

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

保健・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協同組合の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10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

健康で笑顔あふれるまちづくり
 集まる！ つながる！ 広がる！ くらたタウン！

第16回 くらたタウン秋まつり開催！

日時 2024 10.27(日) 11:00~14:00 ※雨天中止

場所 くらたタウン(岡山東中央病院駐車場)
 〒703-8265 岡山県岡山市中区倉田677-1

気軽にできる**健康チェックコーナー**や**飲食屋台**、
 賑やかな**ステージイベント**、**お楽しみ抽選会**あり！
 みんなで楽しく盛り上がりましょう！
 ※駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用いただくか、乗り合わせにご協力ください。

主催 / 第16回くらたタウン秋まつり実行委員会 岡山医療生活協同組合
 岡山東中央病院 TEL:086-276-3711
 コープ倉田歯科 TEL:086-237-8888
 在宅福祉総合センター倉田 TEL:086-276-7081

共催 / 倉田大隅町内会

写真紹介コーナー

毎年恒例の夏の病棟映画会をさくら棟でおこない、20人の参加がありました。当日は大きなスクリーンで映画を見ながら、アイスクリームを堪能しました。108歳の患者さんが笑いながら映画を楽しんでいる姿を見て、スタッフ一同ほっこりとした気持ちになりました。

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種を**10月15日(火)**より開始します。

予約対象者
 高校生以上の方

予約
 不要

※診療時間に接種します。
 ※新型コロナワクチンについてはお問合せください。

お問合せ先
 ☎086-276-3711

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

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

申込不要 参加無料

10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)				
整形外科	午後 13:30~15:00				○ 初診受付 14:30まで		

※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。
10月14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.07
 「ぼっけえ・でえれえ・もんげえ」
 →すべて「すごい」や「とても」

参考: でえれえ、さみー(すごく寒い)もんげえでけーが(すごく大きいですね)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

お問合せ先 **なんでも相談窓口**
 ☎086-276-5278

瞑想を日常に取り入れてみませんか?

自分を知ると毎日がちよつと楽になる

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

自分の資質を知ることが出来る、クリフトンストレンジスという診断テストを受けました。私の診断結果上位の5つの資質を紹介すると、「最上志向」「調和性」「達成欲」「学習欲」「未来志向」でした。結果の説明をストレンジスコーチをしている知人から受け、いろいろ納得！自分のトリセツに役立っています。

を書かれている山田暢彦さんの講座です。講座のはじめに話された、5つのマインドセットがすごく心に刺さりました。

- ① 英語は特別な「ことじゃない」
- ② 基礎が一番の近道 (目先に集中！)
- ③ 覚えるよりも「身につける」
- ④ 1%上達すれば勝ち！ 成長を楽しむ
- ⑤ 信じる (自分を。この道を)

英語が話せるようになりたいと、英会話教室に通って8年。「ずっと勉強しているのに進歩がない、全然上達しない」といつも焦りを感じているのは、「最上志向」のなせる業。英語の上達のために何をすればいいのかと、あれこれやっても、決して満足することはなかったのです。

そんな時に、たまたま見つけた、英語学習の無料講座を聞く機会がありました。「中学英語をもう一度ひとつひとつわかりやすく。」というベストセラー本

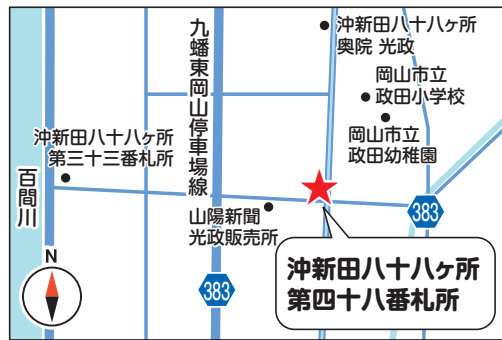
とくに「覚えるよりも身につける」というところ。外国の人に道を聞かれて、「まっすぐ行って、あそこに本屋が見えますか。その角を左に曲がると、右手にありますよ。」ってサクッと答える？言えません。知っていると見えるのは全然違う！身につけるためには、場面を想像し、なり切つて繰り返し、自然に言えるようになるということ。また、「1%上達すれば

No.48



お遍路紀行

こんにちは岡山中央病院 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。



▲ 沖新田第四十八番札所

沖新田八十八ヶ所第四十八番札所は、山陽新聞光政販売所から百間川と反対方向に歩き、最初の十字路の左側にある茶色い屋根の祠です。歩いてきた道をそのまままっすぐ進むと県道383号線に出ることが出来ます。

四国八十八ヶ所霊場第四

お遍路ゆかが行く！ 49 知ってますか？ 沖新田八十八ヶ所



に突き立てて念仏を唱えたところ、水がこんこんと湧き出たとの言い伝えがあります。

今でも枯れることなく水が湧き出ていて、泉のほとりには弘法大師の像がたてられています。昭和60年には「全国の名水百選」にも選ばれている弘法大師の伝説の泉にお立ち寄り下さい。



▲ 四国八十八ヶ所霊場第四十八番札所 清滝山 安養院 西林寺

ちなみに、道案内の英語、私ならこう言うかな。

Go straight.
Do you see that bookstore?
Turn left at that corner and you'll see it on your right.



くらたタウンにある事業所紹介

ヘルパーステーション レインボー



ヘルパーステーション レインボーは2000年に開所されてから、今年で24年になります。今までに数多くの利用者さんを迎えてきました。開業当初は130人以上いた訪問介護員も、今では33人となりました。

訪問介護員って何するの？

ケアマネージャーが作成する居宅介護サービス計画(ケアプラン)に沿って、利用者宅を訪問し、身体介護(排泄介助・入浴介助・見守りの援助など)と、生活援助(掃除・洗濯・買い物など)を行っています。



結構大変な職業じゃないの？

在宅介護は決して楽な仕事ではありませんが、やりがいがあり、魅力と感じている方も多です。利用者さんやご家族からの感謝の言葉や、利用者さんとお話することで、職員も元気になり、やりがいにつながっています。



開所された当時と比べ、介護保険もずいぶん変わりました。今後も安心して住み慣れた地域で生活ができるよう、利用者さんを支えていきたいと思っています。



レインボー管理者 木村