

四季

〈広報誌〉
Shiki

今回のテーマは
『始まり』

vol.10
春号
2020.4



特集
PICK UP

『始まり』の春。
新しいチャレンジを始めませんか？

- | | | | |
|----|--------------------|----|---|
| 01 | 理事長だより ちょうしん記 | 11 | 【新企画】すまいるリーダーのお仕事フォルダ_#01 |
| 03 | 南長崎クリニック 新院長就任あいさつ | 13 | Heartful×Multiple
ちょこっと「健康」レシピ/介護便利グッズ |
| 05 | 〈医療〉 初めての健康診断 | 14 | Heartful×Gallery
読者投稿けいじ板～日々是好日～ |
| 07 | 〈子育て〉 集団生活のスタート | | |
| 09 | 〈介護〉 初めての介護保険 | | |

ちよろしん記

2020
Heartful
Message



感染症と偏見のお話し

原

稿を執筆している二月下旬の時点で、我が国は新型コロナウイルスの汚染国として不名誉なレッテルを世界から貼られてしまいました。経済大国、医学先進国、長寿国として世界に冠たる地位も、この一月で随分と評価を下げたようです。

医学史的に言えば、人類の歴史は感染症との闘いの歴史でもあります。ペストは現在三回目のパンデミック（世界的流行）の終息期にあたりますが、まだ世界には少数ながらもペスト患者は存在します。しかし、原因、治療方法、予防方法が確立さ

れた現在では殆ど問題視されていません。このパンデミックの発信源もやはり中国でした。ペストが蔓延する香港に渡って原因菌を発見したのがあの北里柴三郎。1894年のペスト菌発見を境に人類はこの闘いに勝利を収めて行きます。死亡率50%を越えたペストは、その前のパンデミックではヨーロッパの人口を半減させるほど猛威をふるいました。黒死病と恐れられ、風評被害を生み、多くの罪も無きユダヤ人が殺されました。

大

規模な感染症は、その結果として様々の社会的歪みを引き起こします。感染から死への恐怖、経済的停滞、社会的非条理、風評被害と偏見・差別、人的交流の停滞。地球が狭くなった分だけ拡散のスピードは速く、様々な悪影響が増幅されて派生して行きます。

2002年11月に発生したSARS（重症急性呼吸器症候群）は、国内侵入の封じ込めに成功した模範ケースとして高く評価されていますが、それでも中国からの帰国子女は「バイ菌！」とか「うつる！」とかのいじめ

を受けています。どうも風評被害、偏見そして差別は人類共通の悪弊のようです。日本人の遺伝子の中にも古来より脈々とこの悪弊が受け継がれています。上位者にはへつらい、下位者を蔑む。近隣の国々に対する差別発言は国の恥であり、厳に慎むべき課題でもあります。その為こそ教育は重要であり、豊かな情操教育にはそこまでの範囲をカバーする柔軟さが求められます。

感

染症は地震・津波や風水害と同じ自然災

害でもありません。地球温暖化等のパンデミック級かつ長期化する自然災害は人類生存の最大の障害となりますが、気付くまでに時間を要し、納得の行く因果関係の証明も難しく、解決策となると更に遠くなってしまう。しかし、感染症の場合、多くの局地的自然災害とは異なつて地球規模で問題が発生しはしますが、終わりは必ず訪れます。感染症そのものは科学の問題ですが、結果的に派生する諸問題を包括的に解決するには強力な政治主導が必要となります。つまり、国家的意志が求められます。

長崎に縁の深い「ダイアモンド・プリンセス号事件」は、結果的には壮大な失敗実験になってしまいました。多くの教訓も残してくれました。この時の関係諸外国が

取った態度の中で、防疫は国防の一つであると言う一貫した姿勢が印象的でした。国防意識に緩みのある我が国の対応は、世界水準から見るとかなり稚拙な印象を与えてしまいました。これを奇禍として、危機管理に備えた法体系、人材育成、組織作り、指揮命令系統の整備そして予算投下が真剣に議論される事を期待したいものです。

