

Paulo Letter

パウロレター



広 報 誌

ご自由にお持ちください

<発 行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編 集> 広報委員会

<発行日> 令和元年7月10日 (Vol.92)

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com / メール paulo@byo-in.com

夏号

「患者さんの目線で」優しい医療を

<基本方針>

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



新札幌パウロ病院中庭より



医療法人中山会 新札幌パウロ病院



『高額療養費制度』と 『限度額認定証』について

Q 高額療養費制度とは、なんですか？

A 病院（医療機関）や薬局の窓口で支払った額が、ひと月の上限額（自己負担額）を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度のことです。

Q 自己負担額ってなに？

A 上限額は、年齢や所得によって異なります。
毎月の自己負担額は、加入者が70歳以上かどうかや、加入者の所得水準によって分けられます。

Q 高額療養費はどうやって申請するの？

A ご自身が加入している公的医療保険（健康保険組合、協会けんぽの都道府県支部、市町村国保、後期高齢者医療制度、共済組合など、以下、単に「医療保険」と言います。）に、高額療養費の支給申請書を提出、または郵送することで支給が受けられます。

Q 高額療養費の支給対象と時効について教えて。

A 高額療養費の支給を受ける権利の消滅時効は、診療を受けた月の、翌月の初日から2年となっています。

Q 限度額適用認定証を事前に申請すると？

A 事前に「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証（住民税非課税世帯の場合）」を入手しておく方法です。

それを事前に病院の窓口で健康保険証とともに提示します。

そうすることで、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。

ご不明な点、お困りごとがございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

医事課 副主任 藤澤まで
☎ 011・897・4111



「元気クラブ」サークルへ『転倒予防』の運動指導に伺いました。

厚別東・北地区の地域住民が主体となって自主的に交流や健康づくりを行なっている「元気クラブ」のサークルに伺い『転倒予防』の運動指導をさせていただきました。当院からは「デイサービスセンター ぱうろ温泉」より、高草木介護福祉士と原田介護員が楽しい話を交えながら転倒予防体操と脳トレをご紹介します。参加者はみな共に爽やかな汗を流しました。



両手を使った脳トレ



「きよしのズンドコ節」を全力でダンス



転倒予防と脳トレは無理なく楽しく

参加者大募集！ 厚別西・東地区
介護予防教室のご案内

厚別西会館（厚別西 2 条 3 丁目 8 番 3 1 号）
時間／10：30～11：30

日程（予定）	内容（予定）
9 月 6 日（金）	道具不要！！『ボールコンディショニング教室』

厚別西地区センター（厚別西 4 条 4 丁目 10 番 1 号）
時間／14：00～15：00

日程（予定）	内容（予定）
9 月 9 日（月）	初めての方も大歓迎！！『絵手紙教室』

桜台会館（厚別西 5 条 1 丁目 24 番 12 号）
時間／10：30～11：30

日程（予定）	内容（予定）
8 月 19 日（月）	これだけは知っておきたい！ 『高齢者のための成年後見制度・任意後見制度』～自分らしく生きるために～

山本会館（厚別町山本 1063-97）
時間／13：00～14：00

日程（予定）	内容（予定）
8 月 5 日（月）	聞こえにくさは認知症にもつながる！？『聞こえと補聴器の説明会』

原始林会館（厚別東 2 条 4 丁目 7 番 17 号）
時間／13：30～14：30

日程（予定）	内容（予定）
9 月 26 日（木）	初めての方も大歓迎！『絵手紙教室』



※ 実施予定のため、日程等が変更になる場合があります。
参加ご希望の方はお申し込みが必要となりますので、事前に介護予防センター厚別西東まで、お問合せ、ご確認の上お申し込みください。（内容により参加費がかかる場合があります。）

※ 掲載スケジュールは 9 月までの内容です。それ以降のスケジュールは、10 月 10 日発行のパウロレターをご確認いただくか、直接「介護予防センター厚別西東」までお問い合わせください。

