

# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

今年9月入職

消化器内科  
渡邊 久倫

## 【略歴】

熊本市立桜木小学校卒業  
私立熊本マリスト学園中学校、高校卒業  
私立愛知医科大学 医学部卒業  
独立行政法人国立病院機構名古屋医療センター(旧国立名古屋病院)研修医→消化器科医員  
岐阜県立社会保険病院 消化器科医員→医長  
可児とうのう病院 消化器科医長

## 【所属学会】

日本内科学会認定内科医  
日本消化器病学会専門医  
日本内視鏡学会専門医

## 【趣味】

サッカー観戦、ジムトレーニング、  
格闘技(JKD、カリ、キックボクシング)



い被害を受けました、報道される自分の思い出中の熊本とは異なる姿に心は揺らぎました。自分の知っている熊本は無くなってしまうのではないか、このまま熊本に帰れなくなるのではないかなど漠然とした不安を感じましたが、それは自分の心にあつた故郷への思いを自身に認識させてくれるものであると気づき今回転職を決意するに至りました。

消化器内科・内視鏡検査を専門に貢献していくことと一緒に復興への道を歩んでいくことを僕と想いました。不慣れな部分も多々あります。ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

## 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 預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。

○愛知県での生活

東海地方は馴染みの無いかたも多いと思いますので少し愛知県について触れてください。私的には熊本と似ているところが多いと思ってます、まず気候ですが夏は高温多湿で蒸し暑く、冬はかなり気温が下がります。(あまり嬉しい共通点ではありませんか。)  
街の雰囲気も似てつるところがあ

器内科の渡邊です。父は南阿蘇で医院を開業しており、私も高校卒業までは熊本市内(東区・桜木)に住んでいました。愛知県の大学に進学・卒業した後は国立名古屋病院(現名古屋医療センター)に研修医として勤務し、以後は東海地方の病院に勤務していました。

しかし少し道を挟むと徳川家由来の歴史的な神社・庭園・料亭なども点在しており、その一帯は都会の喧騒を離れた静寂を感じることができます、その雰囲気がどこか熊本市街に似ていると個人的に感じます。

余談ですが食文化については独自の文化が根付いており、「名古屋メシ」として知られています。数多くある



愛知の医療機関で  
様々な経験を  
積みました。

## ○帰郷したきっかけ

帰郷する大きいきっかけになつたのは厳格で強かつた父が体調を崩して入院したことでした。真冬の季節、父の入院していた阿蘇市の病院から市内へと帰る電車の中で、これまでとは少し違うその姿に20年の年月を感じました。その後に起こった熊本地震も、帰郷の思いに拍車をかけました。父が住んでいる南阿蘇も大き

くあります。気が付けばかなりの長い年月が過ぎていきました。しかしそんな名古屋で充実した時間を過ごしていた反面で、熊本では家族・親族との別れなど人生の契機と言える様なことがいくつもあり、そのため故郷の遠さを実感していました。

故郷である  
熊本の医療に  
貢献してまいります!



## 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。



1950年代に米国で小児麻痺（ポリオ）が大流行し多くの患者が死亡しました。死因は呼吸筋麻痺でした。そこで「鉄の肺」という人工呼吸器を数十台体育館などにずらりと並べて患者をここに集めて集中的に呼吸管理をしたところ、死亡率が著明に下がりました。これらの経験から欧米では呼吸麻痺に限らず、重篤な患者を一か所に集め、スタッフと医療資源を重点的に配置して24時間の治療・看護部をする場所としての集中治療部（ICU）の設置が広まりました。日本では1968年（昭和43年）に東北大大学にできたのを皮切りに多くの大学病院やその他の病院に設置されました。したがって日本でのICUの歴史は約50年になります。この間この分野の学問や医療機器の進歩は目覚ましく、集中治療医学は、医学の一つの分野として確立されています。