今

回のコロナ騒動の報道を通じて幾人かの感染症専門家がテレビデビューされました。顔ぶれから複数のチャンネルの掛け持ち出演を見るたびに、感染症の重要性に比べると専門医の数があまりにも少ない現実に行き当たります。日本の医療は、死亡率の高い癌、脳卒中、心筋梗塞の方に人気が集ま

り、感染症を志望する医師は少なくバランスを欠いています。全国の感染症病棟も採算性の都合により他疾患にベッドを明け渡しており、直ぐに対応可能な病床は意外に少ない現状が露呈されました。長崎大学は歴史的に感染症研究が盛んな大学として有名ですが、そこに感染症対策の切り札的施設として、BSL-4（バイオセーフティレベル4）施設の建設が進められています。まだ地元住人の理解が得られているとは言い難いようですが、円満に進んで欲しい期待の施設であります。

広

報誌『四季』が発行されるのは春4月頃の予定です。習近平中国国家主席来日、又夏の東京オリンピックの行方も気懸かりで

ですが、もう答えが出ている事でしょう。

感染症は解決できる科学的問題ですが、日本で解決できても他地域に残っていると逆輸入される危険性が残ります。感染症予防に対する個々の備えを一過性に終わらせず、習慣として定着させる必要性を感じます。生きるためのたしなみとしての感染予防を広く普及させたものです。



医療法人 春秋会
社会福祉法人 五蘊会
理事長 永田 剛

南長崎クリニック
新院長就任

診療体制が新しくなります。

院長就任あいさつ

この度医療法人社団春秋会南長崎クリニック院長に就任致しました永田 済なみた じまと申します。

改めてですが、簡単な経歴について紹介させて頂きます。
平成19年に福岡大学医学部を卒業し、同大学の循環器内科（現心臓血管内科）に入局しました。その後大学院へと進み、平成26年3月に博士号を取得しました。以降は福西会病院↓ながさきハートクリニックで主に心臓カテーテル治療を行いながら研鑽を積み、南長崎クリニックへと至りました。そして開業30周年の節目に院長として就任することとなりました。

少子高齢社会が進み医療における2025年問題が目前に迫り、そのあたりから医療・介護の需要は最大化の時期を迎えます。この大浦地区で30年以上にも及ぶ期間、医療・介護事業を行ってきた当院ですが、時代の流れとともにこれから誰も経験したことのない未曾有の医療情勢へと突入することとなります。その中で重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで送り続けることができるよう、医療・介護・予防・生活支援の観点から皆様に寄り添えるよう全スタッフ一丸となって邁進していきたいと思っております。

人間的にも医師としてもまだまだ未熟ではありますが何卒宜しくお願い致します。

南長崎クリニック 院長 永田 済

永田 済先生ってこんな人!!

飼っている
ペット
猫2匹

好きな
食べ物
甘いもの
全般

休日の
過ごし方
家族で
過ごすことが
幸せ

今年
チャレンジして
みたいこと
マネーハック、
ライフハック
の実践

毎日
やっている
習慣
懸垂



ベテランドクターも元気です！ 外来でお待ちしています。



なんば ひろゆき
難波 裕幸 先生

南長崎クリニックで働き始めて13年目になりました。かかりつけ医として皆さまの健康を維持するお手伝いをしてゆきたいと思っています。外来診療、訪問診療、内視鏡検査を行っています。皆さまに笑顔をお届けしたいと思います！



ふつき
夫津木 いづみ 先生

南クリに来てから、早20年がたちました。生まれたてだった娘も先日成人式を済ませました。人工頭脳が医療を変えていくといわれる世の中ですが、古いものは価値がないといわれまいように頑張りたいと思います。



さとう よしあき
佐藤 賀昭 先生

消化器・肝臓内科を専門として、2020年3月31日まで31年間病院の勤務医として働いてきました。南長崎クリニックでは、患者さんの外来診療と胃カメラや大腸カメラ検査を担当することになりますので、宜しくお願いします。



さとう かつや
佐藤 克也 先生(神経内科)

南クリで物忘れ外来を開始して約10年。諸先生方や職員の皆様のおかげでよい評価をいただけるようになりました。今後とも少しでも貢献できるように頑張ってお参ります。永田 済院長が経営者としてもご手腕を発揮され、貴院を更に躍進へと導かれると確信しています。

