

なでしこ新聞

NADESHIKO NEWS PAPER

Attention News

表参道吉田病院 副院長
吉田 俊彰

サウナで ととのわなじで下さり

【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

落ち着き、今度は体温を下げるために血管は拡張して、血压が下がります。また多量に発汗することで体内の水分量が減り、血压の低下に拍車をかける可能性があります。

サウナを出で水風呂に入ると、寒冷刺激により再び血管が収縮し、交感神経が活発になり、血压が上昇します。そして外気浴で緊張感が緩和され、また血压が低下してきます。

全員がこのように変化するわけではありませんが、大なり小なり血压は変動します。

急激な温度変化により、血压の上昇と下降を繰り返している点で、サウナとヒートショックは類似しています。サウナは人為的にヒートショックを作り出している、と言えるかもしれません。

「ととのわ」の正体とは?

血栓ができることがあります。

熱いお湯に慣れてくると、今度は収縮した血管が元に戻り、さらに拡張してきます。一日上昇した血压が急激に下がりますので、狭窄がある血管は血流が途絶えてしまって閉塞してしまいます。

この血压の急激な上昇、低下が、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などを引き起こし、入浴中の事故の原因となります。

「ととのわ」とは、

血圧の急激な変化に最も影響を受けるのは、脳です。血压が低下して脳血流が低下すると、いわゆる脳貧血の状態になります、視野がぼけたり、物音が遠く聞こえたりなど、感覺が鈍くなっています。

また皮膚の触覚も低下しますので、体が浮いていたり、感覚が鈍くなっています。

一旦この状態に陥った後、血压が上昇して脳血流が回復してくると、今度は徐々に感觉が戻ってきます。その際、視野がクリアになったり、急に周りの人のが聞こえたりといったことが起こります。

つまり「ととのわ」とは、脳血流が低下したり、回復したりするときに伴う感覚の異常と推測されます。柔道で絞め落と

された人が、「気持ち良かった」と言つたことがあります。それと同じ様な、もはや臨死体験と言つて良いかもしません。

それでもサウナに入りたいなら?

もちろんサウナにも、体を温めるひとで血行を促進したり、交感神経を活性化することで体のリズムを切り替えたり、という良い効果もあります。しかし、一般的な入浴を超えるものではありません。

特に血压の薬を飲んでいる人、不整脈（心房細動）がある人、心疾患や脳卒中の既往がある人などはサウナに入る際に注意が必要です。また慢性腎臓病など、腎臓の病気がある人もサウナで脱水になると腎機能が悪化する可能性がありますので、できれば避けてください。子供や妊娠中の方は絶対に入らないで下さい。

饮酒後のサウナは血压が下がりやすく、また脱水にもなりやすく大変危険です。

肾臓の病気がある人もサウナで脱水になると腎機能が悪化する可能性がありますので、できれば避けてください。子供や妊娠中の方は絶対に入らないで下さい。



危険性を理解し
対策した上で
適度な利用を!

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

- 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。
- 職員はここ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。
- 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。
- 予防医学から治療まで包括的な医療を提供します。
- 健全な病院運営をめざします。

おられますか、適切な対応を取ることによって、MCIの概ね3割程度は進行を抑えるあるいは健常に回復することが可能とも考えられています。ですから、MCIの可能性を早期に見出すことは中高年に亘って非常に重要な課題なのですが、初めに述べた度忘れとMCIの境目は質問票などの検査ではなかなか判断し難いのが実情です。

そこで、誰でもが同じ基準で、MCIになりうるリスクを評価することができる検査として開発されたのが、「MCIスクリーニング検査プラス」です。

現在最も頻度が高く重要な認知症としては、アルツハイマー型認知症(AD)が挙げられます。ADは血管の老化や、これに伴う神経毒性物質であるアミロイド β (A β)の脳への蓄積が原因とされています。「MCIースクリーニング検査プラス」ではこの血管の老化やアミロイド β の蓄積に関するタンパク質の血中量を液体クロマトグラフィ質量分析法という非常に精密な測定方法で測ることで、現在既にMCIである

