

# なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

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

# 新しい先生をご紹介します



診療部長  
**山之内 健伯**

## はじめまして！

表参道吉田病院の皆様、初めまして。4月に赴任しました、消化器内科の山之内健伯(やまのうちたけのり)と申します。

出身は鹿児島県です。熊本県に移住して30年近く経ちます。なかなか鹿児島弁のイントネーションが直りませんが、年に一回、鹿児島に帰省していましたが、コロナ禍になってからは帰省できていません。コロナ禍の収束を心から願っています。

熊本大学を卒業後は、前掲の様々な病院に勤務しました。延岡市に勤務時には、高千穂峡を観光し、チキン南蛮を食べました。水俣市に勤務時には、霧島を観光し、温泉に入りました。良い事も多くありましたが、1-2年毎に転動でしたので、病院や地域の生活に慣れた頃には次の勤務先へ転勤という生活でした。

2007年から今年3月までの14年間は、熊本地域医療センターに勤務しました。専門は消化器内科で、消化

## 【略歴】

私立ラ・サール高等学校 卒業  
熊本大学医学部医学科 卒業  
熊本大学第一内科入局  
熊本市市民病院  
熊本労災病院  
熊本再春荘病院  
宮崎県立延岡病院  
熊本市市民病院  
熊本労災病院  
NTT西日本九州病院  
水俣市立総合医療センター  
熊本地域医療センター

## 【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  
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医  
日本肝臓学会 認定肝臓専門医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

## 【趣味】

将棋のテレビ鑑賞



管の内視鏡検査や治療、がん化学療法、胃瘻造設を中心に、消化器疾患の診療を行っていました。

## 当院での抱負

熊本地域医療センター勤務時に、現院長に師事する期間がありました。現院長の真摯で誠実な診療を存していましたので、一緒に医療に従事させて頂ける事を嬉しく思います。

熊本大学第一内科に入局当時の教授で、ご指導頂いた安藤先生や、熊本市市民病院の研修医時にご指導頂いた田中先生を含め、素晴らしい先生方と同じ職場で働ける事は光栄です。

吉田病院の職員の皆様が親切にして頂けるので、とても働きやすい病院だと感じています。前病院で一緒に働いていた医師や看護師、内視鏡技師、放射線科技師の方々がいらっしゃるの、円滑に仕事に入る事が出来、ありがたく感じています。

知識や技術を常に追求し、自分自身

## ご挨拶

の研鑽と共に、地域の需要に対応した診療を心がけ、「優しく、丁寧に、正確に」を信条に、最善の治療を提供できるように努力してまいります。

病院の周囲を自転車で散策しました。すぐ近くに「子飼商店街」があり、入り口に表参道吉田病院となでしこの看板を見つけました。2004年から1年間、子飼商店街の横に住んでいたので、懐かしく感じました。仕事帰りに買い物して帰れます。

趣味は将棋のテレビ観戦「観る将」です。2016年に将棋の藤井聡太さんが14歳でプロ棋士になってから、数々の史上最年少記録を更新していくのを見て、将棋の観戦が趣味となりました。毎週日曜日のNHK杯将棋トーナメントを鑑賞しています。最初はNHK将棋講座も見て勉強しましたが、難しいので将棋を指すのは中断しています。以上、ご挨拶させていただきます。不慣れな部分も多々ありますが、今後とも宜しくお願いたします。



やまのうち たけのり  
消化器内科の「山之内 健伯」と申します。  
「優しく、丁寧に、正確に」を信条に  
最善の治療を努力してまいります！

## 表参道吉田病院の理念

思いやりの心と  
良質で安全な医療と職場を提供し  
選ばれる病院をめざします。

## 基本方針

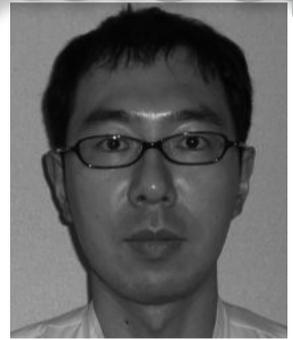
- 1 患者さまの人格と権利を尊重し、患者さま中心の医療を提供します。
- 2 職員はこころと技術の研鑽をつみ、良質で安全、安心な医療の提供に努めます。
- 3 地域において、高齢者に質の高い医療とケアを展開し、他の医療機関、介護福祉施設との連携を図ります。
- 4 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 5 健全な病院運営をめざします。

