

パウロレター

Vol. 79

<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> 平成 28 年 8 月 10 日
〒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

「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。



老人病棟に春が来た

—理事長さんは泣き虫—

会長／中山修子



『明日のことまで思い煩うな。明日のことは、明日自ら思い煩わん。』

この聖句に支えられ、患者さんとの一日一日を大切に過ごしてきた中山会長が、平成8年10月、これまでの思いや感じてきた事を綴った一冊の本『老人病棟に春が来た』を出版しました。

このコーナーでは、その中からシリーズでエッセイをご紹介します。

竹
の
よ
う
に
生
き
た
い

竹を見ていました
強い雨風に打たれて
今にも折れそうに
腰を折り 体をゆすって
大きく しゃがんでいました
折れる！
折れる！
心配でした

でも
竹は決して折れません
青々とした姿で
顔色を 決して変えないで
頑張っ立っていました
悩みごと 心配ごとを抱えていた私
あの竹のように
人生を生きようと思いました

根っこを 大地にしっかり張って
小さなことには
クヨクヨしないで
思い煩うこともなく
夢を持って
胸を張って
堂々と生きていたい と思いました
今からでも 十分に間に合う……
竹を見ていて そう思いました

『小野幌 はつらつサロン』にて、 体操教室を開催しました。

地域医療連携室

厚別西・東地区健康づくりサポートプロジェクトの一環として『小野幌はつらつサロン』に参加し、体操教室を開催しました。このプロジェクトは厚別区介護予防センターからの依頼により、厚別区に所在する医療機関・老健施設・サービス等が協力し、持ち回りで地域住民の方々向けに体操教室などを開催している活動です。



今回、6月8日小野幌会館に18名の地域住民の方々に参加され、当院通所リハビリテーションふるりの村本作業療法士が講師として体操を行いました。

メニューは、ゆっくりストレッチから始まり、腹筋・背筋を使い、背中が丸まらないように骨盤を意識させる体操、動きながら脳を同時に刺激する体操など、休憩を挟んで約1時間提供させていただきました。



参加された皆さんはとてもお若く、サロンの名称同様『はつらつ』としていて、体操が終了した後は賑やかなお茶会があり、このサロンをとても楽しんでいる様子でした。



前日祭

晴れ渡る青空と燦々と輝く太陽に恵まれた『前日祭』。
今年も利用者さん、患者さんとそのご家族、地域の皆さんが訪れ、
大変賑わいました。



2016

本 祭

前日の天気とは対照的に、あいにくの雨に見舞われた今年の『本祭』。しかし、当院の『夏祭り』は雨天もお構いなし、院内で開催です。前日祭の全模擬店が院内各所で出店し、多くの人々で賑わうなか、今年も大盛況で幕を閉じました。

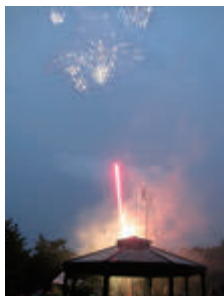


今後の行事予定

※写真は昨年の様子です。

8月

花火大会



9月

敬老の日
お祝い
コンサート



10月

じゃがいも
掘り





いいはな



地域医療連携室課長 松本 忠幸

慌ただしく生活していると、「何かいい事ないかなあ」などと考えてしまい、とかくネガティブになりがちです。

『絶対に成功しない残念な人の口癖の6つ』として、

1. 失敗したらどうしよう
2. 何かいい事ないかなあ
3. 何でも自分でやらなきゃ
4. 今はまだその時期じゃない
5. どうせバカだから
6. お金がない

というのがあるそうです。

最近の私も「何かいい事ないかなあ」と考えがちでした。しかし、先日ちょっといい事がありました。それは、当院の夏祭りでの事。

今年は業務が忙しく、依頼された“よさこいソーラン”の練習になかなか参加できず、個人的な練習のみを数度行い本番当日を迎えました。

少々臆病になっていましたが、昨年特訓した下地があったからなのか、すんなり踊ることが出来ました。踊っている最中と踊り終わった後に、見学に来られていた方の顔を見ていると、皆さんすごく楽しそうな笑みを浮かべているのです。「ああ、これだけ楽しんでもらえるなら、もう少し練習しておけばよかったなあ」と、少々後悔しましたが、皆さんの笑顔に充実感をおぼえました。