MC—スクリーニング検査とは？

表参道 吉田病院

Yoshida hospital

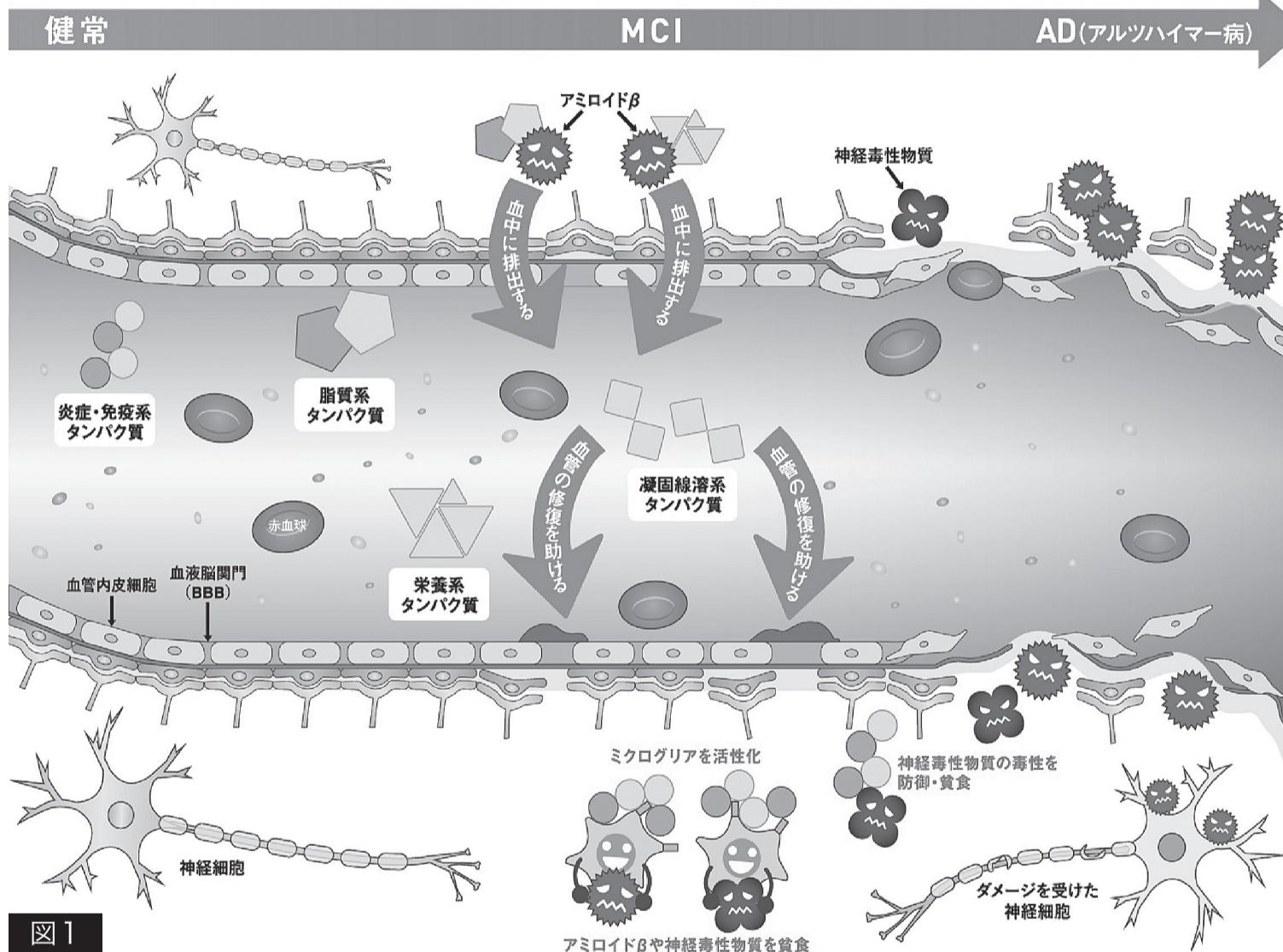
NEWS

教えて、ドクター!