診療スケジュール

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	第1診察室	永田済医	神経内科 佐藤医	永田済医	永田済医	永田済医	永田済医 難波医 佐藤賀昭医 のうち交代 で2名勤務
	第2診察室	佐藤賀昭医	難波医	難波医	難波医	夫津木医	
	第3診察室					佐藤賀昭医	
午後 15:00~18:00	第1診察室	永田済医	難波医	永田済医	永田済医	難波医	休診
	第2診察室	夫津木医	佐藤賀昭医		夫津木医		

- ・当院常勤医師の診療については予約診療と一般診療を行っております。(神経内科は予約が必要です)
 *予約診療ご希望の方は外来受付までお申し出下さい。また、電話での予約も承っています。
 *夜間や休日の急病時は、電話にてご連絡下さい。
 *各種検査は毎日実施しております。(日・祝・祭日を除く)

初めての健康診断 〜先手必勝!の気持ちで健康を守りましょう〜



自覚症状がないからと、健康を過信していませんか？

積極的に検査を受けることで、病気を早期発見できます。

全世界に拡大の途を辿った、新型コロナウイルス。

新しい感染症が発生した時には、その初動が後々に非難の的となるが大いにあります。

世界に広がる新しいウイルス。体に広がる新しい病魔。どちらも早期発見・早期対応が重要であり、初動の遅れが命取りとなります。

ということですが、今回の「初めての健康診断」ですが、健康診断のメリットはどこにあるのでしょうか。それは、外来診療と健康診断の違いにあります。外来診療

では、何か症状があるので病院にかかりますが、健康診断は自覚症状が無い段階で検査を行うことで、より早期に病気を見つけ、治療へとバトンを渡すことができます。

一例を挙げます。当クリニックの35歳以上職員健診では、胃カメラ検査を受けます。この胃カメラ検査で60代職員に胃がんが見つかりました。早期に発見されたことにより、他部位に転移もなく治療がなされました。このような経験から、皆さんに特に受けて頂きたい健康診断項目を以下に示します。



体に優しい挿入技術と確かな観察力をご提供しています

●胃カメラ：慢性胃炎の有無を調べることは、大変重要です。炎症が続くと活性酸素が大量にでき、細胞が癌化しやすい状態となります。胃炎の起因となるピロリ菌を除菌するのもそういった理由からです。



血液検査の数値だけでは分からない病気が見つかることも！

●腹部エコー：肝臓・膵臓・胆のう・腎臓・脾臓を主に調べます。小さな変化を見つけておくに優れています。腸管のガスなどにより全体を評価できないこともあり得ます。併せて腹部CT検査を受けられると死角部分もフォローすることができ、より精度の高い検査となります。



内視鏡の前はたくさんのチェック項目を行います

●大腸カメラ：黒い便が出る。鉛筆のような細い便が出る。黒い便は消化管からの出血、鉛筆便は通過障害の可能性を示唆し、どちらも腫瘍の存在が疑われます。また、貧血の方は消化管からの持続的出血も考えられます。大腸内視鏡を受けることに抵抗のある方は、まずは便潜血検査を受けて出血の有無を確認しましょう。



肺がんは日本のがん死亡原因第1位。40歳代後半から増加しています

●胸部CT：胸部レントゲンでは肋骨に隠れ、微小な病変が見えづらい場合もありますので、肺がんリスクの高い喫煙者の方にお勧めです。



熟練スタッフが対応しますので、安心してお任せください！



もちろん、以上のような項目以外にも採血や心電図といった健康診断で扱う検査はどれも重要なものばかりです。



執筆者

南長崎クリニック
検査科 平野辰也



検査室のメンバー一同、お待ちしております

当クリニックでも各種健康診断を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

集団生活のスタート

子どもにとっても親にとっても、新たな一歩が始まります



泣くというこは

入園や入学、進級を迎え、新しい生活が始まる子どもたち。弾む心とうらはらに、不安な気持ちも隠せないものですよね。様々な子どもたちの表情を見つめてきたとまちこども園の草野主幹保育教諭が、春のこども園の様子を紹介します。