## 集中治療部（一） 生まれた経緯

ICU(が

# 表参道 吉田病院

---

## Yoshida hospital

---

## NEWS

# 教えて、ドクター！

vol.53

勝屋 弘忠

【略歷】

- ◎意識障害・昏睡
  - ◎重症呼吸不全
  - ◎重症心不全(心筋姑梗塞を含む)
  - ◎ショック
  - ◎急性薬物中毒(ガス、眠剤ほか)
  - ◎重篤な代謝性疾患  
(肝不全、腎不全、重症糖尿病)
  - ◎大手術後、蘇生後
  - ◎応答困難、多発外傷

ICUで多くの重症患者が救われてきた



## 多臓器不全 —CJHが生み出した症

の機能を代行する装置によつて、今や  
つの臓器の機能不全では死はないあま  
て言えば「死ねない」時代になつてゐ  
のです。

【略歴】

- 1966年 熊本大学医学部卒 麻酔科入局
- 1972年 熊大病院集中治療部(ICU)講師
- 1978年 熊大病院救急部助教授
- 1990年 名古屋市立大学教授(麻酔蘇生科・ICU)
- 1997年 名市大病院救急部長兼務
- 2001年 名市大病院副院長兼務
- 2007年 労働者健康福祉機構旭労災病院長
- 2012年 旭労災病院顧問
- 2014年 介護老人保健施設なでしこ施設長

## 【專門領域】

—ICUにおける終末期医療

## 外来担当医師予定表

**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…13:00～17:00(診療は13:30からとなります)  
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

## 水曜日午後の消化器内科の 診察について

予約制となっておりますので、

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		●				●
渡邊	午前	●			●		
	午後						
代謝内科							

お問い合わせ先：TEL 096-343-6161 FAX 096-343-7626

●H29年4月1日より

# 終活にリビング・ウィルを備えよう

10月21日開催  
日本尊厳死協会くまもと



熊本県医師会館に  
180名の参加者が  
集まりました



## 10月21日にリビング・ウィルのフォーラムが開催されました

日本尊厳死協会は「終末期医療における自己決定権の確立」を目的として活動している一般財団法人です。その活動の一環として、「日本尊厳死協会くまもと」では、毎年県民フォーラムを開催し、リビング・ウィル（命の遺言書、事前指定書）の理解と普及に努めております。今年で9回目の開催となります。熊本宣言「終活にリビング・ウィルを備えよう」の実践を目指しています。今回は10月21日（土）、熊本県医師会館において180名の参加のもとに特別講演2題と寸劇が行われました。

特別講演Ⅰは、「私が決める 私が選ぶ 人生の最終段階～わたし流{大往生}と題して前田淳子先生（在宅支援研究会「てとてとココロ」副会長、まえだクリニック院長）に講演していただきました。先生が実際行なわれている在宅での看取りの現状を在宅支援研究会のメンバーによる寸劇（動画）を用いて分かりやすく紹介されました。家族や医療介護者にたいして「患者さん本人が自分らしい人生をまとう出来る様に支えて欲しい」と訴えられました。

次いで、尊厳死、リビング・ウィルをよりよく理解して頂くために、吉田仁爾院長先生による寸劇を当院職員3名の方々が好演されました。

特別講演Ⅱでは、「お楽しみはこれからだ～豊かな人生の最終章をむかえるために～と題して、安東由喜雄先生（熊本大学神経内科教授、医学部長、大学院生命科学研究部長）に講演して頂きました。往年の名作～最近の話題作の映画のワンシーンを映像で観ながら映画の真髄について弁舌爽やかにユーモアを交えながら語っていただきました。キーワードは大切なものをなくした時の喪失感、残された者へのメッセージ、感動・共感することの大切さなどです。

参加者からユニーク、クリエイティブ、活気あふれる会で参加して良かったなど評価を頂きました。

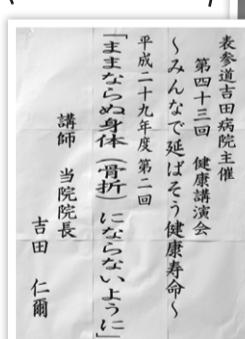
(病院・藤本)

