なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

2016.2月号

Volume 52

医療法人 起生会
表参道 吉田病院
介護老人保健施設 なでしこ
熊本県熊本市中央区
北千反畑町 2-5
http://www.kiseikai.or.jp/

Attention News

年頭にあたって

～私たちを取り巻く医療環境～



医療法人 起生会 理事長
吉田憲史

<略歴>
●九州大学医学部卒業
●熊本大学医学部大学院修了
●医学博士(病理)

<公職>
●(公社)日本メディカル給食協会会長
●(公財)日本医療機能評価機構評議員
●(財)医療関連サービス振興会評価認定委員

2016年、平成28年の新しい年明けを迎えました。

昨今の世の中の流れをみますと、政治主導による景気の好循環化、オリンピックブームによる建設ラッシュ、外国人客の増加による爆買いなど都市部の話題がいつもメディアで取り上げられ、注目されています。

一方地方は自然的な人口減少、人口の高齢化とともに過疎化は着実に進みつつあります。

大きく変わろうとする医療環境



私どもを取り巻く医療環境をみますと、これも政治主導によって大きく変わろうとしています。25年問題いわゆる団塊の世代が後期高齢者に達する2025年には社会保障費（年金、医療、介護）が70兆円に達し、国の総予算の3分の2近くなります。その対策のため政府は一昨年、医療制度を改革して地域医療構想計画を発表しました。この制度は、病院内での病床を高度急性期から慢性期まで4段階にはっきりと分けて、それぞれの地域に合った病床体制を確保してゆこうとする構想です。そして医療費がかからないように在宅での医療や介護、施設への通所などを促進させようというわゆる「包括ケア支援システム」の構築を目的としています。この計画は現在各県毎に検討されています。当院もこの構想を見極めながら柔軟に対応していきたいと思います。



地域住民の方々と共にある熊本の民間病院

医療法人起生会表参道吉田病院も今年で開業115周年を迎えます。先人たちの努力によって、熊本の民間病院として長い歴史と伝統を持ち、明治、大正、昭和、平成と同じ場所で地域住民の方々に信頼され、地域医療に貢献して参りました。表参道吉田病院は内科系の総合病院として、介護面では老人保健施設「なでしこ」、グループホーム「こ・こ」、ヘルパーステーション「なでしこ」、包括支援センター「ささえりあ白川」が各部門を担当しています。昨年5月には病院に近い上熊本にサービス付き高齢者住宅「なでしこガーデン上熊本」も開設しました。年金内で充当できる居住費（食事つき）と病院と連携した医療、介護も万全の態勢が取られていて、入居される方々にも非常に好評です。

最後に

今年も各部門全職員が緊密に連携して、地域医療に貢献して参りましょう。地域の皆様方のご支援を宜しくお願い申し上げます。

サービス付き高齢者住宅「なでしこガーデン上熊本」









表参道吉田病院の理念

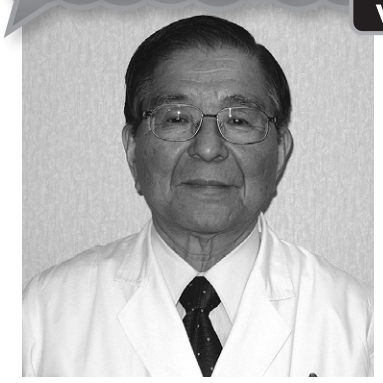
思いやりの心と
良質で安全な医療を提供し
選ばれる病院をめざします。

基本方針

1. 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
2. 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
3. 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
4. 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
5. 健全な病院運営をめざします。

表参道 吉田病院 Yoshida hospital NEWS

教えて、ドクター！ vol.47



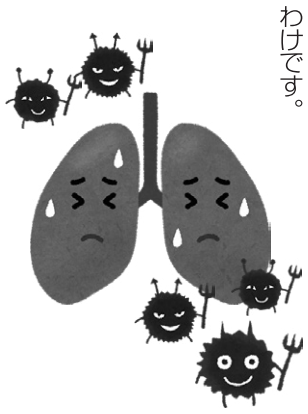
表参道吉田病院 名誉院長
安藤 正幸

略歴
- ●昭和36年／熊本大学医学部卒
- ●平成4年／熊本大学医学部第一内科教授
- ●平成9年4月～平成11年3月／熊本大学医学部附属病院院長
- ●平成13年4月／表参道吉田病院名誉院長