進級したお友達と一緒にお花見。新しい1年の始まりです！

暖かな気持ちの良い季節がやってきました。こども園が最高に賑やかな春です。こども園では

毎月入園してくるお子さんがいますが、いちばん入園者数が多いのが4月。ひとつお兄さん、お姉さんになった進級を喜ぶ意欲満々のお子さんたちと、初めて園生活が始まる不安な様子のお子さんが入り混じっている状況です。

こども園にはお仕事等で保育が必要な0歳から6歳の保育園タイプのお子さん、満3歳のお誕生日を迎えた翌月からお預かりできる幼稚園タイプの2パターンのお子さんがいます。入園のご希望がある場合、お仕事等で保育が必要な方は長崎市幼児課での手続きが必要になりますが、幼稚

園タイプで入園ご希望の方は直接園で申し込みができます。さて、現在は0歳から1歳での

入園が多くなっています。慣らし保育として保護者の方の就労日より1週間前が入園初日になり、まず2時間程の短時間のお預かりからスタートします。少しずつ保育時間を延ばしていきますが、就労後、短時間就業が可能であれば慣らし保育を無理なく進めていくこともできます。園の環境に慣れていく中で大事なポイントが食事と睡眠。食べる、眠ることがある程度園の中でできればまづは十分。気持ちよく食べる、眠れるようになるためには、安心感が必要です。あとは涙との戦いです。

泣くのはお母さんとの関係がしっかりできている証拠です。お母さんとの信頼関係がお子さんとの安心の源。安心、安全のお母さんと一緒の時間から離されてしまうので、泣いて叫んでしまうのは当たり前です。切なくて後ろ髪を引かれる思いで職場に向かわれるお母さん。中には涙を浮かべながら園を出られるお母さんも。また、子どもは泣くことで感情を表現し気持ちを落ち着かせようとします。不安な気持ちを受け止め寄り添っていくのが私たちの役目です。「泣かないで」ではなく、「そうだよ、ママがいいよね、待って



園の一日のスケジュール



- 7:00～ 9:30 登園
- 9:30～11:30 朝のお集まり・教育活動
- 11:30～12:00 昼食 
- 12:00～15:00 午睡 
- 15:00～ おやつ
- 16:00～ 自由遊び／順次降園
- 18:00～19:00 延長保育

保護者が就労している場合などの、2号認定の子ども達のスケジュールです。一日の大半を園で過ごす子ども達にとって、園は温かな安心の場でありたいもの。とまちこども園では慣らし保育を丁寧に行い、子どもの気持ちに寄り添った保育活動を行います。



入園間もない園児たちは、やはり涙が隠せません！



「お散歩に行こうね！」気分転換すると落ち着くことも。

「ようね」と共感し、不安な気持ちを少しでも和らげるようにしていきます。そして保護者の方を「どんなに泣いても大丈夫ですよ。いつてらっしゃい！」と笑顔で送り出します。どうぞ安心してお仕事に行かれて下さいとパワーを送ります。私たちは泣いているその子の目の先を追い、子どもの興味関心を察し、少し落ち着いたところで遊びに誘います。そのような日々を繰り返す中で小さな笑顔が増えていきます。帰る時には保育者には見せない満面の笑顔！ 少

これまで家庭では病気ひとつしなかった元気なお子さんも園生活が始まるととたんに発熱することがあります。緊張や不安が入り混じり、体調のバランスが崩れてしまうようです。早期の受診をお願いしていますが、病気にかかりながら、抗体を作り体も強くなつていきます。園生活がスタートすることと同時に、お母さん方の環境も変化し大変でしょう。お仕事がお休みの時には親子でゆっくりと過ごし、体調を整えていきましょう。最後に、予防接種も大事です。定期接種はかかりつけの先生の指導のもと必ず受けるようにして下さい。

園生活は集団生活

少しずつ少しずつ、始めの二歩は少しずつです。園の生活に慣れてきて登園時泣かなくなると、お母さんはまた違った意味で寂しさを感じているようです。



執筆者

とまちこども園
主幹保育教諭
草野真由美



「写真撮って～」1年するとアピールもできるようになります。

お子さんにとっても初めての園生活。方々にとっても初めての園生活。様々な葛藤、不安を私たち保育者と二緒に共有し、ともに成長していきます。新たな子育てのスタートを、心を込めてお手伝いします。