## 第43回 健康講演会レポート

### 『ままならぬ身体（骨折）にならないように』

講師：院長 吉田仁爾

\強い骨で健康に！/



## 強い骨を保ち、骨折を防ぐ

平成29年8月26日（土）に当院主催の第43回健康講演会を開催しました。今年度のテーマ「みんなで延ばそう健康寿命」シリーズの第2弾です。講師は当院院長、吉田仁爾先生です。今回は、骨の健康についてお話をされました。

若い頃と比べて、背が低くなる原因は骨粗鬆症と言われています。骨粗鬆症によって骨がスカスカになってしまい、骨を作る細胞の働きが、骨を壊す細胞の働きに追いつかなくなるからです。特に女性の骨量は閉経後急激に減少し、骨折を起こしやすくなるのです。骨折しやすい部位は、背骨、手首、太ももの付け根等です。特に女性は症状がなくとも、40歳以上になったら骨密度測定をお勧めします。骨密度検査では、骨の中のミネラルの測定ができますので、骨の健康を知る上で重要な手がかりとなります。

転倒・骨折にならないように、普段から食べ物や運動に心がけ、強い骨を保ちましょう。サプリメントに頼るよりも、まずは食べ物を見直してみましょう。

### 骨を強くる食べ物

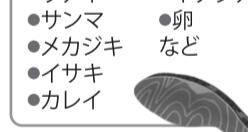
#### カルシウム

- 牛乳
- 乳製品
- 小魚
- 干しエビ
- 小松菜
- チンゲン菜



#### ビタミンD

- 鮭
- ウナギ
- サンマ
- メカジキ
- イサキ
- カレイ



#### ビタミンK

- 納豆
- ホウレン草
- 小松菜
- ニラ
- ブロッコリー
- サニーレタス



日光浴も骨の健康に役立ちます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで、体内でもつくられます。運動をかねて積極的に外出する機会をつくりましょう。歩くこと、足を使うことが骨を強くし、さらには認知症の予防にもつながります。座ってできる体操など、生活の中で簡単に取り入れられる体操の紹介もあり、何事にも興味を持つことが大事だと感じました。

最後に、骨折の治療後、当院にリハビリで入院された方の骨折症例と、そこから学ぶ教訓についてお話をされました。横断歩道は信号の始めから歩くことや、家の中に物をあまり置かない等の教えに、会場の皆様も「うんうん」と共感されていたのが印象的でした。

途中、院長先生の冗談も飛び出し、会場は笑いあり、和気藹々とした雰囲気でした。当日はお忙しい中、27名の方にご参加いただき、誠にありがとうございました。

次回は、歯の健康についての講話を企画させていただいております。多くのご参加をお待ちしております。



(病院・龍野)

### 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。

(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」の様々な情報を届けします。

たくさんの方のご協力で、  
今年も大盛況でした!!

ラムネ早飲みも  
大変盛り上がりました!!

今年も開催!  
なでしこ秋祭り

なでしこ夏祭りは昨年に引き続き、今年も秋の開催となりました。あいにくの天候にもかかわらず、たくさんのお客様に来て頂き大変、嬉しく思いました。これもひとえに地域の皆様のお支えがあればこそと、実感いたしました。

私は、祭りに関しては素人同然でしたが、老健施設なでしこ・吉田病院の職員、ボランティアや業者の方々、そして何よりも地域の皆様のサポートのおかげで開催にこぎつけられました。多少なりとも、我々の不手際でご迷惑をおかけしましたが、無事になでしこ秋祭りもお開きをを迎えられましたこと感謝無量です。

祭りの内容では、恒例の熊本高校様のご協力での江原太鼓演奏を予定しておりましたが、天気がよくなかった為、中止となりましたことは残念でした。改めて同校にはご支援を感謝申し上げます。今回は祭りの時間を短縮し、ラムネ早飲みと抽選会のみを行ないました。