日本呼吸器学会賞、国際胸部医学会日本支部賞などを受賞し、平成16年4月には熊日賞を受賞。わが国の呼吸器病学の第一人者である。

肺炎球菌ワクチン接種のお話

テレビや新聞などですでにご承知のことと思いますが、2014年(平成26年)10月より、肺炎球菌ワクチンが定期接種となり、65歳以上の高齢者には公費助成が行われるようになりました。その背景には、2011年（平成23年）に、肺炎は、悪性新生物(がん)、心疾患(心不全など)に次いで、わが国の死因の第3位となったことが挙げられます。「肺炎は老人の良き友達」、「肺炎は老人の最期の命の灯を吹き消す」として以前から恐れられてきたように、肺炎の死亡者のうち、65歳以上の人の割合は実に96・5%を占めています。肺炎は、肺の奥の方にある肺胞と呼ばれる場所に起こる感染症で、いろいろな微生物(細菌、真菌、ウイルスなど)が原因で起こります。一般の社会で起こる肺炎（市中肺炎）の多くは肺炎球菌で起こることから、その予防対策として肺炎球菌ワクチン接種が行われるようになったわけです。



肺炎球菌の感染経路と症状

肺炎球菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に肺炎球菌が常在していること知られています。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い病気を引き起こすことがあります。肺炎球菌の表面は莢膜と呼ばれる多糖体からなるゲル状の厚い膜で覆われているので、白血球による貪食作用から逃れることが出来ます。しかし、この多糖体に対する抗体が存在すると菌は容易に貪食され処理されます。65歳以上の高齢者では免疫力（抗体）が低下するために肺炎になりやすいのです。肺炎の5大症状は発熱、咳、痰、胸痛、息切れであるが、高齢者の場合には倦怠感、食欲不振などの不定愁訴のみのことがあるので注意を要します。

5大症状の一例



肺炎球菌のワクチン接種 効果と副作用

肺炎球菌ワクチンには2種類のものが発売されています。その一つは、2014年(平成26年)10月より高齢者の定期接種で使用されている「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」で、このワクチンを注射することによりB細胞を刺激して抗体が産生されます。肺炎球菌は莢膜にある多糖体の抗原性の違いによって93種類の血清型に分けられますが、このワクチンには23種類の血清型を持つ肺炎球菌の抗原が含まれているので、それらの菌の感染を予防する効果があります。また、この23種類の血清型の肺炎球菌は成人の重症肺炎球菌感染症の原因菌の約7割を占めるといわれています。ワクチン接種後1月で抗体価はピークとなり、5年後には約80%に減少することから、有効な効果を維持するためには5年毎にワクチンを接種することが必要となります。他の一つは13種類の血清型を含むPCV13（ベレベナー13）で肺炎球菌莢膜にジフテリアトキシンを結合させたもので、T細胞が認識できるので、刺激があればいつでも抗体を産生することが出来ます。このワクチンは乳幼児に使用されますが、高齢者にも安全に使用することが出来ます。いずれのワクチンも全ての肺炎球菌感染症に有効ではないこと、また、肺炎球菌以外の細菌による肺炎には無効であることを忘れてはならない。

肺炎球菌ワクチンの副作用としては、接種した部位が赤くなったり、腫れたり、熱を持ったり、痛むことがありますが、通常2～3日で治まります。そのほか、アナフィラキシーショックのような重篤な副作用も稀にあるので、体調の変化があった場合には、すぐに医師に相談してください。



肺炎球菌のワクチン接種 定期接種の対象年齢

平成27年度から平成30年度までは、該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と、60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方は定期接種の対象となります。

但し、すでに「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」を接種したことがある方は、対象とはなりません。また、現時点では、定期の予防接種を受ける機会は、平成30年度までの該当する年齢となる年度のみとなります。

肺炎球菌ワクチン接種についてお尋ねになりたい方は、どうぞ遠慮なく当院受付に申し出て下さい。専門の担当者が対応させて頂きます。

外来担当医師予定表

●H28年2月9日より

医師名		月	火	水	木	金	土
院長	午前	○			○		○
	午後						
安藤	午前	○	○	○		○	
	午後						
田中	午前		○	○			
	午後	○				○	
吉田元	午前						
	午後	○					
小島	午前						
	午後			○	○		
吉田俊	午前		○			○	○
	午後		○				
代謝内科							第2週 福田・他 第4週 板井

受付時間

平　日／午前…8:30～12:00（診療は9:00からとなります）
　　午後…13:30～17:00
土曜日／午前…8:30～12:00（診療は9:00からとなります）
休診日／日曜祝祭日