安心してお任せ下さい

初めての介護保険

こんなときはここに相談

ご自身やご家族の生活に不安が生じたとき、気軽に相談できる窓口をご存知ですか？
より良い形で生活を継続できるよう、地域の社会資源や介護のサービスを上手に活用していきましょう。

こんな悩みを抱えていませんか？



物忘れがひどくなった



歩くのが辛い



一人暮らしの親が心配



介護が大変



でも、どこに相談したらいいのだろう…？

相談先



面談



今、どのようなことで困っているのか、これからどのような生活を希望するのかなどについて話し合います。

心身の状態などにより、必要なサービスや地域の社会資源などを紹介し、利用に向けた手続きや準備などを行います。

(例)

介護保険
要介護認定申請

介護予防・日常生活
支援総合事業

活動の場の紹介



サービスや
地域活動など



通所型のサービス



訪問型のサービス



高齢者ふれあいサロン
生涯元気事業
認知症カフェ



福祉用具の利用



施設サービス

悩みを相談したことで不安が解消された、2つの事例を紹介します。

事例1

【ご本人の状況】

Aさん 79才 男性 お一人暮らし。
明るい性格で昔から積極的に地域行事等に参加していた。

【相談の経緯】

- 半年前に外出先で転倒。転倒の不安からほとんど外出しなくなり、心配した民生委員が**地域包括支援センター**に相談。
- 地域包括支援センター職員が自宅を訪問し、Aさんと面談。転倒後、歩くことへの自信がなくなったこと、体力の衰えを感じていることを話された。

【相談の結果】

- 事業対象者申請を行い、通所サービスの利用を開始。定期的に通所サービスを利用し、専門職員による指導のもと歩行訓練に取り組んだことで、徐々に歩くことへの自信が持てるようになった。一人での外出が増え、再び高齢者ふれあいサロンや老人会へも参加できるようになった。



事例2

【ご本人の状況】

Bさん 86才 女性 夫と二人暮らし。
入院前はBさんが家事全般を行っていた。

【相談の経緯】

- 3か月前に脳梗塞で入院となり、右半身麻痺が残った。病院の相談員と相談し、介護保険の申請を実施。要介護2の認定を受けた。
- Bさんは退院後、家に帰りたいと希望したが、夫は一人で介護する自信がなく、判断を迷っていた。
- 退院後の生活について、病院の相談員が**居宅介護支援事業所**のケアマネージャーに協力を依頼。ケアマネージャーがBさんと夫と面談。夫は入浴介助への抵抗や、転倒、誤嚥などの心配を話された。

【相談の結果】

- 介護保険サービスにて定期的にヘルパーの訪問を受け、入浴や食事の支援を受けることになった。退院後、Bさんは希望であった自宅での生活を継続する事ができ、夫自身の介護不安も解消された。



地域包括支援センターとは

65歳以上の方の総合相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師が在宅介護などの生活全般に関する相談を受け付けています。

長崎市では中学校区別に20か所の地域包括支援センターがありますので、お住まいの近くの地域包括支援センターにご相談ください。

* 春秋会では大浦・梅香崎地区、五蘊会では琴海地区の地域包括支援センターを運営しています。

●長崎市大浦地域包括支援センター

〒850-0922 長崎市相生町1-17メゾンド田中202号
TEL 095-818-8311

●長崎市琴海地域包括支援センター

〒851-3102 長崎市琴海村松町704番地14
TEL 095-801-2730



琴海地域包括支援センター
主任介護支援専門員
水口 綾



居宅介護支援事業所 緑風
介護支援専門員
白石 浩二

執筆者

居宅介護支援事業所とは

要介護(1~5)の認定を受けた方が自宅で最適な介護サービスを受けることができるようサポートをしてくれる専門家、ケアマネージャーが所属する場所です。

居宅介護支援事業所は各地域に複数ありますので、市区町村窓口または地域包括支援センター、かかりつけの病院などにお尋ねください。

* 春秋会と五蘊会では以下の居宅介護支援事務所を開設しています。

●南長崎クリニック居宅介護支援事業所

〒850-0921 長崎市松が枝町3番20号
TEL 095-827-3030

●居宅介護支援事業所 緑風

〒850-0803 長崎市風頭町1番27号
TEL 095-895-8778

●居宅介護支援事業所 琴の浦荘

851-3103 長崎市琴海戸根町743番地47
TEL 095-801-3630

新企画!!