ラムネ早飲みでは、たくさんのご参加をいただき、大変盛り上りました。

今年も関係各位のご協力で素敵な景品も用意され、獲得に向けて白熱した早飲みが見られました。

抽選会では、待ち合い所が会場でしたので、詰め込んでぎゅうぎゅうとしており、大変申し訳なかったと思いました。中に入りきらず、外で聞かれていた方へ番号発表があまり聞こえなかったとのお声を頂き、次回への課題にと思いました。

今回、模擬店会場が2階で行なわれ、場所がわかりづらく、アナウンスをしましたが、うまく誘導できず、楽しみにされていた方へご迷惑をおかけしました。お詫び申し上げます。今回の秋祭りの開催では、多少、問題はありましたが、皆様のご協力で事故なく終える事ができ、良かったと思いました。

来年は、ぜひ天候に恵まれ、今年以上に楽しんでいただけるよう趣向を凝らし、開催いたしたいと考えております。

秋祭り実行委員会委員長 上田 直之

抽選会当選おめでとうございます!



I'm so happy.

1位 佐藤さん

2位 永田さん

3位 マスダ ナツキさん

ありがとうございます。

ありがとうございました。

## ウインターコンサート2017のお知らせ



本年もウインターコンサートを下記の日程で開催いたします。  
皆様のご来場をお待ちしております。

日 期 平成29年12月16日(土曜日)

時 間 14:45 ~

場 所 病院1階待合ロビー

お問い合わせ先 096-343-6161 イベント委員会



# 介護保険で何が利用できるの?

## 【訪問入浴介護について】

居宅介護支援事業所  
武田 リナ

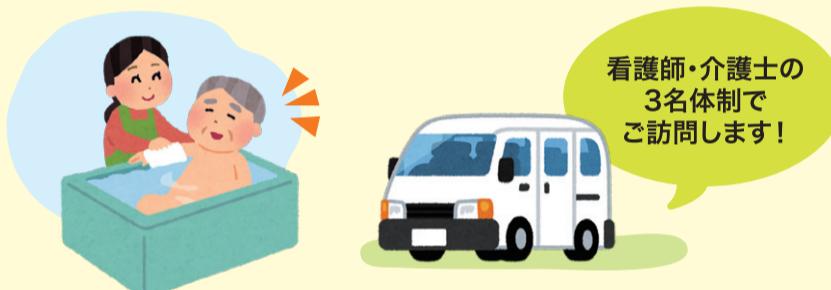


今回は介護保険のサービスの「訪問入浴介護」について説明致します

### 「訪問入浴介護」

#### ■「訪問入浴介護」とは

- 入浴が困難な寝たきりの要介護者等の家庭を、入浴設備を積んだ移動入浴車等で訪問し、入浴の介助を行ないます。
- 入浴には体を清潔にするといった衛生面の効用だけでなく、疲れをいやすなどの効果もあります。
- 自力で入浴できない要介護者等の心と体のリフレッシュに効果的な介護サービスであるとともに、入浴の介助を行なう家族の介護負担の軽減を図る介護サービスです。
- 訪問するスタッフは看護師・介護士の3名体制となります。



#### ■サービス費用

##### サービス費用(自己負担の目安 1割負担の場合)

介護予防訪問入浴介護 全身入浴	834円(1回につき)
訪問入浴介護 全身入浴	1,234円(1回につき)

※2割負担の方は上記費用の2倍の料金となります。

お気軽にご相談ください!



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.6

## 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!

### リハビリテーション科

なでしこのリハビリテーション科をご紹介いたします!  
楽しんでリハビリをしていただき、体も心も元気になってもらえるよう日々取り組んでいます!



なでしこのリハビリテーション科では、入所・短期入所(ショートステイ)・通所(デイケア)・訪問リハなど、ニーズに合わせた様々なサービスを提供しています。

リハビリの内容としては、マッサージや筋力強化、歩行練習といった身体機能の維持・向上や、食事・トイレなど日常生活動作の練習、生活環境の調整の他に、集団でのリハビリ体操を行っています。また認知症を有する方に対しては、計算や音読などの学習療法や創作活動を行い、認知症の進行防止に努めています。退所前には、実際にご自宅を訪問して、家屋改修や福祉用具選定のアドバイス、介助方法の指導などを必要に応じて行っています。