※SAS…睡眠時無呼吸外来／田中・安藤・吉田院長

安藤Drの診療について　安藤Drの診療は予約制となりますので**電話等でのご予約**をお願い致します。

お問い合せ先：TEL.096-343-6161　FAX.096-343-7626

第17回 健康教室

H27年11月7日(土)に
第17回健康教室「糖尿病を学ぼう」が開催されました。



糖尿病の治療法・食事療法・運動療法・薬物治療について

H27年11月7日（土）に第17回健康教室「糖尿病を学ぼう」が開催されました。始めに、院長より、糖尿病の薬について話がありました。糖尿病は高血糖の状態が続く病気で、糖尿病が進行すると色々な合併症を発症し、日常生活の質（QOL）が次第に悪くなり、命に関わることもあります。治療法は、食事療法、運動療法が中心に行われ、食事・運動療法を行っても血糖のコントロールが不十分な方に薬物治療が開始されます。薬物治療には飲み薬と注射薬があり、薬の作用により種類も多く、患者さんそれぞれの血糖コントロールの状態に応じて治療薬が決められます。食事・運動療法を行いながら、毎日きちんと薬を服用することが大切です。また薬物治療中の方は、低血糖を起こす恐れがあります。注意しましょう。低血糖とは、血糖値が正常より下がりすぎた状態をいい、手のふるえ、冷汗、頭痛などの軽い症状から、痙攣、意識がもうろうとなる重い症状などがあります。一般的に低血糖の時には直にブドウ糖を取ることが大切です。必ず持参しましょう。

次に理学療法士から、運動の継続について、実践を交えながら話がありました。



食事のポイント

1. バランス良く
2. しっかり噛んで食事に時間をかける
3. 野菜を中心としたおかずを2～3品準備
4. 食べる順番も大切（①汁物②野菜③蛋白質を多く含む食品④主食）
5. 糖分や油分はカロリーが高い事を知る

運動を開始する時間は、食後1時間～2時間の血糖値が最も高くなる時間が最適で、運動時間は15分・週3回以上が効果的です。室内での掃除、廊下歩行や足踏み訓練も効果があります。継続できるように頑張りましょう。なお、薬物治療をされている方は食前の運動は低血糖の危険があり、注意が必要です。

次に管理栄養士が食事療法の実際について話がありました。食事の際のポイントは、1. バランス良く、2. しっかり噛んで食事に時間をかけて、3. 野菜を中心としたおかずを2～3品準備、4. 食べる順番も大切（①汁物②野菜③蛋白質を多く含む食品④主食）、5. 糖分や油分はカロリーが高い事を知る、以上が大切です。

最後に参加者の皆さんが、“私の療養計画書”を作成され、ゴマ豆腐鍋を試食し、今回の健康教室は終了しました。

（病院・金子）

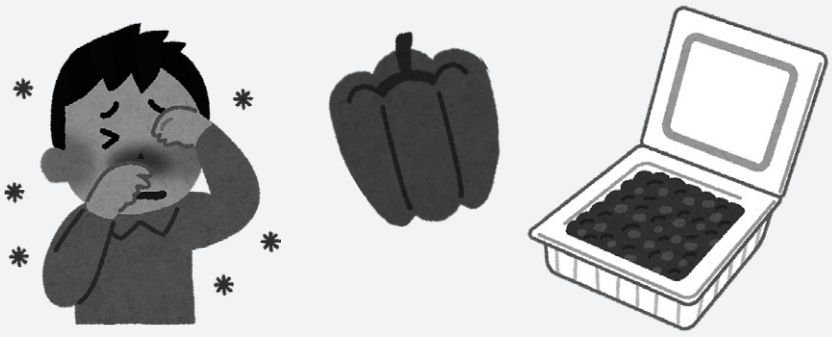
免疫力をあげる食べ物

辛い花粉症や、アレルギー性鼻炎などの症状が出てくるこの時期に
体調を整える効果が期待できる食品についてご紹介します。

体調を整える効果が期待できる食品について

春先は気温差が激しく、体調を壊しやすくなりがちです。辛い花粉症や、アレルギー性鼻炎などの症状が出てくるこの時期に体調を整える効果が期待できる食品について述べたいと思います。

食べ物は其々に栄養があり、自分の血液や筋肉をつくることは、ご存じのとおりですが、つい嗜好に偏りがちになったり、食卓が単調になったりしていませんか?体の機能を正常にコントロールできるように、バランスの良い食事を心がけるようにしてください。特に免疫力を上げる栄養成分を含んだ食品をしっかり取ることで、体調維持・増進を図りましょう。