# 表参道 吉田病院

Yoshida hospital  
NEWS

## 教えて、ドクター!

vol.66



表参道吉田病院 副院長  
**吉田 俊彰**

### 略歴

- ◎ 平成9年 熊本大学医学部卒業  
熊本大学医学部付属病院 循環器科入局
- ◎ 平成10年 熊本中央病院
- ◎ 平成11年 宮崎県立延岡病院
- ◎ 平成12年 国立病院機構熊本医療センター
- ◎ 平成13年 熊本市民病院
- ◎ 平成14年 熊本大学医学部付属病院 循環器科
- ◎ 平成16年 熊本中央病院
- ◎ 平成19年 熊本地域医療センター
- ◎ 平成21年 表参道吉田病院
- ◎ 平成30年 表参道吉田病院 副院長

# 「血圧が高い」と言われたら

高血圧について相談に来られるきっかけというのは人それぞれですが、自覚症状があつて受診されることは少なく、健康診断で指摘されたり、自宅や職場・スポーツクラブ・温泉施設などで測定して高かったり、いわば偶発的に発見されるものがほとんどです。

では、高血圧症を指摘されたら、全員がすぐに薬(降圧剤)を内服したほうが良いのでしょうか。

高血圧症の診断から治療開始までには、4つのプロセスがあります。

## 1 高血圧症の診断

実は、健診で血圧が高いと言われても、いわゆる高血圧症ではありません。「ある時点で血圧が高かった」ということですので、いわば高血圧症(仮)の状態です。

症状がない高血圧の場合、まず家庭での血圧を測定してもらいます。家庭での血圧が平均135/85mmHg以上の場合、高血圧症の確定診断となります。(家庭血圧が測定できない場合はそのまま高血圧症の確定診断となります。)