家族構成や生活歴、家屋環境などの情報を入所や通所の職員と共有しながらリハビリを進めていき、「痛みがなくなった」「歩けるようになった」「自宅に帰る事が出来てうれしい」など、ご利用者様がより安全で豊かな生活が送れる様に、お手伝いができると想っています。

現在、理学療法士4名、作業療法士1名が在籍しています。コミュニケーションを大切にし、時には冗談を交えながらの会話で笑顔で楽しんでリハビリをして頂き、心も元気になってもらえるよう日々取り組んでいます。

「介助方法が分からない」「リハビリに通うのが難しい...」「自宅ではどんなリハビリをしたらいいの?」など、リハビリや介護に対する不安や疑問をお持ちの方は、一度、担当のケアマネージャーにご相談下さい。また、リハビリ室はなでしこの3階にありますので、ご来設の際はお気軽にお立ち寄り下さい。



私達と一緒に  
楽しくリハビリを  
しましょう!



リハビリ体操で  
楽しく元気に♪

(なでしこリハ科・毛利)

# 介護の知恵袋

## 高齢者の便秘解消

ひとくちに便秘と言っても様々な原因で起こりますが、高齢者の便秘は主に身体的機能の低下によって起こります。高齢者の特徴を知った上で対応しないとかえって悪化してしまうことがあるので、注意点を把握しておくことが必要です。



### 高齢者が便秘になる主な原因

#### 原因

- ◎食事の量が減り、便が作られなくなる
- ◎喉の渇きを覚えないため「水分不足」により便が硬くなる
- ◎あまり歩かなくなる等の「運動不足」
- ◎加齢によって腸の動きが弱くなる



介護老人保健施設  
なでしこ  
NADESHIKO  
NEWS

便秘がちになってしまふとますます排便しづらくなります。高齢者の便秘は軽いものでも放置せず、早めに対応することが大切です。ただし、通常の「便秘に良い」とされている事でも高齢者の便秘解消には適さないケースがあるのでご注意下さい。



### 高齢者の便秘に注意したい3つの方法とは？

#### 1 食物繊維の摂り過ぎは良くない

適度に食物繊維を摂ることは必要ですが、腸の動きが悪い高齢者が食物繊維を沢山摂っても水分を充分に摂取しないと、便が硬くなつて出にくくなります。

#### 2 冷たい水を飲むのは良くない

若い方には簡単でポピュラーなものですが、高齢者の便秘には「冷え」は大敵です。冷えると内臓機能が低下し、腸の動きも悪くなります。水分の摂取は重要ですが、冷たい水は避けましょう。

#### 3 便秘薬「酸化マグネシウム」の摂取には注意が必要

病院で便秘薬として気軽に処方されるのが、便が硬くなるのを予防する薬「酸化マグネシウム」です。ただし、高齢者の便秘の場合、長期間服用すると『高マグネシウム血症』になる恐れがあります。※症状：呼吸抑制、意識障害、不整脈、心停止など



### では、高齢者の便秘解消に良い方法とは？

#### ★加齢によって動きが悪くなつた「腸の環境を整える事」が大切！

##### ①加齢とともに減少した善玉菌を増やす

善玉菌(ビフィズス菌)はオリゴ糖を好物とするので善玉菌を増やすにはオリゴ糖の摂取が有効です。



##### ②オリゴ糖を含む食品を食べる

玉葱・キャベツ・アスパラガス・牛乳・ヨーグルト・バナナ・きなこ等があります。ただし、野菜や果物に含まれるオリゴ糖は少量なのでオリゴ糖製品からの摂取が効果的でお勧めします。

##### ③乳酸菌は植物性で摂る

動物性乳酸菌の代表的なものはヨーグルトですが、ヨーグルトは身体を冷やす作用があるので高齢者にはお勧めできません。ですから、大豆製品(納豆・味噌)、漬物(糠漬け・キムチ)などの植物性乳酸菌を努めて摂りましょう。