すまいるリーダーの お仕事フォルダ #01



中山 結佳 さん
(琴の浦荘 介護福祉士)

春秋会、五蘊会で働くスタッフにスポットを当てた新企画がスタート！
笑顔で活躍するキラビトを『すまいるリーダー』と命名し、毎月1人ずつ紹介します。
第1回は琴海の特別養護老人ホーム 琴の浦荘でショートステイの介護職を務める中山結佳さん。
介護福祉士として、ママとして。多忙な毎日を送る中山さんのワークスタイルを公開！



すまいる
リーダー
#01

なかやま ゆか

長崎女子短期大学卒業後、春秋会・南長崎クリニックの二本松デイサービスに就職。五蘊会創立と合わせて琴の浦荘へ異動。介護部のリーダーへ昇格し、結婚後もリーダーとして勤務。育児休暇から復帰後も正社員として職務に当たっている。

働き方を決めるのは
家族を思う気持ち

「琴の浦荘の南側。「七丁目」と呼ばれるショートステイ専用のフロアから響く、和やかな笑い声。優しい笑顔とキビキビとした身のこなしが印象的な中山さんは、その場をフワッと華やかにする明るいパワーの持ち主。加えてそのルックスは、地域の情報誌から表紙モデルを頼まれるほど……。プライベートでは夫と義母、5歳の娘との4人暮らし。26歳で結婚・出産した時は退職も考えたものの、家族の勧めで仕事を継続することにしたという。「せっかく育児も取れますし、何より夫が仕事を理解してくれていて。実家の母からも、今は共働きで頑張っている世の中だからと背中を押されました。私自身、母が女手ひとつで頑張っている姿を見ていたからか、働くことが好きなんです」

「兵庫県にゴルフのキャディさんを育成するという、仕事も寮もついた施設があって。部活の先輩が行っていたので、そこへ行く」と思っていました。そのテストを受ける一週間前に、偶然中学時代の部活のコーチと再会。するとコーチから返ってきたのは、こんな思いがけない言葉。「やめておきなさい。お前はお母さんのそばにおらんばやろー」このやりとりがターニングポイントとなり、短大に進んで福祉の勉強をすることを決意。卒業後に春秋会・二本松デイサービスのスタッフとしてキャリアがスタートする。その後五蘊会が創設され、琴の浦荘が長崎市から移譲される時に新規メンバーとして参加すること。「この時、春秋会の皆さんからすごく激励していただいて。自分の中でも選ばれていく、意味があるもの、という強い気持ちがありました。ユニットケアについても懸命に勉強をして、琴の浦荘に以前からいらつしやる職員さんと情報を共有し、同期とは介護についてついケン力することもあったほど。そんなにも団結していたから、大丈夫、一人じゃない。みんながいるからやれる、という変な自信がありました(笑)」その後、約一年で介護部のリーダーに昇格。育児休暇前までリーダーとして勤務し、そのチームからは離職者が出たことがないという存在感を放ち続けた。

多忙でもブレない。
心に芯のある強さ



そんな20代を過ごした彼女も、今はひとりの女の子のママ。退勤後に買い物をし、帰宅するとまず夕食作り。一緒に食べてお風呂に入れたら、お気に入りのランプやドンジャラでたっぷり遊び、寝かしつけた後に洗濯などの家事をこなす。「自分が家族ができてから、施設を利用してくださるご家族の立場が深く理解できるようになりました。介護に対しても今まで積み重ねてきた経験が自信になって、利用者様目線でのブレない軸が通ったと思います。今まで上司や先輩が介護について、こうなんだよ」と教えてくださっても、なぜそんなに自信を持って言え