免疫力アップに効果のある食べ物

ビタミンA	皮膚や粘膜を保ち、活性酸素を除去する効果があります。（レバー、卵、モロヘイヤ、人参等）
ビタミンC	抗酸化作用があり、ストレスに負けない体を作り皮膚を丈夫にします。（ピーマン、菜の花、ブロッコリー、ミカン、イチゴ等）
ビタミンE	活性酸素の害から体を守り、悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、末梢血管を広げて、血行を良くします。（木の実、ウナギ、サーモン等）
食物繊維	腸内にある悪玉菌などの有害物質を体の外に出し、善玉菌を増やして、腸内環境を改善します。（ワカメ、めかぶ、モズクなどの海藻類や、こんにゃく、きのこ類等）
ポリフェノール	強力な抗酸化作用があり、活性酸素を封じ込め有害物質を無毒化します。（納豆、枝豆などの大豆製品や、お茶、赤ワイン、チョコレート【ただし、カカオ成分 70%以上のもの】）

これらの食品摂取を心がけ、体の内側からアレルギー対策に取り組んでみませんか?自分の体は、自身の食べたもので出来ています。食べることを大切にしましょう。

（病院・山脇）

御活用下さい 旬レシピ

毎月10日前後に、その月に旬を迎える栄養価に富む野菜を利用した手軽に出来るレシピを2～3品紹介しています。
警備員室横に設置しておりますので、毎日の食事作りの参考にぜひご活用下さい。

（栄養科）

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

ウインターコンサート2015

May you enjoy the special moments of the Christmas Season!







キレイなベルの音が
鳴り響きます♪



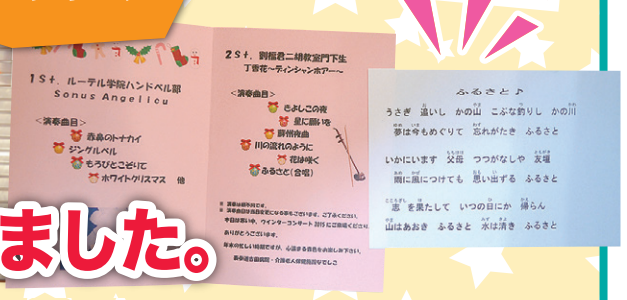
飾り付けも完璧☆



心躍るクリスマス
メドレー☆



今年の
プログラム!



平成27年12月19日(土曜日)に ウインターコンサート2015を開催いたしました。

平成27年12月19日(土曜日)に、毎年起生会で開催しておりますウィンターコンサート2015を開催することができました。
外来診療終了後に待合ホールを職員総出で飾りつけ。待合ホールがクリスマスムードのコンサート会場へとあっという間に早変わり!開演時間を14時30分としておりましたが、開演時間前から来場される方がいらっしゃいました。例年開催されるコンサートを楽しみにしておられたようです。

第一部は、起生会ウィンターコンサートには外せない、ルーテル学院高等学校ハンドベル部「Sonus Angelic」によるハンドベル演奏です。今年は心躍るクリスマスメドレーを2つ演奏されました。一年生の生徒が何名かおられたそうですが緊張している様子はなく、崇高で厳かなベルの響きと、チェロの荘厳な音色がホール中へ響きわたり、一気に観客は引き込まれていました。指揮者と自分たちの担当する音と、仲間との連携に終始集中して音楽を作っている姿にとても魅了されました。

第二部は、二胡奏者劉福君教室門下生　丁香花（ディンシャンホア）によります二胡演奏でした。丁香花の皆様は、熊本市内在住のプロの二胡奏者・劉福君先生のもとで二胡の勉強をされておられます。さらに熊本市内を中心に、二胡の魅力を伝え、楽しんでいただくため、ボランティア演奏活動もしておられます。

実は5年前にもこのウィンターコンサートに出演していただき、今回で二回目の演奏でした。私達もよく知っている「きよしこの夜」「星に願いを」「蘇州夜曲」「花は咲く」「川の流れのように」の5つの楽曲を演奏し、最後の「ふるさと」は来場者全員での合唱になりました。

姿勢を正し、二本の弦を右手の弓で弾くことにより奏でられる味わいのある音色はとても深く優しく、心が洗われる様な演奏でした。みなさんも「ふるさと」の合唱では、記憶に残る忘れがたい風景を思い出されたのではないでしょうか。あまり聴いたことや歌ったことがないであろう小さなお子さんたちも、手拍子をとりながら聴き入る姿も印象に残っております。

ウィンターコンサート2015も、例年同様、とても心温まる時間でした。演奏して頂いたルーテル学院ハンドベル部の皆様、丁香花の皆様、ご来場していただいた皆様、御協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。来年もご来場お待ちしております。