vol.73



堀岡 理 ほりおか おさむ
日本専門医機構認定臨床検査専門医
健康管理部 部長



1

外来担当医師予定表

	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 橋本		吉田仁 岡川(第2週) 板井(第4週)
	午後			橋本			
消化器内科	午前	吉田元		山之内	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		

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・吉田仁

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。

お問い合わせ先：TEL 096-343-6161

FAX.096-343-7626

●2022年4月1日より

か、あるいは将来MCIになるか、の可能性についての情報を得ることができます。具体的に説明しましょう。MCIースクリーニング検査では、血液中の次の3つのタンパク質を測定します。

- ①アポリポタンパク質A1(APOA1)
- ②トランスサイレチン(TRANS)
- ③補体第3成分(C3)

まず①のAPOA1は α βの蓄積や毒性を抑え、神経細胞の炎症を和らげるとしており、このAPOA1が減ると、神経細胞の炎症を悪化させるとされています。次に②のTRANSは α βに結合して、その毒性を抑える機能が抑えられています。最後、③のC3はミクログリアという神経細胞を長持ちさせる機能に関わっており、C3の量は、 α βの蓄積や神経細胞の炎症の状態を反映するとされています。MCIースクリーニング検査ではこれらのタンパク質の量を測定し、既に専門医によって厳密に臨床診断が行われたMCI症例の検体を用いた統計解析によつて作成した判別式に、測定結果を代入して、MCIリスク値が計算されます。MCIリスク値は、A～Dの4段階で評価されます。(図2)

栄養系タンパク質

体の栄養状態を反映するタンパク質が不足すると、脳の中のアルツハイマー型認知症の原因物質である α βを脳内から排除し、毒性を抑える機能が低下します。偏食や高齢期の粗食小食はこれらのタンパク質を減らし、認知機能の低下を招くことがあります。

脂質代謝タンパク質

α βと結合して血中へ排出する機能を持つタンパク質です。食事から取り入れられた脂質は様々に形を変え、血液の成分として体内をめぐります。適度に良質な脂質を摂取することで血管の構造機能が保たれ、血液はスムーズに流れます。

炎症・免疫系タンパク質

炎症は体にとってある種の危機・ストレスであり、脳も例外ではありません。これに関するタンパク質である血管関門(BBB)の血管損傷部位の損傷を修復し、血液を固まりにくくするタンパク質と体を守る免疫を担うタンパク質は、脳内の α βを排出する細胞や免疫を担う細胞と協働して脳内の健康を維持します。食事と睡眠といった身近な習慣を見直し、運動を取り入れることでこれらのタンパク質を調整することができます。

図2



A…MCIのリスクはほぼありません

B…MCIのリスクは低いと考えられます。現状の生活習慣で明らかな問題があれば改善することが勧められます。

C…MCIのリスクが中程度あります。生活習慣を見直し、直ちに予防に取り組むべきと言えます。物忘れなど気になることがある場合は、脳神経内科の専門医受診が勧められます。

D…MCIのリスクが高い状態と考えられます。脳神経内科専門医によるより詳細な検査・診断を受けることが勧められます。

そして、さらに、測定された個別のタンパク質が関与する4つの側面(栄養・脂質代謝・炎症免疫・凝固線溶)ごとに3段階でリスクレベルが判定されますので、このB～Dの評価となった場合に、それに対する対策の道標になっています。(図2参照)

新入職者紹介

よろしくお願いいたします!