私は、さまざまな病院、介護施設で勤務をしてきましたが、これだけの規模のお祭りを行なうところは当院が初めてです。

職員が一体となって創りだすこのイベントが、患者さん、利用者さんのために未永く続いていくことを切に願います。

パウロにっこりクラブ 公開講座のご案内

新札幌パウロ病院は、昭和 57 年開院以来、地域の皆様に支えられて参りました。平成 19 年より地域の皆様に『何かお役にたてることが出来れば。』との思いから、皆様との“ふれあい”を大切にする活動を進めるため、パウロにっこりクラブを設置しました。今年も多くの地域の皆様との交流をはかります。

講座内容

「健康食品を正しく理解しよう！」

講師：薬剤科 薬剤師 / 長多 好恵

テレビ、新聞、雑誌等で「健康食品」、「サプリメント」、「機能性食品」という言葉をよく耳にしませんか？

最近、健康への関心が高まり、さまざまな健康食品が市場にあふれています。「機能性食品」や「健康食品」といった言葉には、どのような意味や違いがあるのでしょうか？

そこで今回は、健康食品について正しく理解し、適切に利用するための知識を身に着けましょう。



と き：平成28年10月26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。



ご自宅で気軽にできる健康体操もあります

『高齢者向けアレンジレシピ』

家族と一緒に楽しく食卓を囲みたい。でも、同じおかずでは食べにくい…。そんな悩みを、ちょっとした工夫で食べやすくする調理法と献立をご紹介します。

和風ハンバーグのアレンジレシピ

和風ハンバーグ

基本の料理



ひとりあたり
エネルギー
180 kcal
たんぱく質
13 g

高齢者向け



【材 料（2人分）】

和風ハンバーグ

- (A)
- 鶏挽き肉 …………… 100g
 - 玉 葱 …………… 60g
 - 人 参 …………… 20g
 - パン粉 …………… 大さじ3
 - 卵 …………… 1/5個
 - 牛 乳 …………… 大さじ2/3
 - 塩・こしょう …… 少々
 - 油（焼く用） …… 適量

おろしソース

- (B)
- 玉 葱 …………… 60g
 - おろし生姜 …… 少々
 - 醬 油 …………… 大さじ1/2
 - みりん …………… 小さじ1/3
 - 酒 …………… 小さじ1
 - 水 …………… 小さじ4
 - 片栗粉 …………… 小さじ1/3

付け合せ

- ほうれん草 …… 40g
- 黄色パプリカ …… 10g
- バター …………… 適量
- 塩・こしょう …… 少々
- トマト …………… 2切れ

【作り方】

- ① …… 玉葱・人参はみじん切り。耐熱ボールに入れラップして電子レンジで5分ほど温め冷ます。
- ② …… (A)を合わせ、粘り気が出るまで混ぜる。
- ③ …… お好みの大きさに形を整え、フライパンに油を引き焼く。
- ④ …… (B)の玉葱は細かいみじん切りにし、調味料を合わせ鍋で温め、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ …… 付け合せのほうれん草はざく切り、パプリカは千切りし、バターで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ …… トマトは、くし切りにする。

※ 大根おろしのソースでも美味しく仕上がります。



挽肉を包丁で叩くことにより、口当たりが滑らかになり、豆腐を入れることで柔らかく仕上がります。



小さい肉団子にすると食べやすく、さらに煮ることで、しっとりと仕上がります。



薬物は刻むことで噛み切りやすくなります。トマトの皮は湯むきすると食べやすさが増します。湯むきは電子レンジを利用すると簡単にできます。

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 9番出口発	8:50	新札幌 パウロ病院着	9:00
	◎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 パウロ病院発 (病院裏駐車場)	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
	15:00		15:20
	19:30		19:50



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。