＜お問合せ・お申込み先＞

あつべつさいとう
厚別区介護予防センター厚別西東
☎ 011・896・5019
厚別区厚別町山本 7 5 0 番地 6

※ 介護予防センターは「札幌市の委託事業」です。
新札幌パウロ病院も当活動に参加しています。



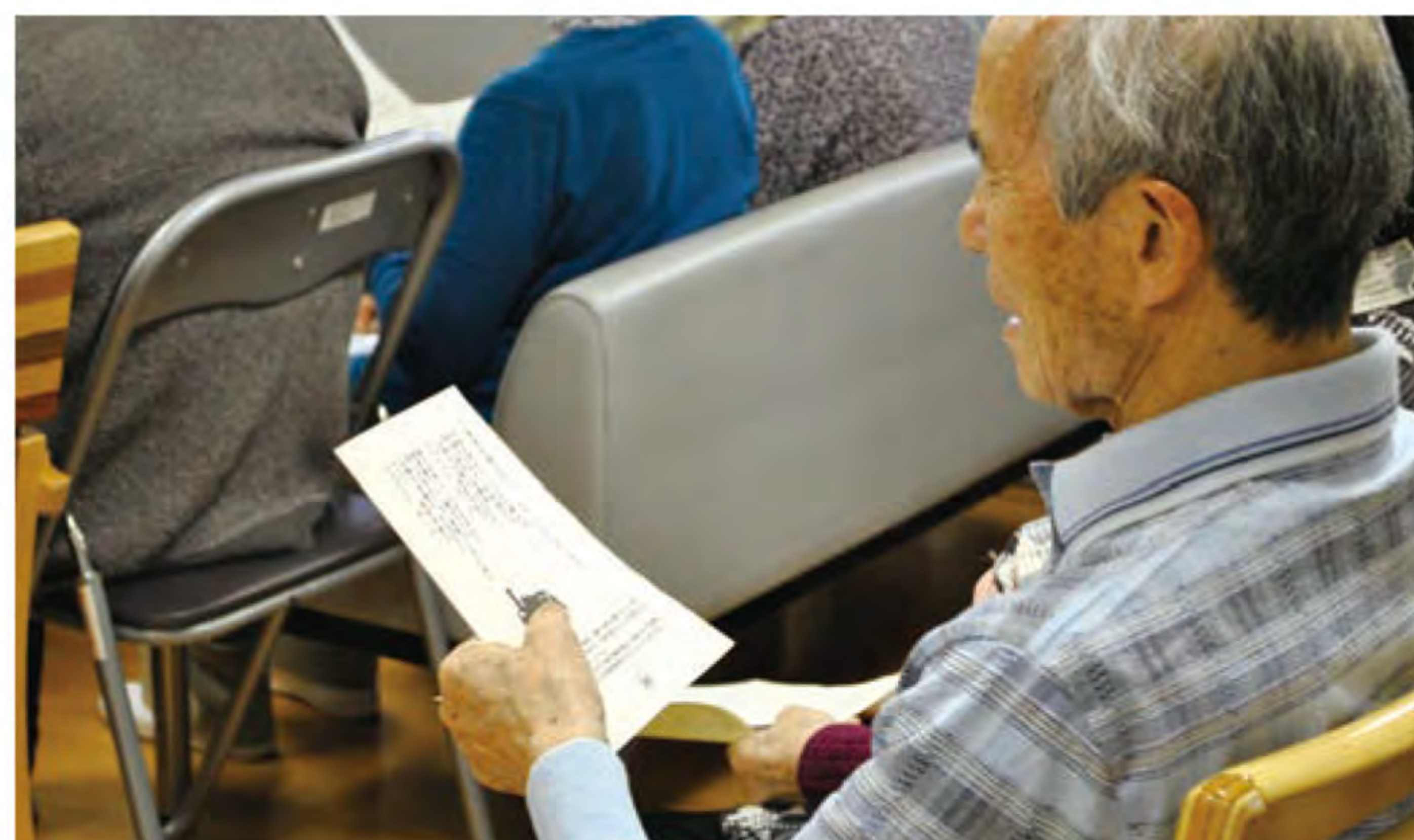
マスターの花木さん。
職員は店員役となってマスター
を全面サポートしています。

「喫茶HANAKI」の始まりは、珈琲好きの利用者の花木さんが、一部の利用者さんと職員に振る舞った淹れたての珈琲からでした。
その珈琲が評判となり、「せっかくなら他の利用者さん達にも」と職員が花木さんに提案。花木さんは快諾、参加者を募りました。すると多くの利用者さんが集まり「喫茶HANAKI」がスタート。
メニューは「珈琲＋ケーキセット」や「紅茶＋ケーキセット」にリクエストがあれば「和菓子セット」まで。
花木マスターの珈琲で利用者さん同士のコミュニティがいつそう広がっています。

うたごえ便 よりみち

日頃、地域連携の一環で、地元の老人クラブ「キングサークル」に会合等の利用に、ぱうろ温泉の一部スペースを提供している事から、アコー

ディオン奏者の石澤さんをご紹介いただき演奏イベントを開催しました。石澤さんは、人と人の「時間と空間の共有」をテーマに地域サロンなどで演奏会を開催しているプロアコーディオン奏者です。
石澤さんのアコーディオンに乗って懐メロなど約16曲をみんなで歌いました。参加した利用者さんは、ノスタルジーに浸っていました。