木庭 奈緒美(ディサービスこ・こ)

令和4年10月入職

皆様お疲れ様です。前職はディケアの他にバスガイドなど色々な職についてきました。今までの色々な経験を活かし、ご利用者様と楽しく関わっていけたらと思っております。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

田尻 美香(居宅介護支援事業所 なでしこ) 令和4年10月入職

入職してから3か月が経とうとしています。職員の皆様が、とても優しくて、働きやすい環境で仕事をしています。チームアプローチを大切にしながら、ご利用者様のお気持ちに寄り添つケアマネジメントをしていきたいと思っています。

工藤 志津子(介護医療院)

令和4年10月入職

令和4年10月より老健なでしこで研修中です。今まで病院で仕事をしていました。介護の方は殆ど経験してこなかったので慣れるまでご迷惑をおかけするかと思いますが、ご指導のほどよろしくお願いします。

古川 春香(医事課)

令和4年11月入職

今まで、介護福祉士やケアマネージャーとして働いており、今回、医事課のお仕事は全くの初めての経験となります。毎日学ぶことが沢山ありますが、とてもやりがいのあるお仕事だと思います。いち早く皆さまの為に動ける職員となるよう、日々、精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します!

宇藤 久美子(健康管理部)

令和4年11月入職

前職は耳鼻科の外来でしたので、仕事の流れや受診者様の対応など、わからないこともあります。受診者様に満足してもらえるような対応を心がけて頑張っていきたいと思います。よろしくお願い致します。

臼井 実菜(介護医療院)

令和4年11月入職

11月より老健なでしこにて研修中です。利用者様に寄り添い安心・安全に毎日過ごしていくよう努めます。老健での仕事は初めてでわからない事も多いですが一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。

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。

☆～職員の趣味紹介コーナー！～☆

■ 渕上 なつみ (なでしこガーデン上熊本)



佐保の湯



露天風呂から美里町の自然を感じることができます！

コロナ禍で旅行に行けなくなり、少しでも旅行気分を味わえればいいなど熊本市内近郊で楽しめる温泉を調べるのが私の楽しみのひとつです。

まだ数か所しか行けていませんが、昼間から温泉につかるのは最高の癒しの時間になります。

今回はお正月に家族で美里町の佐保の湯へ行ってきました。

お正月休みということで少し人も多く、家族で行ったので一人のようにゆっくりはできませんでしたが、温泉ということもありリラックスすることが出来ました。

佐保の湯は露天風呂から周囲の小川や木々を眺めることができ、美里町の自然を感じることができます。また家族風呂や、個室の休憩室もありますので家族で利用しやすい施設になっています。一人でも充分満喫できますが、家族連れて行くのもおすすめです。

次は植木温泉方面を開拓したいと考えています。どこかおすすめの温泉施設がありましたら、ぜひ教えてください。

■ 森塚 弥生 (なでしこ相談部)



山みず木



わいた温泉郷

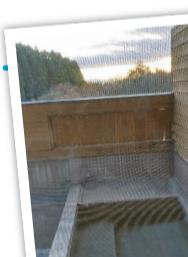
身も心も癒される温泉…コロナ禍で温泉に行く頻度も少なくなりましたが、平日や時間をずらすと貸し切り・独占状態で楽しむことができ、露天風呂からの大自然の景色や星空を眺め、心を無にして過ごすのが最高のひと時です。

ロケーション・雰囲気・泉質などお気に入りの温泉が黒川温泉郷(山みず木)・わいた温泉郷(豊礼の湯)♪

『山みず木』は露天風呂の側を小川が流れ落ちていた隠れ家のような温泉で自然と思う存分味わう事ができます。

黒川温泉からも近い『わいた温泉郷』は景色や泉質もそれぞれ異なる個性豊かな6つの湯処があり温泉へ近づくと山のあちこちからシュンシュンと上がる蒸気を見る事ができ、濁り湯に浸かりながら雄大な景色を満喫～源泉かけ流しでホワイトブルーの湯に魅了され季節ごとに訪れたくなります。