#### ★適度な運動は無理なく続ける

身体機能が低下している高齢者には激しい運動は不向きです。毎日無理なく続けられる程度の運動をしましょう。便秘対策として1番のお勧めはウォーキングです。高齢者のウォーキングで注意したい点があります。

- ①暗い夜間よりも明るい昼間に歩く。夜間の場合は街灯がある明るい道を選び、反射帯を掛け、懐中電灯を持つ。
- ②足はかかとから着地してつま先で蹴り上げる。
- ③スピードは会話ができる位にして、転倒には充分気をつける。



#### ★お腹や腰を温める

腸は冷えるとその働きがてきめんに弱つてしまう臓器です。普段から冷えないように腹巻などでしっかりガードしておきましょう。



### 周りの家族の配慮

排便・排尿は人間にとてデリケートなことなので、高齢者が家族にいる場合は、できるだけ簡単にトイレまで行けるように配慮してあげましょう。部屋をトイレの近くにする。廊下やトイレに手すりをつける。など環境を配慮するだけで高齢者はグッとトイレに行きやすくなります。自分で排泄ができるということは、便秘対策だけでなく、自尊心の維持にも繋がります。



(栄養科・高橋)

### 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。

## 入所トピックス

## みんなで元気になでしこ運動会!



// 今年は赤組の優勝!非常に盛り上がらました! //

今 年もやって参りました!10月18日なでしこ3・4階利用者様による大運動会。

まず選手宣誓を利用者様にして頂きラジオ体操をしたら競技スタート!!

玉入れでは赤組、白組接戦のち赤組が勝利し、次のお玉リレーでは白組が一歩リードするも赤組が後半追い上げ逆転勝利しました。パン食い競争には職員が参加し利用者の皆様も楽しまれておられました。飛び入りで勝屋先生も参加され大いに盛り上がらりました。

今回は赤組の優勝となりましたが来年はどちらが優勝するか楽しみですね。

—(なでしこ・上田)—

## デイケアトピックス

## ★敬老会★

9月18日は敬老の日でしたね!皆さんのが主役の日です!デイケアでは、今年も敬老会を開催致しました。

まずは長寿の方々のお祝いです。特に今回は、100才を迎えた百寿の方が2人もおられ、そのお元気な姿を見て皆さん大変驚かれていました!

職員の出し物では、元気な園児と昔話の登場人物の格好で寸劇をし、皆さんと歌を歌い、最後にはbingoゲームも行い、とても賑やかでした。皆さん、いつまでもお元気に過ごせますように♪



とっても賑やかな  
敬老会となりました!

皆さんとっても  
良い笑顔です!!



—(なでしこ・北里)—

## こ・こ(Co-Co)トピックス

## 日頃の感謝を込めた敬老会♪



// 風船バレーでイキイキ★ //

9月18日は敬老の日ということで、グループホームでは敬老会を行いました!ほぼ全員の入居者様にご参加頂き、体操、風船バレー、歌などを行い、よく体を動かしたり大きい声で歌ったりと皆様終始笑顔で楽しんでいました。

そして最後には入居者様に日頃の感謝を込め、ホームからお一人お一人にメッセージカードとプレゼントを贈らせて頂きました。受け取った入居者様からは「ありがとうございます!」「嬉しい~」等のお言葉を聞く事ができ、こちらも大変嬉しく感じました。

今後も共に元気に楽しく過ごして参りましょう!皆様ご参加頂きありがとうございました。

メッセージカードと  
プレゼントを贈りました!



—(こ・こ・井下)—

# なでしこ その58 調査隊 ちょうさたい



## まんぶく亭

今回、紹介するのは子飼商店街に昨年、オープンしたステーキとハンバーグのお店「まんぶく亭」です。なんと4月15日にオープンしたそうですが、熊本地震にあり水の確保が出来ず、やむなくお店は休業。再開出来たのは、1週間後だったそうです。

リーズナブルで良いお肉をお腹いっぱい食べてもらいたい!との思いで出店地を探し求めていた時、子飼商店街に辿り着き今では人気のお店になりました。取材中も次々とお客様が途絶えず、人気のすごさがわかります。仲の良いご夫婦の優しい人柄が、お店の雰囲気と料理の味に表れています。

では、その人気店のメニューは…? 1番人気は、上ステーキ850円。若い人に人気のヤングステーキ700円が2番目。そして、女性の方におすすめは、上ステーキとハン

「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昨年オープンした「まんぶく亭」さんをご紹介します。

ステーキは  
とっても柔らか!