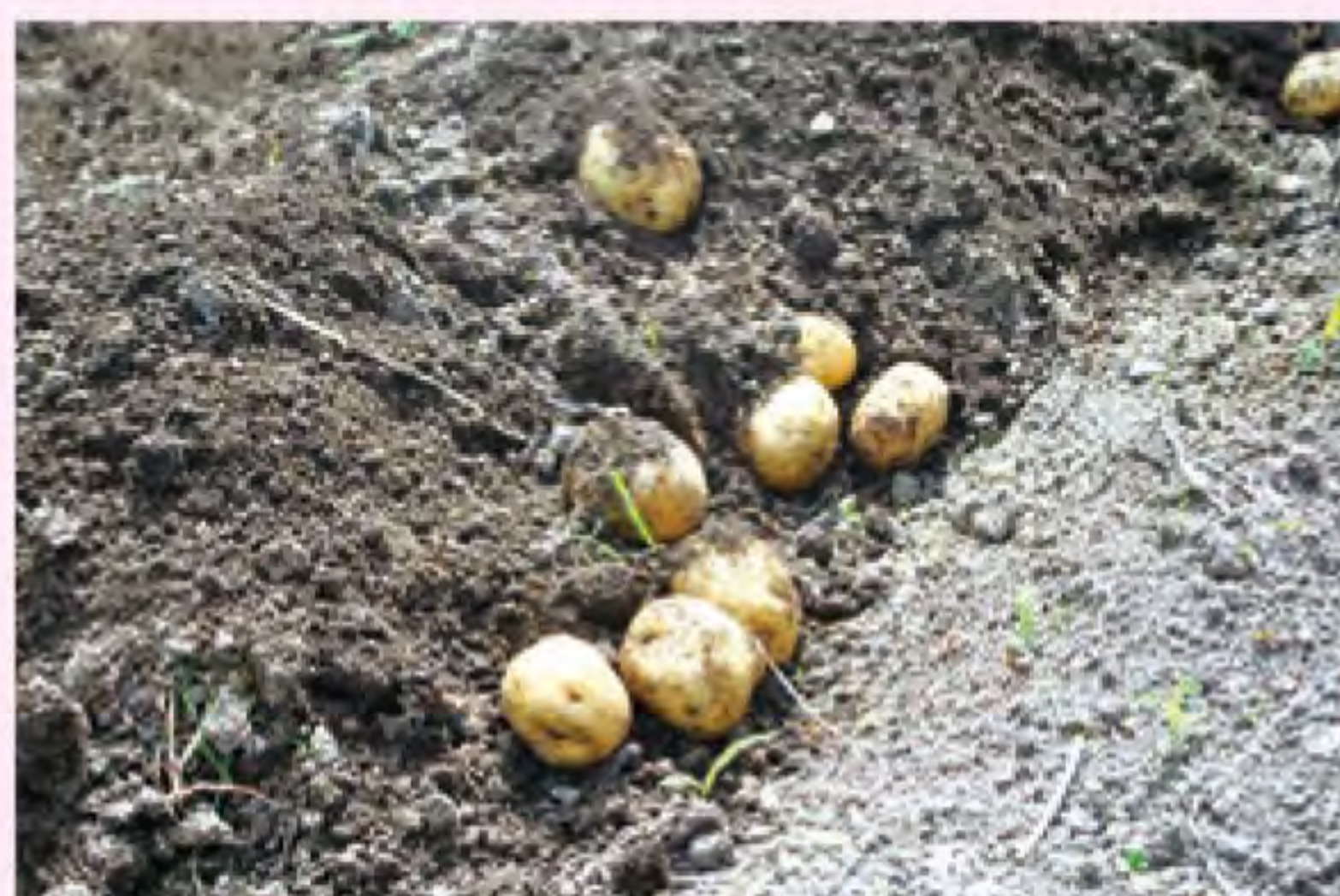


5月

じゃがいも
植え

パウロ病院の中庭で、患者さんと病院スタッフによる恒例イベント「ジャガイモの植え」が行われました。

今年も天候に恵まれ、じゃがいも畑では皆で協力し合い植えを行いました。
8月の「収穫祭」が楽しみです。



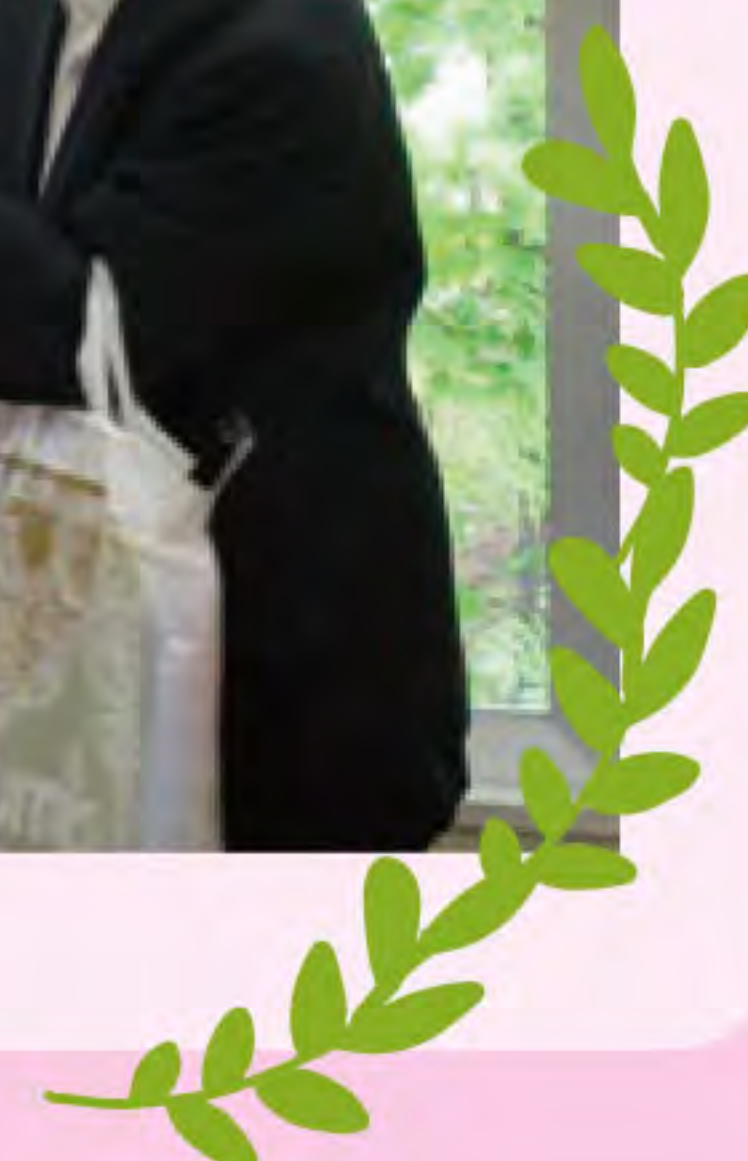
6月

パウロ
のど自慢大会

デイルームにて「パウロのど自慢大会」が開催されました。

患者さん、利用者さんが自慢の歌声を披露。

今年は4病棟の患者さんが優勝トロフィーを手に入れました。



旬の野菜を、食べましょう。 — 夏野菜編 —

「旬」とは：

日本には四季があります。
季節ごとに食べ頃を迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。
旬の野菜は適した時期に大量に収穫できるので、手に入れやすく価格もお安めです。
味も良く、最良の状態を味わうことができるのです。



旬の野菜 「夏野菜」



夏野菜(なつやさい)とは、野菜の中で特に夏季に収穫されるものをいい、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニなどが代表的です。

暑い夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて、体をひやし、消化を助けたり、利尿を促したりする働きがあります。



8月1日は
野菜の日

夏野菜の代表 「トマト」