四季折々の景観を楽しみ温泉の癒し力(効能・効果)、自分にあう泉質を見つけるのも楽しみです。



阿蘇鶴温泉ロッジ村



黒川温泉「山みず木」



霧島温泉「旅行人山荘」



奥阿蘇の宿「やまなみ」

■ 吉田 元樹 (医局) 源泉かけ流し温泉ご紹介！

入浴後の温浴効果が断然良い「源泉かけ流し」の露天風呂にゆっくり入るのが僕は大好きで、今回紹介するのは全て「源泉かけ流し」です。

お湯の質で、一番大好きな温泉は奥山鹿の平山温泉です。アルカリ性で美人の湯として知られていて、お肌つるつるになりますので、一度お試し下さい。

スタッフブログでも紹介された小国「わいた温泉」は、涌蓋山の絶景+ホワイトブルーの「豊礼の湯」も大変気持ちいい温泉で大好きです。そのわいた温泉近傍にある「阿蘇鶴温泉ロッジ村」は、満天の星空を眺めながら、何度も入浴可能な露天風呂付のお部屋としては週末でも5000円~/泊・人(素泊まり)とコスパ最高です。

ドライブが好きな人にお勧めなのは、やまなみハイウェイから少し入った奥阿蘇の宿「やまなみ」です。こじんまりした古民家の温泉宿で、大人気らしく、週末宿泊の予約は困難ですが、宿の主人手作りの岩をくりぬいたお風呂は、とろとろのお湯で心安らぎ、日帰り入浴でも整います。

一番景色が好きな温泉は、黒川温泉「山みず木」で、渓流沿いの広い露天風呂が素晴らしい、30年以上前から通い続けるほど大好きで、紅葉の季節が最高です。

最近気持ち良かつた温泉の一つに、霧島温泉「旅行人山荘」があります。日本全国の絶景露天風呂として名を馳せ、大浴場からは桜島の眺望、林の中の貸切露天風呂では、夜は遠くから鹿の鳴き声が聞こえてくる風情豊かなお風呂で瞑想するには最高でした。

今回は職員たちの趣味を紹介させていただきました。
皆さんの趣味のお話をぜひ聞かせてください！



5F

表参道吉田病院

介護医療院

「介護医療院」開設のお知らせ

令和5年2月から表参道吉田病院介護病棟(介護療養型医療施設)は
「表参道吉田病院介護医療院」としてスタートします。

介護保険で何が利用できるの?

ショートステイ

居宅介護支援事業所 なでしこ
渡邊 あゆみ



今回は介護保険の「短期入所サービス(ショートステイ)」について説明します。

短期入所サービス(ショートステイ)

ご自宅で介護を行われておられるご家族等が、入院や冠婚葬祭、旅行やお仕事のご都合あるいは介護疲れの休養等で自宅での介護ができない場合に介護施設等に短期間泊まって食事・排泄・入浴等の支援を受けて頂くサービスです。



介護や支援を行ってもらえる「宿泊施設」とイメージすると少し分かりやすいかもしません。

例えば「温泉」を想像してみてください。温泉は、複合的な施設を備えている所や、温泉宿など様々な種類があり、宿泊するお部屋のタイプによって料金が異なります。ショートステイも同じで、サービスを提供する事業所の種類やお部屋のタイプによってご利用料金が異なります。ここでポイントを3つご紹介します。

ショートステイ3つのポイント

ポイント1 サービスの種類について

短期入所サービス(ショートステイ)の場合、大きく分けると2つの種類があります。

短期入所生活介護 (ショートステイ)

老人短期入所施設や、特別養護老人ホーム等に短期間入所し、入浴・排泄・食事の介護等の日常生活の世話や機能訓練等のサービスが提供されます。

短期入所療養介護 (医療系ショートステイ)