素晴らしい演奏に
聞き惚れました！

（なでしこ・塩井）

介護保険で何が利用できるの？
【通所リハビリテーション（デイケア）について】

居宅介護支援事業所
青木 沙樹



今回は介護保険サービスの「通所リハビリテーション（デイケア）」についてご説明致します。

通所リハビリテーション（デイケア）とは？

先月ご紹介いたしました『デイサービス』同様、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよ施設・病院等併設）に通いながら利用する日帰りのサービスです。どちらのサービスでも、食事や入浴、送迎は受けられますし、機能訓練もあります。

大きな違いは、リハビリを主目的にしているところで、心身機能の維持回復を図るために理学療法士や作業療法士などの専門スタッフによるリハビリを行います。リハビリ目的はもちろんのこと他の利用者と交流する機会もでき、閉じこもりの解消にも効果があります。



	共通的サービス	選択的サービス
介護予防通所リハビリテーション ※送迎・入浴含む	自己負担（1ヶ月）	
	◎要支援1…1,812円 ◎要支援2…3,715円	◎運動器機能向上…225円 ◎栄養改善……150円 ◎口腔機能向上……150円
通所リハビリテーション ※送迎含む	自己負担（1割）	
	◎要介護1……726円 ◎要介護2……875円 ◎要介護3…1,022円 ◎要介護4…1,173円 ◎要介護5…1,321円	

※食費については、別途に自己負担があります。
※次の場合は、別に料金がかかることがあります。
1.集中的にリハビリテーションを受けた場合　2.個別にリハビリテーションを受けた場合
3.選択的サービスを複数受けた場合　等

通所リハビリテーションのサービス

通所リハビリテーションは、食事や入浴といった生活支援サービスを合わせて受けることができるほか、1時間以上2時間未満といった短時間の利用も可能で病院へ治療に行くのと同じような感覚でリハビリのためだけに通うこともできる事業所もあります。機能訓練のメニューや、生活援助サービスの内容は事業所によって異なるので、利用にあたっては、担当のケアマネージャーにご相談されたり、実際に事業所の見学に行かれるのもお勧めです。
※医療保険との併用は、できることやできないことがございますので詳しくは居宅介護支援事業所へお尋ねください。

**興味があられたり、
何か疑問に思われる事がございましたら、
居宅支援事業所なでしこまで、ご連絡ください。**
tel 096-343-7458

vol.1 部署紹介

各部署で活躍するスタッフや日々の業務をご紹介いたします！

笑顔でお迎えする、受付

今回は表参道吉田病院の受付を担当している3名をご紹介いたします。

「おはようございます」「こんにちは」と、明るくハッキリと相手に伝わるように挨拶をする。この言葉から始まる私たちの仕事は、受付である。

定期的に来院される患者さんはもちろんだが、体調を崩して来院される患者さんに対しても当院の理念である“おもいやりの心と安全な医療”を受付という事務的立場からどれだけ対応出来るかを、意識して患者さんと接する様に気を付けている。

受付の仕事は実に多種多用で広範囲である。外来の受付、会計、カルテ処理、待ち時間の長い方やお急ぎの方の対応、入院の説明や病棟への案内から健診の案内、会計、業者さんやお見舞いに来院された方の対応、電話応対、道や銀行・お店の案内・環境美化、駐車場の対応等など。この様に煩雑な仕事を笑顔でこなすのは、受付三人娘?!である。

まず紹介するのは、入職して1年未満のスタッフ。彼女は、とにかく笑顔が良い。何事にも一所懸命なのでキラキラしている。どうか応援してください。

私たちが丁寧に
ご案内いたします。
お気軽にお声かけください！



中堅で受付を支えているスタッフは、子育てと仕事を両立して頑張っている。患者さんの顔と名前を覚え、患者さんからも覚えてもらっている。落ち着いたしっかり者だ。安心してお任せください。

最後に、長く外来に来院される患者さんと顔馴染みとなった私は、入職1年目のスタッフとは親子程の年の差があるが気持ちは20代と思っている・・・（笑）。何かお困りごとやわからないことがあったら、お気軽にお声かけください。

受付スタッフは病院の顔として、これからも親しみのある接遇を心掛けてまいります。

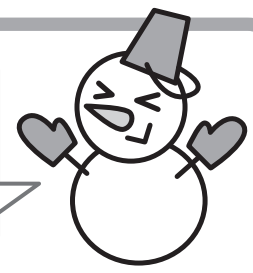
医事課受付主任　小出和代

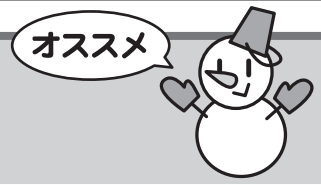
介護の知恵袋

介護老人保健施設
なでしこ
NADESHIKO
NEWS

簡単に身体を温める方法をご紹介
寒い冬を乗り切ろう!!

