

# ほ っ と ニ ュ ー ス

## 夏フェス開催報告



今年も当院グラウンドにて夏の恒例行事「夏フェス」を開催することができました。盆踊りでは、やぐらを囲んで患者様やデイケア利用者様、職員と一緒に輪になり、太鼓や音楽に合わせて踊る姿に、自然と笑顔が広がりました。入院患者様やデイケア利用者様とともに手づくりした大ほんぼりや流し灯籠が会場を彩り、幻想的な雰囲気のなかで踊る光景は、まさに夏の風物詩そのものでした。参加された方からは「久しぶりに踊って楽しかった」「来年もぜひ一緒に踊りたい」といった声が寄せられました。また、当院音楽部やエイサー隊による演舞、かき氷やフランクフルトのふるまいもあり、真夏の夕べを病院全体で楽しむことができました。盆踊りを中心に、笑顔と交流にあふれた思い出深い夏の一夜となりました。



### ●外来診療担当医表 担当医は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

|    |    | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 | 初診 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 |
|    | 再診 | 高山  | 中澤  | 林   | 中瀬  | 鈴木  |
|    |    | 中瀬  | 野村  | 金原  | 山村  | 大井  |
| 午後 | 再診 |     |     | 宇佐見 |     |     |
|    |    | 河合  | 野村  | 宇佐見 | 高山  | 大井  |
|    |    | 濱口  | 金原  |     | 山村  | 前田  |

**2020年4月より敷地内禁煙**  
となっております

#### Staff recruitment

**看護師・介護福祉士・看護補助員を募集しています!!**

お気軽にお問い合わせください

**病院見学OK**

**059-382-1401**

WEBはこちら <http://www.miekosei.or.jp/>

#### 編集後記

今号は「病院祭」などをお伝えしました。さて、広報委員のスタッフは「Live with すずか」の名のとおり、皆さまと一緒に創っていきたくと考えております。本誌へのご感想やご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

TEL・059-382-1401(代表)  
FAX・059-382-1402  
Eメール・info@skh.miekosei.or.jp



三重厚生連 鈴鹿厚生病院

**第83号**

2025.10月

発行／三重県厚生連鈴鹿厚生病院  
編集／TCK 名古屋  
所在地／三重県鈴鹿市岸岡町589-2  
TEL／059-382-1401  
ホームページ／<http://www.miekosei.or.jp/skh/>

# ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

第33回

病院祭

10/25 土

焼きそば

綿菓子

厳しい夏も過ぎ、心地よい秋風が感じられる季節となりました。今年も恒例の病院祭の時期がやってまいります。第33回となる今年も、地域の皆さまにご協力をいただき、盛りだくさんの催しをご用意しました。近隣保育園児による可愛い遊戯、迫力あるバンド演奏、就労継続支援事業所の出店、キッチンカーなど、幅広い世代に楽しんでもいただけます。また、当院からも【食べて・学んで・体験して】をテーマにした企画をご用意しています。亀レースなどのユニークなアトラクション、作業療法体験コーナー、食品模擬店、感染対策ブースなど、楽しいひとときと学びの時間をお届けします。皆さまお誘いあわせの上、ぜひお越しください。



よさこい



スーパーボール



作業療法体験



## 心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版「こころ」に関するテーマに沿って毎号連載していくコーナーです。

### 「マインドフルネス」

楽しむこととは、生きる意味そのものだと考えています。私は毎日「今日は何を楽しむかな」と、自分に問いかけます。とはいえ、しんどいときは、心から楽しめないこともあります。それでも「休んでから、また楽しもう」と、思います。

私にとって理想の楽しみ方は、子供が何かに夢中になっている姿のように、難しいことを考えず、目の前のことに無心で没頭することです。感受性を大切に、過去の後悔や未来の心配はいったん脇に置き、やりたいことに全神経を注ぐようにしています。

私はその実践として、子供の頃から好きだったことを改めて行っています。それは「レゴ作り」です。

休日の午後、好きな音楽を流し、机いっぱいレゴパーツを広げます。色や形の異なるブロックを指先でつまみ、カチリと組み合わせるたび、外の時間は遠のき、作業音だけが響きます。

十四歳の頃、夢中で作ったスペースシャトル(8480)。約三十年ぶりに、実家からその残骸を持ち帰り、足りない部品を世界中から集め直し、再び作り直しました。高難易度でしたが、最後の一片をはめ込んだ瞬間、深い達成感を味わいました。