介護老人保健施設や介護療養型医療施設などに短期間入所し、看護、医学的管理の下における介護、機能訓練その他の必要な医療や日常生活の世話等のサービスが提供されます。

ポイント2 お部屋の種類について

お部屋のタイプは、大きく分けると3つのタイプがあります。

多床室

一部屋に2名以上の方が利用できる大部屋タイプです。

従来型個室

食事や談話ができる共同生活スペースがない個室タイプです。

ユニット型の個室

食事や談話ができる共同生活スペースがある個室タイプです。

基準によって「ユニット型個室」と「ユニット型準個室」があります。

ポイント3 ショートステイの利用料金について

ショートステイをご利用になる場合は、介護保険サービスの自己負担(1・2・3割負担)に加え、居住費・食費・日常生活費が別途必要になります。

$$\text{介護サービス料金の1割負担} + \text{居住費} + \text{食費} + \text{日常生活費} = \text{自己負担合計}$$

居住費と食費はサービス事業所と利用者との契約により決められますが、サービス事業所の平均費用を元に基準的な金額が国により決められています。

自己負担の目安(老人保健施設 なでしこの場合)

介護予防短期入所療養介護 ※多床室 介護老人保健施設(1日につき)

要支援①…658円 要支援②…817円

短期入所療養介護 ※多床室 介護老人保健施設(1日につき)

要介護①…875円 要介護②…951円 要介護③…1,014円

要介護④…1,071円 要介護⑤…1,129円

- 送迎が必要と認められた利用者を自宅から施設まで送迎する場合
- 利用者の状態を考慮して管理栄養士・栄養士をつけた場合
- 利用者の状態を考慮して療養食を提供した場合
- 個人又は集団的にリハビリテーションを受けた場合
- やむを得ない理由により、緊急に短期入所を利用した場合

短期入所サービスの利用日数

短期入所を継続して利用できる日数は30日までです。連続して30日を超えない場合であっても、短期入所の利用日数は、要介護などの有効期間のおおむね半分を超えないことを目安としています。

介護保険の事でご不明な点やお困りの際は、
居宅介護支援事業所 なでしこまでご連絡、ご相談ください。

tel 096-343-7458

お気軽に
ご相談ください!

vol.27

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!

診療補助室

現在2名のスタッフが
在籍しております。

診療補助室では医師に本来の業務である医療行為に専念してもらうために医師事務作業補助者として事務作業のサポートを行っています。別称として、医療クラーク等の呼び名もあります。

主な業務内容は、電子カルテへの診療記録・処方箋・回診記録・各種検査オーダーの代行入力、介護保険の主治医意見書・医療要否意見書・生命保険診断書・診療情報提供書等の医療文書作成代行です。

医師の代行業務ということで各部署との情報共有も大切な仕事の一つです。外来、病棟、施設、その他多くのスタッフと関わり、コミュニケーションを取ることができます。

また、医師から直接医療について御指導頂く機会も多く、スキルアップできる事も魅力です。間違いのないようにと緊張する場面もありますが、医師より「助かるよ。ありがとう。」と声をかけて頂き、とてもやりがいを感じられる仕事です。

これからも先生方のサポートが出来るよう、そして患者さんに安全で安心できる診療を提供できるよう心がけていきたいと思います。

医師事務作業補助者

として事務作業の
サポートを行っています。



主な業務内容

代行 入力

- 電子カルテへの診療記録
- 処方箋 ●回診記録
- 各種検査オーダー

医療文書 作成代行

- 介護保険の主治医意見書
- 医療要否意見書
- 生命保険診断書 ●診療情報提供書等



(診療補助室・八重/田尻)

介護の知恵袋

起生会がある

熊本県中央区について知ろう!

熊本県中央区は…

面積	25.45km ²
人口(2015年)	186,300人
人口(2020年)	187,502人
人口増減率(2015~2020年)	0.65%
高齢化率(65歳以上・2020年)	22.80%
人口密度(2020年)	7,367.50人/km ²



近年介護施設は多種多様にあり、選択の幅が広がっております。
2021年のデータになりますが、日本医師会の発表によると中央区は..