寒い日が続きますが皆さんは風邪などひかれていませんか?寒い日が続くと、寒さによって血液循環が悪くなり血液がスムーズに流れず手足が冷たくなる冷え性になったり、免疫力が低下する事により（体温が1度下がるだけでも免疫力は3割以上も下がると言われています）インフルエンザなどのウイルス性の疾患になりやすくなります。また、気温の急激な変化により首や肩のこりや関節痛にもなります。そこで今回は寒い冬に簡単に出来る身体を温める方法をご紹介したいと思います。





簡単に身体を温める方法4つ

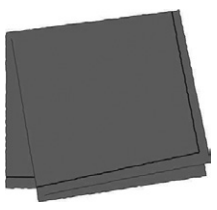
腹巻には身体全体を保温する効果アリ!

腹巻には保温性があり、お腹を冷やしません。冷え性を改善する為には、身体の中心部から温めなければなりません。腹巻には身体全体を保温することと同じ効果があるので手足の冷えも改善されるでしょう。また、便秘解消や足の浮腫みの軽減にもつながります。腹巻を着ける際には伸縮性のある締め付け感が無いものにしましょう。指が入る余裕がないほど窮屈な場合は血の流れを停滞させる可能性があり、身体の冷えに繋がるので注意が必要です。



手持ちのハンカチで簡単！乾布摩擦

昔ながらの健康法としてよくしられている乾布摩擦。肌を乾いたタオルで擦る事で血液の循環がよくなり身体が温まります。しかし手間もかかりなかなか出来ない人が多いのではないでしょうか?実は手持ちのハンカチやハンドタオルで指の根元から指先に向かって5回程擦るだけですぐに指の表面がジンジンしてきて、手のひらが温まってきます。血行がよくなり温かさがすぐに身体全体に広がります。この方法なら簡単にできますね。ぜひお試しください。



体の芯まで温めるならゆず湯

冬を温かく過ごしたいなら、湯船に浸かるのは必須です。何も入れないただのお湯よりもゆずを1～2個入れるだけで芯から温まり驚くほど体が温まります。冬至にゆず湯に入るのは素晴らしい先人の知恵ですね。



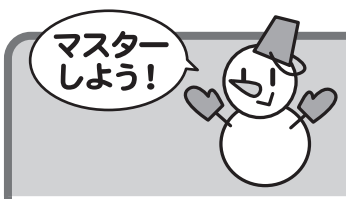
冷え性の方には朝食のみそ汁が◎

大豆には熱を作る栄養素であるビタミンB1やたんぱく質が含まれているので、冷え性の方の朝食としておすすめなのが味噌汁です。しょうがを加えるとより効果があがります。最近多忙の為朝食をとられない方が増えておりますが、味噌汁を飲むだけでも体力がつきますので朝が弱い方はぜひ毎朝味噌汁を飲んでみましょう。



他にも…

立っている時や座っている時に片足ずつ、つま先をあげ、かかとを軸につま先をゆっくりあげ、あげきったところで5秒間止めます。足首をやわらかくしてふくらはぎを刺激する事で血流がよくなり、身体が温まります。繰り返しつま先をあげているとつま先がジンジンしてきます。冷え切ってしまってなかなか足先の血行が良くならない場合は、無理しない程度につま先をあげる秒数を増やしてみましょう。第二の心臓といわれるふくらはぎの筋肉の緊張と緩和を繰り返すことで血流がよくなります。



正しい手洗いのやり方

外出から買ってきた時や人混みから出た後、食事の前、トイレの後、こまめな手洗いは風邪などの感染症予防に有効です。

まず、流水でよく手をぬらし、石けんをつけて手のひらをこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすりましょう。



