

米子病院だより

はあとライン

平成28年10月

35号

発行：医療法人勤誠会 米子病院 編集：広報委員会 所在地：〒683-0015 鳥取県米子市日原319-1
TEL (0859) 26-1611 FAX (0859) 26-0801 E-mail: info@yonago-hospital.or.jp

第12回はあとまつり

テーマ ～ 思いやる心と心で はあとの絆 ～

平成28年6月18日（土）に「第12回はあとまつり」を開催しました。

今年もかいせい保育園園児さんの賑やかな踊りでステージが始まり、「米子カルテット」の弦楽演奏、高木さんの弾き語り、リブ淀江さんの銭太鼓、そして、YMCA米子医療福祉専門学校さんによる「ゲーム&体操」、ラストステージは、ドクターズによる「桃太郎」と、次々楽しい出し物が続いて、大変盛り上がりました！



かいせい保育園
園児さんたちの踊り



ドクターズによる「桃太郎」



弦楽器演奏「米子カルテット」の皆さん



YMCA米子医療福祉専門学校の
学生さんによる「ゲーム&体操」

毎年恒例のフリーマーケットも、掘り出し物目当てにたくさんの方が繰り出し大盛況！もちろん安くておいしいたこ焼き・フランクフルト・ソフトクリームなどの屋台も人気で、店番のスタッフは開店早々から大忙しでした。

学生さんたちの健康チェック、ハンドマッサージ、手作りコーナーも好評で、今年のマスコットキャラクター「オッサンショウオ」はチビっ子たちに大人気でした。



屋台スタッフたち



フリーマーケットの様子

今年の実行委員は、福島応援の缶バッジをつけて会場を動き回りました。また、当日の売り上げは、熊本地震の義援金として寄付させていただきました。

たくさんの方々のご来場・ご協力、ありがとうございました。

栄養管理室より

～食欲の秋★食べ過ぎないためには～



朝夕はようやく涼しくなり、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。今年の夏は例年にない猛暑で、夏バテで食欲が落ちたという人も多かったと思います。

気温が少しずつ下がってくるこれからの時期は、冬の寒さから体を守ろうと、多くのエネルギーが必要とされるために食欲が増すとされています。そこで、今回は食べ過ぎないコツを紹介します！

食べ過ぎない3つのコツ

① 最初に野菜など食物繊維を多く含むものから食べる

食物繊維は、お腹の中で水分を吸収して膨らみ、消化されずに排出されるため、満腹感が持続します。最初に食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。

② よく噛んで食べる

よく噛んで食べることにより、脳内の満腹中枢が刺激され、食欲を抑制する働きがあります。一口を20～30回を目安に噛みましょう。

③ 食事時には水分と一緒にとる

飲み物を組み合わせることで、満腹感があり、食べ過ぎを防ぐことができます。



味覚の秋でおいしい食べ物もたくさん出回る頃です。夏の疲れを癒し、元気に過ごしましょう！



農芸について

毎週水曜日の午前、畑で農芸を実施しています。畑を耕し、季節の野菜を植えて、収穫をします。初心者の方もおられますが、ベテランの患者様に教わりながら畝をつくったりしています。週一回の活動のため草取りが大変ですが、野菜の収穫や収穫した野菜を調理して、食べると元気ができます。

夏になると蚊にさされてかゆいです…。



きゅうりと大根の苗



料理名：
じゃがバターとなすの塩づけ



収穫したなすやジャガイモを調理中。美味しいじゃがバターとなすの塩漬けができました！

米子病院クルー 約10年ぶりに復活!!!

平成28年7月10日(日)、約10年ぶりに「第48回米子市民レガッタ」に出場しました。2クルーが参加し、「ビギナー男子の部」と「ミックスの部」で熱い戦いを繰り広げました。当日は、気温32度に達する暑さで、強い日差しと海面からの照り返しを受ける厳しいコンディションの中で行われました。



●クルー名「日原レガッタクラブ」

| | |
|----|-------|
| 監督 | 森 拓 |
| C | 山根 俊亮 |
| S | 安井 博美 |
| 3 | 武内 勇佑 |
| 2 | 有間 悟 |
| B | 前田 光則 |
| 補 | 中原 祐二 |
| 補 | 中佐 正司 |



●クルー名「日原オールスターズ」

| | |
|----|-------|
| 監督 | 森 拓 |
| C | 先久 勉 |
| S | 八幡 智紀 |
| 3 | 岡野 元明 |
| 2 | 寺田 満美 |
| B | 内田 佳 |
| 補 | 森 拓 |



この日のために結成された応援団から熱い声援を受けながら、両チームとも、一丸となって準決勝進出を目指しました。

残念ながら、日原レガッタクラブは敗者復活戦で敗退しましたが、日原オールスターズは見事勝ち抜き、準決勝進出を果たしました。惜しくも決勝進出には至りませんでした。来年につながるレース内容に選手・応援団共々、健闘を称えあいました。

選手の皆さんお疲れ様でした。

応援の皆さんも暑い中、ご声援ありがとうございました。

平成28年度 第2回 職員対象施設見学会

米子病院では地域にある社会資源を学び、入院患者さんの今後の方針を検討する際に活用することを目的とした職員対象施設見学会を行っています。今年度第2回目は7月28日(木)に救護施設のよなご大平園に見学に行ってきました。今回は17名の参加者があり、医師や看護師、作業療法士などさまざまな職種が参加しました。

大平園では救護施設とグループホームを見学させていただき、「どのような施設なのか」「どのような事業をされているのか」を学ぶことが出来ました。参加者からは「どのような施設なのかを知ることができ、どんな所か不安に思っておられる患者さんへ関わることができると思う」との感想も寄せられました。病院全体で今後の支援に活かしていきたいと思ひます。

編集後記

猛暑が過ぎ食欲の秋になりました。夏の疲れには根菜類を蒸し煮にして食べると栄養満点です。秋の夜は自分の趣味に凝って好きな事に没頭するのもいいと思います。冬に向けて体調管理はしっかりと行いましょう。

(H・F)



※プライバシー保護の観点から、一部画像の加工を行っております。

FAX またはメール等でご意見ご感想をお寄せ下さい。

FAX (0859) 26-0801 E-mail: info@yonago-hospital.or.jp