介護施設数	295件
訪問型介護施設数	106件
通所型介護施設数	72件
入所型介護施設数	34件
特定施設数	7件
居宅介護施設数	53件
福祉用具事業所数	23件
入所定員数(入所型)	952件
入所定員数(特定施設)	438件

- 訪問型介護施設
 - 訪問介護 ●夜間対応型訪問介護 ●訪問入浴介護 ●訪問看護
 - 訪問リハビリテーション ●定期巡回 ●随時対応型訪問介護看護
- 通所型介護施設
 - 通所介護 ●認知症対応型通所介護 ●療養通所介護
 - 通所リハビリテーション ●地域密着型通所介護
- 入所型介護施設
 - 小規模多機能型居宅介護 ●認知症対応型共同生活介護 ●介護老人福祉施設
 - 介護老人福祉施設(地域密着型) ●介護療養型医療施設
 - 看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス) ●介護医療院
- 特定施設
 - 有料老人ホーム ●有料老人ホーム(外部サービス利用型)
 - 有料老人ホーム(地域密着型) ●軽費老人ホーム
 - 軽費老人ホーム(外部サービス利用型) ●軽費老人ホーム(地域密着型)
 - サ高住 ●サ高住(外部サービス利用型) ●サ高住(地域密着型)
- 福祉用具事業所
 - 福祉用具貸与 ●特定福祉用具販売

起生会でも新たに介護医療院が開設予定です

起生会でも訪問介護、通所介護、地域密着型通所介護、通所リハビリテーション、認知症対応型共同生活介護、介護老人保健施設、特定施設サービス付き高齢者向け住宅、居宅介護そして新たに介護医療院が開設予定で、更にぎやかになります。法人内でも状況に応じて選択が可能です。

最後に

介護施設数は2023年の現在はもっと増えていると思います。漢字ばかりで難しいですが、私たちも介護保険法が改定されるたびにハラハラしています!私の所属先である介護老人保健施設なでしこも職員も基本理念を念頭にケアをしております。まずはショートステイからでも心よりお待ちしております。お問い合わせください。



(入所・植田)

入所トピックス

書き初め

な でしこでは1月2日(月)に書き初めのレクリエーションを行いました。昨今では筆を持ち、書を書くという機会も少なくなりました。皆様も、初めは「何を書いていいのか分からぬ」となどと話されていましたが、各自好きな言葉を相談しながら自由に書いていただきました。

最後には「新年の幕開けに新たな思いを綴るというのも新鮮でいいね。」とお言葉をいただくことが出来ました。私達スタッフもスタッフ間で抱負を語り合うといった場面もあり、穏やかな時間を過ごす事ができ、気分新たに良い幕開けが出来ました

書き初めで、気分新たに良い新年の幕開けが出来ました



(なでしこ入所・中村)

デイケアトピックス

手作りクリスマスケーキ



みんなで協力して
クリスマスケーキ
を作りました!

私 たちなでしこ通所リハでは、恒例のクリスマスケーキ作りを行いました。今年は、カップケーキタイプにチャレンジしました。ご利用者の皆様には、フルーツやスポンジ生地をカットして頂くなど、みんなで協力して作りました。お店で売れるのではないか!?と思える出来栄えになりました。最後にご利用者の皆さんと美味しくいただきました。

**壳り物レベル
の美味しさ!**



(通所リハ・敷下)

こ・こ(Co-Co)トピックス

手作りおせち

グ ループホームこ・こでは、今年も職員手作りの
おせち・紅白雑煮を用意し、新年を迎えること
お赤飯・海老の旨煮・ぶりの照り焼き等ふんだんに詰
めており、普段の1食より多めに提供しましたが、ほと
んどの方が全量食べておられました。沢山食べて下さる
姿が見られて私達も本当に嬉しかったです。

又、1月2日には書き初めと福笑いもしました。書き

初めでは好きな言葉を書こうと提案しておりましたので、「玉子」「おすし」と書かれている方もいらっしゃいました。やはりみなさん食べることは大好きなのですね。思わず、みなさんと初笑いとなりました。

今年も職員一同真心のこもったケアをして参ります。
よろしくお願ひいたします。



(こ・こ・甲斐野)