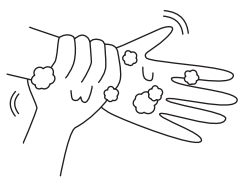
指の間も洗います。



親指と手のひらもねじりながら洗いましょう。



手首も洗いましょう。



（なでしこ・福元）

なでしこ基本理念

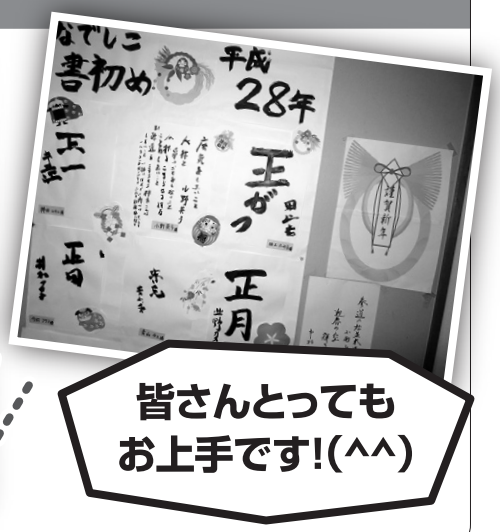
個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

デイケアトピックス　新年書初め

明けましておめでとうございます。
2日に新年書初めを行いました。なでしこ入所では毎月1回書道クラブを開催しているのですが、普段ご利用者の中に「昔は上手だったけどね〜」「手の痺れるけん書ききらん!」「あなたが書いてよ・・・」と言われる方もいらっしゃるのですが、この日は「この漢字の見本はないと?」「墨をちょうだい!」とみんな意欲的で書初めに取り組んでいらっしゃいました!

意欲的な姿を見れるのはとても良い事です。意欲的に取り組む姿を沢山見られるように職員一同今笑顔で頑張っていきます!今年も宜しくお願いします!





（なでしこ・塩井）

こ・こ(Co・Co)トピックス　毎年恒例 デイサービス こ・こ 初詣!

皆様、あけましておめでとうございます。今年も恒例の初詣にご利用者様と行ってきました。私達は毎年護国神社に参拝しており、希望者には甘酒（ノンアルコール）を振舞っております。今年は比較的暖かい気候で若干の雨は降ったものの、希望者全員が参拝する事ができました。お賽銭を投げ、一生懸命参拝しており、何を祈っておられるのか職員は大変気になっていました。甘酒も大変喜ばれており一年の初めを気持ちよく迎えることができました。今年もたくさんの思い出をご利用者様と作っていきたいと職員一同思っております。本年もデイサービスこ・こを宜しくお願い致します。





（こ・こ・石田）

なでしこガーデン上熊本　当住宅の特徴の1つ “トレーニングルーム”をご紹介します



当住宅の目の前には県立体育館があり、上熊本は高齢の方々にとってもアクティビティースポットの地域でもあります。当住宅内には、ご入居者様の身体機能の維持・向上を図る為に、十分な設備が整った“トレーニングルーム”が1階にございます。デイサービスも併設しており、デイサービス利用時にはレッドコードを使用してのストレッチや負荷訓練やバランスの運動、さらにはトレーニングルームに設備されているマシーンを利用しての筋力の維持・向上を図る事等もできます。なお、月に1回、当住宅内で健康教室を開催し、ご入居者様の健康増進にも取り組んでおります。



（なでしこガーデン上熊本・高村）

なでしこ ワクワク その51 調査隊 ちょうさたい

「表参道 吉田病院・なでしこ」の周辺には、楽しいスポットがたくさん！
今回は子飼商店街にある「らぁめん臨機」さんをご紹介します。

















らぁめん臨機

◎住所／熊本市中央区西子飼町 8-23 1F
◎営業時間／ 11:30～15:00、17:30～22:00
◎TEL ／ 096-346-2239　◎定休日／水曜日
◎Facebook ／https://ja-jp.facebook.com/RaamenLinki



今回なでしこ調査隊は、子飼商店街の「らぁめん臨機」さんにお邪魔しました。東京の有名店の暖簾分けで約３年半前に開店しました。エキゾチックな雰囲気の店構えと内装で、店名は「機に臨む」に由来するそうです。子飼商店街に出店した理由は、これまで訪れたことがないにもかかわらず、紹介されたとき運命的なものを感じたからだそうです。客層は学生やご家族連れが中心ですが、当初は敬遠されていたお年寄りの方の来店も増えているそうです。着用されているＴシャツのロゴは某有名デザイナー作で、立ち上る湯気が LINKI(臨機) になっています。バンダナ姿もバッチリ。