家庭での血圧が平均135/85mmHg未満の場合、白衣高血圧と診断されます。

図1: 高血圧症の診断

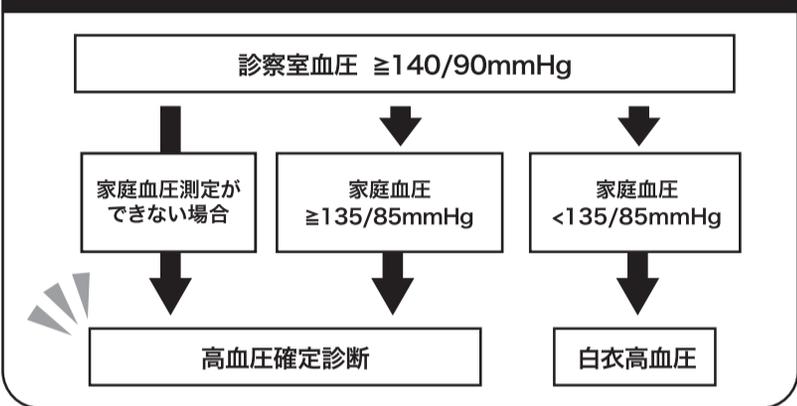


図2: 高血圧症の分類

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

また高血圧症以外の危険因子の評価も行います。危険因子の評価のために、

## 2 高血圧症の分類と、危険因子の評価

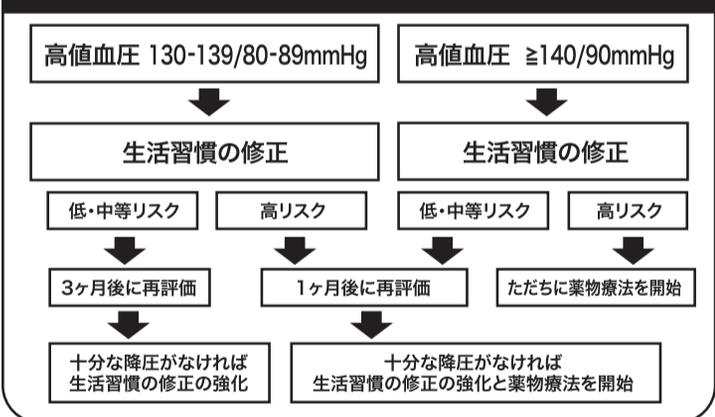
高血圧症は血圧の値によって、高値血圧とⅠ～Ⅲ度の高血圧症に分類されます。(図2)

図3: 危険因子の評価

血圧分類	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
リスク層	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第一層 血圧以外の危険因子がない	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 年齢(65歳以上) 男性 脂質異常症 喫煙 のいずれかがある	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 脳心血管病の既往 非弁膜症性心房細動 糖尿病 蛋白尿のある慢性腎臓病 のいずれか、または第二層の 危険因子が3つ以上ある	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

採血・検尿・心電図などの検査が必要で、この2つの組み合わせで高血圧症のリスク判定を行います。(図3)

図4: 内服治療開始までの流れ



高リスクの人は直ちに内服治療を開始しますが、低・中等リスクの人は生活習慣の修正を行い、1ヶ月または3ヶ月の間、家庭血圧を測定します。(図4)

## 4 降圧剤の選択

高リスクの人、生活習慣の修正でも改善が見られなかった場合は、内服治療を開始します。血圧を下げる薬は、主に5つの系統があります。その中から病歴、心機能、腎機能、年齢などを考慮して、どの降圧剤が良いかを決めます。

以上の4つのプロセスで、高血圧症の診断評価および治療を行っています。血圧が高いと言われても、生活習慣の修正だけで正常に戻ることもあります。まずはお気軽にご相談ください。

## 3 生活習慣の修正

生活習慣の6項目について、見直しを行います。

- ① 食塩制限(1日6g未満)
- ② 野菜・果物の積極的摂取、多価飽和脂肪酸・低脂肪乳製品の積極的摂取
- ③ 適正体重の維持(BMI25未満)
- ④ 運動療法(軽強度の有酸素運動を毎日30分、または週180分)
- ⑤ 節酒(エタノールとして男性1日20・30mL以下、女性1日10・20mL以下)
- ⑥ 禁煙

図5: 75歳未満 / 75歳以上の患者

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病患者(尿蛋白陽性) 抗血栓薬内服中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり) 慢性腎臓病患者(尿蛋白陰性)	<140/90	<135/85

# ゆっくりストレッチでケガ予防!

リハビリテーション科・山本将弥

気候が良くなり、散歩やジョギングなど体を動かす時間が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。運動する機会が増えると注意したいのはケガです。今回はそんなケガを予防する効果があるストレッチについて紹介します。

## ① ストレッチの効果

硬くなった筋肉をストレッチによって伸ばすことで柔軟性が向上し、筋肉の働きがスムーズとなるため、関節に掛かる負担を軽減することが出来ます。また筋肉の血流も増加するため、運動前後に準備体操・整理体操として行うとケガや筋肉痛の予防に効果があると言われています。



## ② ストレッチを行うときの注意点

ストレッチを行う際は、①反動や勢いをつけない ②息を止めない ③痛くない範囲で筋肉を伸ばす この3つを意識して取り組みましょう。持病がある方や痛みがある方、これまで運動の習慣がなかったという方は無理せず少回数から行っていきましょう。

## やってみよう!ケガ予防ストレッチ

### ハムストリングスストレッチ

- ① 床に座った状態で片足を伸ばし、つま先を立てます。
- ② そのつま先に向かって同側の手を伸ばしていき、点線の部分を意識しながら30秒間伸ばしていきます。



ここを意識!

### 大腿四頭筋ストレッチ

- ① 両足を伸ばした状態で座り、片足を曲げます。
- ② 曲げた状態で点線の部分を意識しながら30秒間伸ばしていきます。余裕がある方は上半身を後ろに傾けていきましょう。



ここを意識!