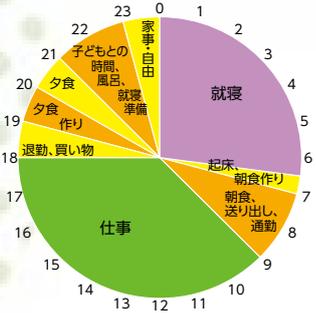
育休取得前



時間を気にしない分 遅くまで働くことも

「早出や夜勤を行いつつ、仕事が終わらないと遅くまで残ったり。時間に融通が効くからと、つい自分を犠牲にすることもありました。でも若さに任せて仕事の後には遊びに行ったり、本当に自由にしていました(笑)」

育休取得後



勤務体系を相談し、夜勤なしの日勤業務に

「朝が少しゆっくりな分、保育園のお迎えは家族が担当。娘が熱の時は休んだり、早退したりと職場の皆さんに本当に助けてもらっています。家族が協力してくれる土日は早出勤し、人材確保ができるようにと心がけています」



「今の私が正社員として働けるのは、やっぱり家族のサポートがあってこそ。夫と義母のおかげで集中して仕事ができることに感謝しています」

「多忙な毎日をごなしながらも、支援を行うことで利用者の機能が向上した時など、確かな手応えを感じる瞬間がある。そして支え合える家族や同僚がいる今がとても幸せ、と彼女は言う。「これからは利用者様との関わり合いはもちろん、介護部として仕事の質や中身をさらに向上できたらと思っています。それには、スタッフ同士が自然と注意し合えるような環境作りも必要。この人には敵わない、自分もこうなりたい」と感じる存在が増えていくのが理想ですね」

「輝く人に刺激を受けて、新たに輝く人が育まれる。これからも、そんなきらめきの連鎖が生まれていきそうだ。」

私が推薦します!



介護部リーダー
山下直樹さん

「中山さんは良い意味で『慣れ』を感じさせない人。介護の現場で教科書的な受け答えを続けることは難しいのですが、ちよつと待つてほしいと伝えることひとつにしても、決して慣れ合いのような雰囲気を見せません。ユニット内でのチェックなどを一番にこなすのも彼女。居てくれて本当に助かることしかありませんね」

中山さんのパワーのモト



娘からもらう絵やお手紙で元気を補給

「今朝もおんぶをしてお茶碗を洗ったりと、娘はまだまだ甘えん坊。車での通勤中にオンオフが切り替わるみたいで、家に居ると自然にお母さんに戻っています」



思い出が詰まった旅のしおりが宝物

「計画的なことが好きな夫の性格もあり、旅行の時はしおりを作ります。次は大分の杉乃井ホテルに行つて、義母に大好きなカニを食べてもらいたい!」



ちょこっと

「健康」レシピ♪



ふんわり優しい味が子どもたちに大人気!

不足しがちな海藻類をたっぷり食べられる、こども園の定番メニューです。

もずくスープ

とまちこども園：管理栄養士 吉本 仁美



<子ども1人分>

エネルギー／59kcal
たんぱく質／4.9g
脂質／2.7g
炭水化物／3.2g
食塩／0.5g

材料(大人2人+子ども2人分)

鶏もも肉(こま切れ)	40g
サラダ油	適量
もずく	50g
えのき	40g
板付かまぼこ	20g
木綿豆腐	100g
にんじん	40g
卵	1個
小ねぎ	5g
料理酒	4g(小さじ1弱)
食塩	少々
薄口しょうゆ	10g(小さじ2弱)
みりん	4g(小さじ1弱)
片栗粉	3g(小さじ1)
水(水溶き片栗粉用)	6g(小さじ1強)
だし昆布	1g
かつお節	8g
水	500g(2+1/2カップ)

作り方

- ①かつお節とだし昆布でだし汁をとる。
- ②もずくとえのきは食べやすい長さに切り、板付かまぼこににんじんはいちよう切りにする。小ねぎは小口切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- ③熱した鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、①のだし汁を入れる。にんじんを加え、柔らかくなったら小ねぎと卵以外の具を加える。
- ④Aで調味後、水溶き片栗粉を加え、かき混ぜながら卵と小ねぎを加える。

ひとくちメモ

- 水溶き片栗粉を作る際、水は片栗粉に対して倍の量にするとよいでしょう。(片栗粉：水=1：2)
- 溶き卵に小ねぎを混ぜ入れてから汁に加えると、小ねぎの緑色がきれいです!