お店の人気メニュー３品を頂きました。材料は、地元子飼商店街で仕入れ、スープはマグロやタイの頭の骨と野菜で出汁を取られているそうです。人気の「半熟味玉らぁめん」は味が染みてとろりとした半熟卵と魚介系スープを組み合わせたもの、肩ロースのチャーシューは焼き目が香ばしく、柔らかくて美味しい。「モッコスボンバー」は、白濁の豚骨ラーメンの見た目なのですが、実は魚の出汁であっさり食べられます。「つけめん」は太目の麺でこれもまた違った味でおいしくいただけます。店主一押しの「自家製ツナマヨクラッカー」も頂きました。出汁にマグロの頭を使用されているそうで、タバスコとの相性もバッチリです。期間限定メニュー（トマト･デ･ニーロ、イルパクチーノ）もあります。ユニークな名前は新作が出来るたび公募するそうです。メニューに描かれているイラストも含めて楽しいですね。夜限定のまぜそばもあります。また、残ったスープにライスを入れてシメの一品に、「鯛めし」や「高菜おじやセット」がオススメ。カレー味のつけめん「ガンジー」では、なんとチーズリゾットも。魚介系+野菜のスープで、ヘルシーで味もあっさりしているため、二日酔いの後でもおすすめです。ハーフメニューもあるので、お年寄りの方でもお気軽にとのことでした。Facebook でも旬な情報を発信しておりますので是非ご覧下さい。

あっという間に取材終了の時間となるほど楽しいお話でした。お忙しい中取材にご協力頂いた、らぁめん臨機さん、本当にありがとうございました。

調査隊 ちょうさたい 次回取材先は？

さて、ここはどこでしょう？皆さん解りますか？
わくわく調査隊の次回取材先は一体？？





（病院・増永／川島）

HUMAN OF NADESHIKO

なでしこの「人」



vol.14

今回は、碩台小学校PTAなでしこ会長『原 恵亮（はら えりょう）さん』をご紹介いたします。



Q PTA会長をされるキッカケ（動機）をお聞かせください

A 先輩に勧められ何も分からずに引き受けたのが始まりです（笑）第一子が入学し初めての小学校生活で右も左もわからず戸惑うことも多かったのですが、その都度先輩方がアドバイスやサポートしてくださり、碩台校区の地域の皆様からは色んなことで御協力いただき、あっという間に5年間も努めさせていただいています。

Q PTA会長を務められ良かったこと・大変だったことなどありましたらお聞かせ下さい

A 任期1年目は、子供も1年生･親も1年生という立場でPTA会長という重責を請け負った物ものですから、何もかも手探りで大変でした。しかし、2年目～5年目と続けていくうちに、子供の成長に深く関われていることを実感できました。また、地域との関わりも密接である為、碩台小学校出身である私も、親だけでなく地域の方々の御協力のおかげで大きくなれたのだと改めて感謝しています。私も子供たちにとってそうあっていきたいですね。



Q PTA会長として現在取り組まれていること・今後の展望などお聞かせ下さい。

A 地域との関わりを大切にしています。これは伝統であり誇りですね。先輩方がとても協力的ですし、地域の至るところに兄貴･姉御と呼べるような頼りになる方が沢山いてくださることは自慢です。今後は、ずっとここで育ってきた方も引っ越されてきた方も、同じように馴染んで同じように地域へ繋がっていけるようにしていきたいです。親も子も同じように地域の誰もが顔見知りになってお互いを気遣いあえたら一番良いなと思います。

Q 最後になりますが今年の目標をお聞かせ下さい

A あともう少しで任期も終了しますが、先述した内容の通り地域の繋がりをより深くし、それを子供たち次世代に繋いでいきたいですね。何かの縁で碩台校区へ越されてきた方にも「第二のふるさと」と思っていただけるような、親も子も大切にし合える地域を目指したいです。私も妻も碩台小学校出身で、我が家は四世代でお世話になっていますので恩返しの意味でも貢献していけたらと思います。



◎編集後記

御自身も碩台小学校出身ということで昔の話なども沢山聞かせていただきました。地域に対する愛情深く未来へつなげようと尽力される姿に身が引き締まる思いでした。お忙しい中、御協力ありがとうございました。

（なでしこ･船津）

編集室から

次号（53号）の発行は2016年5月を予定しております。お楽しみに！

当新聞の校正、編集におきまして個人情報の保護に注意を払いながら作成しております。構成上、写真等を掲載する場合がございます。特定の個人を識別できる情報や写真の掲載に関しましては、あらかじめ本人様又はご家族等の同意を頂いております。尚、新聞記事又は個人情報に関するご意見･ご感想がございましたら下記の連絡先までお問い合せください。

●発行責任者　吉田仁爾　●〒860-0855　熊本市中央区北千反畑町2番5号　TEL／096（343）7450　e-mail／nadesiko@kiseikai.or.jp　ホームページ／http://www.kiseikai.or.jp/