### 足首回し

- ① 椅子に座った状態で、足首を右に10回・左に10回程度回転させます。



持病がある方や痛みがある方、これまで運動の習慣がなかったという方は無理せず少回数から行っていきましょう。

## 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・吉田に

### 外来診察について

外来診療は**全て予約制**になっております。前日までのご予約をお願いします。尚、体調不良での来院の方は、状況に応じて対応致しますので、ご遠慮なくお声掛け下さい。

### 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お電話でのご予約をお願い致します。

	時間	月	火	水	木	金	土
呼吸器内科 睡眠時無呼吸症候群 禁煙外来	午前	安藤	安藤 田中	安藤 田中		安藤	
	午後	田中			坂上 (第1・3週)	田中	
代謝内科	午前	吉田仁			吉田仁		吉田仁 岡川(第2週) 坂井(第4週)
消化器内科	午前				吉田元	山之内	
	午後						
循環器内科	午前		吉田俊			吉田俊	吉田俊
	午後			吉田俊			
内科	午前						
	午後		小島		小島		

お問い合わせ先: TEL.096-343-6161

FAX.096-343-7626

●2021年5月7日より

# 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。

## ～職員の趣味紹介コーナー!～

### ■ 井上 朋美 (健康管理部)

私は、小さい時からスポーツが大好きで10年ぐらい前から体力維持の為、マラソンを始めました。毎朝3～4km、休日には8～10kmを月2回ほど走ります。

景色を楽しみながら汗をながし、年に1回地元(天草)のマラソン大会に父と2人で参加しています。昨年は新型コロナウイルスの影響で大会は中止となり残念でしたが、1日も早く新型コロナウイルスが収束し、色んな大会へ参加出来る日を楽しみにしています。



### ■ 石坂 卓 (デイサービスこ・こ)

学生時代、私は持久走などで一周遅れのゴールをするほど長距離が苦手でした。もともと太っていたこともあり、スポーツ全般が嫌いになり体重も最大140kgになっていました。

始めたきっかけはやはり「ダイエット」。頑張って2年ほど続けると40kgの減量に成功。今では毎日5～10km走らないと落ち着かない程です。

ランニングの良いところは、ダイエット効果はもちろん、疲れにくい体づくりができ、体力の向上が期待できます。またスポーツ全般に言えることですがストレスの解消にもなります。さらに私の場合は向上心も出てきたので熊本城マラソンに2度出場、無事に完走することができ自信もつてきました。

ランニングは簡単に始めることができるとても楽しいスポーツです。今後の目標は家族全員でマラソン大会に出場してみたいと思っています。



### ■ 津田 拓郎 (なでしこ・リハビリテーション科)

私がマラソンを始めるきっかけは、よくありがちなダイエットでした。しかし、それがいつしかハマってしまい、かれこれ10年以上経った今では、各地のマラソン大会に参加して楽しんでいます(^ω^)。なかでも一番楽しかったのは、やはり熊本城マラソンです。これまで5回参加しましたが、スタートからゴールまで沿道からの声援が途切れることなく、とても走るのを後押ししてくれました!

しかし前回の大会では目標のサブスリー(3時間以内)に届かず、3時間25分だったので、悔しくて涙しながらゴールしたのを覚えています(T\_T)

マラソンは、大会に出るとなれば、それなりに期間を設けて身体を作る必要となりますが、近所を走るだけならば、自分の体調に合わせて好きなタイミングで出来、気分転換をするには最適な運動だと思います。また、コロナ禍で運動不足になっている方には、気軽にできるので、是非やってみてはいかがでしょうか?



熊本城マラソンに参加した時の記念Tシャツです。  
このほかにもたくさん記念品があります(^^)!

今回も職員たちの素敵な趣味をご紹介させていただきました。  
皆さんも何か趣味をお持ちの方はぜひお話を聞かせてください!