介護便利グッズ

使い慣れた箸が自助具に!

「手が痺れて箸がうまく扱えない…」 「使っていても落としてしまう」
…そんな経験はありませんか?

そんなあなたに、簡単に作れるバネ箸を紹介します!

対象：手の麻痺や、握力が弱くて箸を上手に扱うことが難しい方

材料：ピンセット、箸、エポキシ系接着剤(100円ショップ、ホームセンター等で購入可能。二本一組を混ぜて使うタイプのボンドです)

☆お箸の先端の軌道が固定されるので、小豆等も比較的簡単につまむことができます!

普通のお箸に使い難さを感じている方は、ぜひお試しください。

作り方

- ①ピンセットの先端と箸をボンドで接着します
- ②箸の先がそろるように調整して完成!





春号から新たに投稿テーマを設けて作品を募集しました。
今回のテーマは『春』『始まり』です！

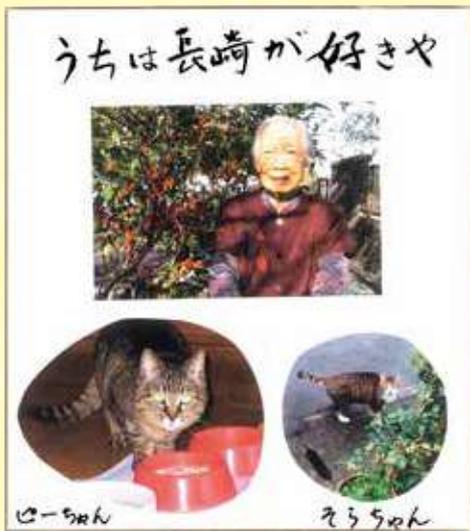
雲流れ 百花繚乱の 春来る

ペンネーム「宜花」

菜の花や 春の詩にも 愛されて

ペンネーム「宜花」

琴の浦荘 デイサービスの利用者様、ペンネーム「宜花」様の作品。
言葉選びのセンスが流石です！



「宮野様の想い」

琴の浦荘 デイサービスの利用者様が今の想いを綴ってくださいました。
大好きな長崎に帰ってきての一人暮らし。その想いに胸が熱くなります。



琴の浦荘 デイサービスより、
花紙を利用した手作りした桜
です。机に飾ると気分も「春」
です♪



花紙桜をつないで天井から吊
ると、このような飾りの出来
上がり！



とまちこども園より、1歳児のみ
なとくんの作品です。手形と足
形で「ちょうちょとみつばち」を
作りました！



こちらは5歳児のあらたくん作
「もの花とうぐいす」。カラフ
ルな色使いが春らしいですね。

▶▶ 次号のテーマは「夏の思い出」「楽」です。皆様のご投稿をお待ちしています！



表紙のお話し

西海市にある四本堂公園のチューリップです。5月になると鯉のぼりが空を優雅に泳いでます。琴の浦荘のデイサービスでは毎年ここへピクニックに出かけてます。青空の下で食べるお弁当の美味しいこと♪

撮影：琴の浦荘 宮崎

～編集後記～

今回のテーマは『始まり』。この広報誌四季もスタートして2年が経ちました。これからも皆様のお役に立てる情報を発信して行きたいと思います。今年度から輝いている職員を紹介する『すまいるリーダー』企画がスタートしました。皆様からもこの職員輝いている!という情報お待ちしております！

五蘊会編集長 宮崎康平

春秋会・五蘊会拠点マップ

医療法人 春秋会
社会福祉法人 五蘊会

四季
SHUNJI
vol.10



医療法人 春秋会

本部／南長崎クリニック
〒850-0921 長崎市松が枝町3番20号
TEL.095-827-3606
<http://www.syunjyu-kai.or.jp/>



社会福祉法人 五蘊会

本部／特別養護老人ホーム 琴の浦荘
〒851-3103 長崎市琴海戸根町743番地47
TEL.095-884-3510
<http://www.gouunkai.or.jp/>



令和2年4月発行
発行 医療法人 春秋会・社会福祉法人 五蘊会広報委員会