トマトでは、旬のものは旬ではない時期のものに比べ、βカロテンの含有量に約2倍の差があるというデータがあります。

βカロテンはビタミンAに変換されて作用することから、生体内では皮膚や粘膜の健康を維持します。

また、βカロテンは抗酸化作用があることが報告されています。

「夏野菜おすすめレシピ」

ラ
タ
ト
ウ
イ
ユ

材料 (2人分)

- トマト 2個
- ナス 2本
- ズッキーニ 1/2本
- 玉ねぎ 1/4個
- パプリカ 1/2個
- ニンニク 1/2片
- 白ワイン(または日本酒) ... 大さじ2
- ローリエ 1~2枚
- 塩・コショウ 適量
- オリーブ油 小さじ2

作り方

- ① トマトは湯剥きし、ニンニクはみじん切りにする。
野菜を全て角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ中火にかけ、野菜を炒める。
- ③ 白ワインを振り、塩コショウ、ローリエを入れて蓋をする。
- ④ 煮汁が多くなってきたら蓋を取り、軽く煮詰める。

パウロにつこりクラブ

講座内容

「多様化する 高齢者施設の現状」

講師：地域医療部長 種村 洋一

近年、社会の高齢化に伴い、様々な高齢者向けの施設が増えています。
どのような施設があって、どのようなサービスを提供しているのか？
費用の面は？ などなど、あなたの疑問にお答えします。

と き：令和元年7月24日(水)

14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1 階 礼拝堂

参加費無料

お気軽にご来場ください。

無料血圧測定実施

初めての方には血圧手帳を進呈。