# 介護保険で何が利用できるの？

## 【訪問介護(ホームヘルプサービス)】

居宅介護支援事業所 なでしこ

渡邊 あゆみ



今回は訪問介護(ホームヘルプサービス)について説明します。

### 訪問介護(ホームヘルプサービス)

訪問介護とは「住み慣れた家での生活を続けたい!」という、ご本人やご家族の期待に応えるサービスで比較的要介護状態の低い方から、外出の困難な重度の方まで、幅広く要支援・要介護の方々の日常生活を支えると共に、ご家族の介護負担を軽減するなど、在宅生活を支える柱ともいえるサービスで、介護福祉士や訪問介護員(ホームヘルパー)がご利用者の居宅を訪問して、入浴、排せつ、食事等の身体介護や調理、洗濯、掃除等の生活援助を行うサービスです。

身体介護とは利用者の身体に直接接触して行う介護サービスで、日常生活動作能力(ADL)や意欲の向上のために利用者と共に自立支援のためのサービスです。

生活援助とは身体介護以外の介護であって、掃除、洗濯、調理など日常生活上の援助であり、利用者が単身、またはその家族が障害や病気等のために本人若しくは家族が家事を行うことが困難な場合に行われるサービスです。

### このような行為は介護保険サービスでは利用できません

訪問介護時に直接本人の援助にならない行為、日常生活の援助にならない行為は介護保険給付の対象とはなりません。

- 植木の剪定等の園芸、草むしりや花木の水やり
- 犬の散歩、ペットの世話 ● 大掃除 ● 来客の対応

その他、車の洗車・掃除、室内外の家屋のペンキ塗り、話し相手や留守番、部屋の模様替え、正月・節句などの手間の掛かる料理など

### 対象者 介護認定をお持ちの方々(要支援1～要介護5)

#### ● サービス内容

##### 身体介護

- 食事、入浴、排せつの介護
- 洗面、身体整容、更衣介護、体位変換
- 移動・移乗介護、通院介護
- 起床・就寝介護、服薬介護 ほか

##### 生活援助

- 掃除
- 洗濯
- 調理
- 買い物 ほか



##### 通院等乗降介助

通院等の為、車両への乗車または降車の介助を行うと共に、受診等の手続きの介助を行います。このサービスに関しては要支援の方は利用できません。

#### ● 利用料の目安(1回あたり)

身体介護	20分未満	167円
	20分以上30分未満	250円
	30分以上1時間未満	396円
	1時間以上	579円(30分増すごとに83円)
生活援助	20分以上45分未満	183円
	45分以上	225円
通院等乗降介助		99円

※自己負担が2割・3割負担の場合には上記金額の2倍・3倍費用がかかります

※要支援の方々については月に利用可能な回数の制限があり料金については月の定額が決まっております

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、  
居宅介護支援事業所 なでしこまで、ご連絡ください。

tel 096-343-7458

お気軽に  
ご相談ください!

vol.20

## 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します!

## 居宅介護支援事業所なでしこ

今回は「居宅介護支援事業所なでしこ」を紹介いたします

居宅介護支援事業所とは、在宅で要介護認定を受けた方が適切に介護サービスを利用できるようケアマネージャー(介護支援専門員)が在籍し、ご本人・ご家族の意向や希望を尊重しながら在宅生活を安全に安心して送れるようお手伝いします。

### 【ケアマネージャーの具体的な仕事】

- 介護を必要とする方や家族の相談に応じアドバイスをします。
- 利用者の希望を確認しながらケアプラン(居宅サービス計画書)を作成します。
- サービス提供事業者への連絡や手配などを行います。
- 申請や更新の手続きを代行します。
- 施設入所を希望する方に適切な施設選びのお手伝いをします。

