると、自然に人が集まり繋がりができていくことに感謝し、日々をすごしています。」とおっしゃっていました。



「かりゆし」の好きなコーナーでは「お遍路ゆかが行く!」や「瞑想を日常に取り入れてみませんか?」に多くの票が集まり、「毎回楽しみにしています」や「これからも頑張つて続けてください」などの温かいメッセージをいただきました。

これからも皆さん楽しんでいただける紙面づくりを目指して頑張つてまいりますので、引き続きのご愛読、よろしくお願ひいたします。

岡山東中央病院 広報委員会

虹の意見箱

意見・要望

歯科の前を横断している方を見ました。車の間を通るのは危ないです。横断歩道をしっかり書いてください。見にくくなっているの、どこかに通報すれば良いのかな。私には分かりません。

回答

管轄している岡山中央警察署に横断歩道の補修を依頼しました。予算や他の事案との兼ね合いもあり、対応時期についてはお答えが難しいとの回答でした。こちらでも進捗を確認してまいります。このたびは貴重なご意見ありがとうございました。(事務長)

祭

くらた秋まつり 4年ぶりに開催!

健康で笑顔あふれるまちづくり
集まる!つながる!ひろがる!くらたタウン!

16回目となる「くらたタウン秋まつり」の開催が決定!

日にち: 10月27日(日)
 時間: 11:00~14:00
 場所: くらたタウン敷地内
 内容: 健康チェック、屋台ステージなど計画中

みなさまのご来場お待ちしております!

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要 参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

場所 岡山市中区倉田680-1
 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
 日時 毎月第1,3水曜 13時30分~(1時間程度)
 対象 どなたでも参加していただけます。

※水分補給できるものをお持ちください。
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

8月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋 福田	大野	大野	眞鍋 (第1・3のみ)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿) 8/20(火)休診				
整形外科	午後 13:30~15:00				初診受付 14:30まで 8/15(木)整形外科休診		

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。
8月12日は祝日のため休診させていただきます。

患者さんへ お願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。

岡山弁ワンポイント講座

No.05 「あのけんだま」 上向きに寝転んでいる様子

参考 仰向けに転んでいたり、猫や犬が安心しきって腹を見せて上向きに寝転んでいたりしているときに使う。
 「何あのけんだまをととんじゃ〜」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

なんでも相談窓口

お問合せ先 086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

「歩く瞑想」 ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

No.46

瞑想とは、何も考えずに無になることと思っている人も多いかもしれません。

しかし実際には、脳は常に活動していて完全に止まることはありません。けれどただ悶々と考えるときには、ネガティブになりやすくエネルギーを使い疲れます。瞑想をすることで脳を休めて、省エネルギーモードにコントロールできるといった方が近いかもしれません。

瞑想には、心を何かに集中させるサマタ瞑想と、あるがままに詳しく見るヴィパッサナー瞑想があります。人の脳には、何かを判断する際に、過去の経験や価値観などをもとに時間をかけずに答えをみつつけようしたり、複雑な問題に対して「典型的だと思ふもの」を答えにしたりする「クセ」があります。そうした思考のクセを知り、起きたこと、見ているものをただそのまま受け止める練習が、ヴィパッサナー瞑想です。

【歩行瞑想のやり方】
部屋の中であればヨガマットを敷いて歩きます。

1 まず、両足の裏が床またはマットに触れているのを感じます。

2 歩くときは、目を閉じないで。さあ、右足から始めましょう。

3 右足が床から離れたら、「離れた」と心の中で言います。右足が前に移動したら、「移動」、右足の裏が床に着いたら、「着いた」、右足に体重が全部乗ったら、「圧」。すべて動作がちゃんと終了したのを見届けて、それを確認するように言うのが鍵です。

4 次に、同様に左足です。左足が床から離れたら、「離れた」、左足が前に移動したら、「移動」、左足の裏が床に着いたら、「着いた」、左足に体重が全部乗ったら、「圧」。

5 これを繰り返して、マットまたは部屋の端まで来たら、「ターン」とか「回転」と言って、また続けましょう。

最初は5分、慣れたら少しずつ時間を延ばして15分くらいやってみてください。心がすっきりしますよ。そうそう、ゆっくり歩くので、意外とバランス感覚が必要だし、筋トレにもなるかもしれません(笑)

「デイサービスセンターくらた」って、どんなところ?

岡山医療生活協同組合には、デイサービスが3事業所あります。その一つが「デイサービスセンターくらた」です。くらたタウン事業所の一つです。

デイサービスセンターくらたでは様々な企画を毎月計画しています。ご利用者の皆様からの要望に応えられるように、スタッフのみなんでアイデアを出し合い、季節を感じられる行事や楽しみをもっといただける企画を考え出し、ご利用者の皆様へご提供しています。

はて…?企画…?季節を感じられる行事や楽しみ…?デイサービスはといったような事業所なのか…?そう思われている方もいるのではないのでしょうか。

簡単ではありますが、デイサービスについてご説明させていただきます。要介護認定を受けられ要介護状態になられた方が、日常生活動作の維持、回復をはかるとともに、生活の質の確保を重視した日常生活が継続できるよう支援する事業所になります。

更に簡素化すると、自宅で生活をされている要介護状態の方が日中事業所へ訪れて、機能訓練(リハビリ)や趣味活動等を実施していただける場所になります。

高齢者活躍推進事業「ハタラク」も実施中!!
お時間がありましたら是非訪れてみて下さい。

管理者 林



リハビリにも取り組んでいます!!

御年100歳!!
いくつになっても挑戦!!



「ハタラク」実施中!!
リサイクル資源を集めています。
ご協力よろしくお願いいたします。



真剣に楽しむ
ゲームに夢中!!



【新聞紙、チラシ、雑誌、雑紙、紙パック、アルミ缶、ペットボトル】
※ダンボール、スチール缶は不可

見学・お問合せ先 086-276-7081



ここにちは、岡山山中央病院
介護士のゆかです。
この連載で四国と沖新田の
札所をご紹介します。



お遍路紀行

お遍路ゆかが行く! 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



▲ 沖新田第四十六番札所 © Google

沖新田八十八ヶ所第四十六番札所は、君津公園の近くの用水沿いにあります。4体のお地藏様が

民家の納屋の屋根の下にキレイに並んでおられますが、他の方の敷地内にあるのでお参りは敷地内に入らず、道沿いからおこなってください。
四国八十八ヶ所霊場第四十六番札所 医王山養珠院 浄瑠璃寺は愛媛県松山市浄瑠璃町にあります。ご本尊は薬師如来になります。
遍路の元祖といわれる逆うちで有名な衛門三郎



▲ 四国八十八ヶ所第四十六番札所 医王山 養珠院 浄瑠璃寺

お寺の見所は本堂に導くように様々な御利益のありそうな石碑があることで、足が止まってしまい、なかなか本堂へ進めないかもしれません。敷地内は緑も多く清涼感がありとても気持ちがいいです。
浄瑠璃寺から約5キロ先には白クマのピースくんという有名な「とべ動物園」があります。お時間のある際は立ち寄り、動物園は坂道など多くあり運動にもなります。