公開講座のご案内

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄新さっぽろ駅	8:50	新札幌	9:00
北辰病院前アーケード	10:20	パウロ病院着	10:30
発	◎13:15		13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌	11:30	地下鉄	11:50
パウロ病院発	15:00	新さっぽろ駅着	15:20
(病院裏駐車場)	19:30		19:50

乗り場が変わりました



交通事情などにより、到着時間が変動する場合がございます。
ご利用の際は、あらかじめご了承ください。

令和
元年

パウロ

夏

祭

レ

前日祭

7月30日(火)
13:30~14:30

- ・ゲスト：太鼓演舞
- ・盆踊り
- ・屋台
(焼き鳥、つくね、枝豆
フランクフルト、かき氷、
ソフトドリンク、
ノンアルコールドリンク、
射的、ヨーヨー釣り、
手作り牛乳プリン)

8月23日(金)
18:30~19:30

花火大会

本祭

7月31日(水)
13:30~14:30

- ・よさこい演舞(パウロ病院職員)
- ・ゲスト：太鼓演舞
- ・盆踊り
- ・屋台
(焼き鳥、つくね、枝豆
フランクフルト、かき氷、
ソフトドリンク、
ノンアルコールドリンク、
射的、ヨーヨー釣り、
手作り牛乳プリン)

～ところ～

新札幌パウロ病院

中庭(雨天→院内)

駐車場が大変混み合います。
交通機関等ご利用のご来院にご協力ください。

夏祭り期間中、『喫茶 山桜』は、
お休みさせていただきます。