### 【なでしこの方針】

可能な限り、自宅で自立した生活ができるように、ご利用者の意思・人格を尊重し総合的、効果的なサービスが提供できるように努めます。



～地域に根付き地域の皆様と協働し、新しい社会的ニーズに対応できる事業所としてサービス提供させていただきます～

# 介護の知恵袋



介護老人保健施設  
なでしこ

NADESHIKO  
NEWS

## デイサービスと デイケアの違い



デイサービスとデイケアは、同じ通所系の介護サービスで名称も似ています。しかし、何が違うのか、どちらを選ぶべきかわからない方も多いのではないのでしょうか。主な違いは「目的」「人員体制」「提供されるサービス」の3点で、これらと比較しながらどちらにするか検討していきます。

**デイサービスとデイケアはサービスを利用する目的が違います。**

サービスを利用する目的が、他者との交流や心身機能の維持、家族の身体的・精神的負担の軽減である場合は、デイサービスを選ばれると良いでしょう。心身機能の維持・回復や日常生活の自立支援のためのリハビリ、健康管理であればデイケアを選ばれることをお勧めします。

### デイサービスとデイケアの違い

	通所介護(デイサービス)	通所リハビリテーション(デイケア)
共通サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>●送迎</li> <li>●レクリエーション</li> <li>●食事</li> <li>●入浴</li> </ul>	
独自のサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>●趣味活動</li> <li>●運動・体操</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●看護師</li> <li>●介護士</li> <li>●生活相談員</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●リハビリ</li> </ul> <p>日常生活の自立支援も含まれます!</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●医師</li> <li>●看護師</li> <li>●介護士</li> <li>●リハビリ専門職</li> </ul> 
目標	その利用者が可能な限りその居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう生活機能の維持又は向上を目指す	
方法	必要な日常生活上の世話及び機能訓練	理学療法・作業療法 その他必要なリハビリテーション
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>●利用者の社会的孤立感の解消</li> <li>●利用者の心身の機能の維持</li> <li>●利用者の家族の身体的及び精神的負担の軽減</li> </ul>	利用者の心身の機能の維持回復

# 入所トピックス

# ひな人形と写真撮影!!



**入**所では3月にひな人形との写真撮影を行いました。その後、利用者様の写真を使って人形を手作りし、プレゼントさせて頂きました。

皆さんひな人形をご覧になって、懐かしそうに口々に思い出を語っていらっしゃいました。お互いに昔話の花が咲いたようで結構なことでした。

人形は紙コップを使ったささやかなものでしたが、お渡しすると笑顔になって下さり、私たち職員もあたたかい気持ちにさせて頂きました。

現在コロナウイルス感染予防の為、4月に予定していたお花見も行けず、十分なレクリエーションが出来ていない状況ですが、利用者様の笑顔が私たちの励みとなっております。これからも感染対策に気をつけながら創意工夫して参りたいと思います。



利用者様の写真を使って人形を手作りしました!



ひな人形と写真撮影~!

(なでしこ・木通)

# デイケアトピックス

# デイルームでお花見!

天井に桜の装飾、壁際には本物の桜の木!



**今**回なでしこデイケアでは、3月末から約1週間かけてお花見をデイルームにて行いました。

まずは天井に飾る桜の装飾をご利用者様に作っていただき、それを一個ずつ貼り付け、あと本物の桜の木を飾って少しでも雰囲気味わっていただけただけではないでしょうか。

当日は、ご利用者様と職員と共同でちらし寿司や巻き寿司、チャーハンを作り、みんなでいただきました。ご利用者様からは、たいへん好評をいただきました。

来年こそはみんなでお花見に行きたいものです。少しでも早く新型コロナが終息することを願うばかりです。

ちらし寿司や巻き寿司、チャーハンを作り、みんなでいただきました!!



(なでしこ・数下)

# なでしこガーデン上熊本

# 作品展示~生け花~

**こ**入居者様が楽しみにされている生け花の作品展示をご紹介します。

毎月、ご入居者様が季節ならではの生花を生けて、憩いの場でもある1階ロビーに展示いただき、『もうこの花の季節になったね!』や『この花の名前はなんだったかな?』など、ご入居者様同士の会話にも繋がっています。

この作品は、御夫婦で当住宅に入居されている竹原静子様毎月欠かさず、花を生けていただいております。展示期間中、1階ロビーは鮮やかに彩られています!