女性におすすめ!  
上ステーキと  
ハンバーグのセット



全てのセットメニューに  
サラダとスープ、ライスが  
ついています♪



- ◎住所 / 熊本市中央区東子飼8-37  
コンフォート乃ぞみ3 1F
- ◎TEL / 090-8762-9674
- ◎定休日 / 火曜日(加えて不定休あり)

バーグのセット1200円。ステーキは、お箸でも楽に食べられる位の柔らかさです。

ガツツリ食べたい!挑戦したい!方には、1ポンドステーキ(454g)がおすすめ。これまで、23名しか完食されてないので、是非挑戦してみてはどうですか?ちなみに完食すると、お店に名前またはニックネームを掲示してくれます。

全てのセットメニューに、サラダとスープ・ライスが付いているから嬉しいですね。ライスの量も大盛+50円、おかわり+100円となっていて良心的。他にも色々あるので、いちど足を運んでみてはいかがでしょうか。営業時間は9時から18時(14時以降は、料金は100円プラスになります)。但し、食材が無くなった時点でCLOSEとなりますのでご注意ください。

(病院・小出／山下)

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??



## わが街探訪 ~上熊本周辺の歴史~

池田地域  
コミュニティセンター

### 地域の人々がふれあう空間

今回のわが街探訪は、なでしこガーデン上熊本がある  
池田校区の池田地域コミュニティセンターをご紹介致します。



#### ◆コミュニティセンターとは?◆

熊本市の条例に基づいた「公の施設」で、市民が誰でも気軽に利用していただける施設です。まちづくりなど市民主体の地域づくり活動を支援するための拠点施設となり、市民の福祉向上を目的として設置されています。特に池田地域コミュニティセンター(以下、池田コミセン)は、県内外から各種団体が視察に訪れたり、ラジオ等のメディアに取り上げられる程、一目置かれた施設です。

#### ◆メディアにとりあげられる理由◆

一目置かれる理由として、池田コミセンには多くの食事を調理する事ができる厨房スペースがあり、そこで作られる配食サービスやふれあい給食会などの活動の歴史や地域の団結力が挙げられます。

配食サービスは、27年間続いているボランティア活動で、毎月第2・4金曜日に約200人の高齢者ご家庭に手作りの夕食が提供されており、高齢者の見守り活動に繋がっています。

平成元年から始まった小学生と地域の高齢者とのふれあい給食会は、今年で29回目を迎えます。平成15年からは、高齢者宅へ4年生児童も一緒に訪問する総合学習が行われており、子供と高齢者との交流の場ともなっています。開催にあたっては池田校区全体が一丸となって取り組まれておられます。これらの活動を通して、地域の状況を隅から隅まで把握する事も出来、さらに自治体や警察とも連携を図って情報共有を行う事で、その時に必要とされるニーズへ対応されています。

昨年の熊本地震において、池田コミセンでは、いち早く炊き出しを始めて、温かいおにぎりを提供する事が出来、被災者の方々にとても喜ばれていました。これも先に挙げた2つの取り組みを長年続けてこられた事で、自然と地域住民の方が池田コミセンに集まり、迅速な対応に繋がっております。

「池田コミセンは、地域の方々のふれあいや交流を深める為の活動を続けていく事で情報を共有し、また時には、そこから得られた情報の発信源として地域づくり活動を支援するための拠点施設としてあり続けていきたい」と、池田コミセン運営委員会会長の吉村次郎様よりお聞きしました。



▲配食に関わっているボランティアの方々

(なでしこガーデン上熊本・津田)

編 集 室 か  
ら

次号(60号)の発行は2018年2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わせください。