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79 調査隊 ちょうさたい



今回は、藤崎宮前から子飼商店街に移転した「グラバーズ ベーカリー」さんを訪問しました。

通りに面したショーウィンドウの中のパン達は、きれいで、いい香りを出しながらお客様を待っていました。店内は酵母の甘い香りに包まれていて、食パンやフランスパン、惣菜系から菓子パン系と様々なパンがあるため、どのパンを購入しようか迷ってしまうほど。店内は広めの通路になっているため、ゆっくり選ぶ事ができますよ。

私たちは店主さんのおすすめ「食パン」「タマゴサンド」「メロンパン」「トマトサンドのツナ」を購入しました。「食パン」は、耳がしっかりとしているのでトーストすると、さくさくとふわっと両方の食感が楽しめます。個人的には、ほんのりした甘さと食感が楽しめるので厚めのスライスがおすすめです。耳まで白く柔らかフワフワ食感がお好みの方は、当院スタッフの子供たちも大好きな水飴を使ったミニ食パンをお試し下さい。「メロンパン」は、表面はカリッと香ばしくパン生地は甘さ控えめで、ペロリと食べてしまいました。「タマゴサンド」は、たっぷりの卵を奥まではさんで厚みもあり、「ツナサンド」はたっぷり

「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グラバーズ ベーカリーさんをご紹介します。



安くて
美味しい
がこだわり!

店主の
中村さん
です

- 住所 / 〒860-0853 熊本市中央区西子飼町2-17第2望月ビル
- TEL / 096-227-6330
- 営業時間 / 7:00~19:00(完売次第閉店)
- 定休日 / 土日祝日



グラバーズ ベーカリー

のツナマヨと酸味のあるトマトとシャキシャキきゅうりのバランスがおいしかったです。店内には、おいしくて食べ応えのある何種類もの「サンド」が並んでいるので、是非お試し下さい。

お店のこだわりは「安くておいしいパン」。子飼商店街に移転してからは、学生のお客さんが増えたようです。おいしくてお財布に優しいパンには、店主さんのこだわりが詰まっています。これもあれも食べたいと、購入する数が増えてまいそう。私も学生の頃あったなら通い続けたいと思うくらいです。

(病院・永津/松田)

商品が完売次第閉店!

商品が完売次第閉店となり、人気のパンはすぐ完売となるため早めに行かれると人気の商品にも出会えるかも!?
ぜひ足を運んでみてください!!



HUMAN OF NADESHIKO



vol.21

◎編集後記

現在、訪問介護として伊藤様宅に訪問しています。優しい笑顔で迎えて下さり有難うといつも言われますが、私達が逆に伊藤様から学ぶことが多い人間として成長出来る気がします。本当に感謝、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも宜しくお願い致します。

(ヘルパーステーション・金井)

今回のなでしこの人は、今年100歳になられた 『伊藤イチ子様』を紹介いたします。



碩台校区で生まれ育ち、結婚し、子育てされ生活されてきました。
PTA会長、婦人会の会長、公民館の館長などを
90歳まで歴任されたパワフルで社交的で素敵なお方です。

Q さまざまな役職を経験されて嬉しかった事を教えてください。

A 平成2年4月に38年間、統計調査を続けられた功績により藍綬褒章を授与されたことです。

Q 最近の楽しみを教えてください。

A 現在の楽しみはテレビやラジオです。又20年前に公民館で作り始めた、爪楊枝の人形作りを毎日好きだけ作る事です。折り紙を曲げ、彩りも考え作っています。完成した人形は全て違い、一体一体、完成するたび嬉しくなります。

Q 最後に一言お願いします。

A いろんな人と出会いお話しすることが好きです。テレビもラジオも好きで情報を得ることが楽しみでしょうがないです。人形作りは目も耳も悪くなつたけれど、できる限り、続けたい。元気の源。



編集室
か
ら

次号(81号)の発行は2023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わせください。