毎月欠かさず、季節の花を生けていただいております!!



展示期間中、1階ロビーは鮮やかに彩られています!



(なでしこガーデン上熊本・高村)

# 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。

**なでしこ** **その72 調査隊**  
 ちょうさいたい

「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！  
 今回は熊本市中央区白川公園内にある熊本中央公民館さんをご紹介します。



図書室・会議室・音楽室・カフェなど！

窓の外の四季を感じながら  
 トレーニング！



館長 桑原 英彰さん

**熊本中央公民館**

今回は熊本市中央区白川公園内にある熊本中央公民館へ取材に行きまして、平成28年の熊本地震で被災後、令和元年7月に同じく熊本地震で被災した中央老人福祉センターの機能の一部をも集約し新たに再建されています。私は初めて訪れたのですが、7階建ての大きな建物で今までのいわゆる公民館のイメージとは少し違った印象を受けました。建物内は静かで落ち着いた雰囲気、図書室、教養娯楽室、トレーニング室、音楽室、和室、料理実習室、会議室等で構成されています。また1階には、カフェ「しらかわのほどり」があり有機野菜などの販売もしています。最近、豚足の自動販売機が置かれている事で有名になっています。

なかでも館長さんおススメが、4階にあるトレーニング室です。利用料金も安く(2時間300円、60歳以上100円)、ウォーキングマシンや筋トレ器具を使った運動が出来るようになっています。指導員の方が常駐され、運動方法を相談することが出来るのもいいなと思いました。白川公園茶室の和風庭園を窓の外に眺めることができるので、春は桜、秋には紅葉と四季を感じながらの運動などいかがでしょうか。また、教養娯楽室では囲碁や将棋、音楽室は防音になっておりカラオケや楽器を弾くために利用することもできます。

◎住所 / 熊本市中央区草葉町5番1号  
 ◎TEL / 096-353-0151  
 ◎FAX / 096-353-0152  
 ◎HP / <http://www.shirakawa-chuo-cc.com>



新型コロナウイルス感染症の影響で、外へ出ることが少なくなっていますが、運動をしたり、図書室で本を読んだり、カフェでお茶をしたりと一人でもゆっくりした時間が過ごせる場所だと思いました。ぜひ一度訪れて下さい。本当に穴場ですよ!!

(病院・秋月 / 岩本)



春には美しい桜の景色も楽しむことができます！

**スマイルクラブ**

**全国デビューも経験！  
 綺麗な歌声を響かせ、みんなを元気に!!**

スマイルクラブとは、なでしこ・デイサービスこ・こでイキイキと活動されているご利用者の紹介コーナーです。



今回は、デイサービスこ・こで利用中の「**藤本 スミ子**様」をご紹介します。

藤本スミ子様はカラオケがお好きで現在も色々なお店に顔を出されています。特に演歌が好きということですが、なんと全国デビューもされたことがあるそうです。今回はそのときのお話を伺いました。

- Q どの様なお縁で歌を出されたのですか？  
 A カラオケが趣味で、そのお店に有ったカラオケ専門雑誌に宮城県のレコード会社が作曲を募集してまして、2曲作り応募しました。その後私が作った曲に歌詞を書いてもらい「津軽 ゆき」の芸名で新曲を発表しました。今現在私は唄っていませんが、違う歌手の方が私の歌を唄われています。
- Q 他に作曲されましたか？  
 A 5曲程作りましたが、世に出たのは2曲だけでした。機会があれば出したいですね。
- Q ご自身が唄われている以外に得意な歌はありますか？  
 A 八代亜紀と民謡が得意です。

ありがとうございました。  
 歌のレクリエーションのときはいつもきれいな歌声を響かせて下さいます。また、歌以外にも手先がとても器用で編み物も得意分野です。利用中は私達職員にも明るく声を掛けてくださいます。これからも大好きなカラオケを続けていって下さいね!

(こ・こ・河崎)

**編集室**

次号(74号)の発行は2021年8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。