この体験から学んだことは、心の楽しみには「今この瞬間に意識を向けること」が何より大切ということです。過去や未来に囚われず、感受性を磨きながら今この瞬間を生きること、心は穏やかになり、物事を楽しめるようになります。

これを、マインドフルネスと言います。



スマイリー  
ボタンリレー

医事課

私

達医事課は8人体制にて、受付業務・外来診療請求・入院診療請求・入院事務手続き等多様な業務を行っております。現在、健康保険証が廃止されマイナンバーカードによる健康保険証確認と変わり、医療業界にもデジタル技術を活用する取り組みが進められています。難しい内容も多いため、まずは職員がしっかり知識を学び患者さまにわかりやすく丁寧に説明できるよう努めてまいります。



## 里芋のり塩フライ



里芋は独特のぬめりがあるのが特徴です。ぬめりの成分はガラクトタン、グルコマンナンといった水溶性食物繊維で、血中コレステロールや血糖値の上昇予防や、腸内環境を改善し便秘にも効果があります。体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムも多く含まれ、むくみや高血圧予防にも効果があります。また、糖質の代謝を助けるビタミンB1も豊富で疲労回復を促します。美味しい里芋の見分け方は、形が丸みを帯びて、しま模様がはっきりしており、土がついて湿り気のあるものがよいと言われています。



### 材料(4人分)

里芋……………450g  
片栗粉……………大さじ2杯  
塩・青のり……………適量  
油……………大さじ2杯

### 作り方

- 1 芋は皮をむき水で洗いぬめりを取り、半分に切る。
- 2 耐熱容器に里芋を入れ、ふんわりラップをしてレンジで加熱する(目安600wで5分)。里芋全体に片栗粉をまぶし、多めの油をひいたフライパンに里芋を入れ、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 3
- 4 きつね色になったら取り上げ、塩と青のりをまぶし完成。

### DATA (1人前)

■エネルギー: 150Kcal  
■カリウム: 570mg  
■食物繊維: 2.5g

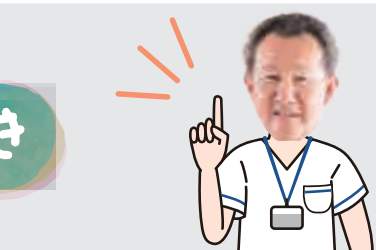
## 看護部長の



## 病院見学会

7月23日、鈴鹿オフィスワーク医療福祉専門学校より、外国籍の介護福祉士学生8名が病院見学にられました。当院には外国籍の介護福祉士が9名働かれており、鈴鹿オフィスワークのOBも5名頑張ってくれています。

三重県厚生連に就職してもらえよう、本部からも4名説明に来て頂きました。



## TOPICS

## 永年勤続表彰式を開催しました

令和7年8月12日、「永年勤続表彰式」を執り行いました。

勤続10年・20年・30年の節目を迎えられた職員に対し、中瀬院長より表彰状と記念品が贈られました。長年にわたり、患者さんや地域医療のために尽力されてきた皆さまの功績は、当院にとってかけがえのない財産です。日々のご尽力への感謝とともに、今後のさらなるご活躍を願う言葉が贈られ、温かな拍手に包まれました。今後とも職員一丸となり、より良い医療・サービスの提供に努めてまいります。



## 作業療法 活動紹介

## 夏の風物詩 「朝顔」



### コメント

学生さんと一緒に作りました。見ただけで夏を感じさせる、夏の風物詩「朝顔」。目で見えて楽しんで頂けたら幸いです!!

## 理念

ささえあい、ともに生きる

### 基本方針

- 患者さまや地域の皆さまに、信頼され選ばれる病院づくりを行います。
- 患者さまが地域で快適な生活が送れるよう、積極的にサポートします。
- 患者さまの人権を尊重し、きめ細かく配慮します。
- 患者さま一人一人の治療プランに添った医療を行い、一日も早い家庭・社会復帰を目指します。
- 地域におけるメンタルヘルスに積極的に取り組みます。
- 医療の質向上に向けて日々研鑽を積みます。

### 患者さまの権利

- 患者さまは、ご自身の身体、健康などにかかわる状況を正しく理解し、最善の医療を受けるために、必要な医療情報を知ることができます。
- 患者さまは、医師及び医療従事者から十分な情報提供とわかりやすい説明を得た上で、医療を受けることができます。
- 医療機関及び医療従事者が取得した患者さまの個人情報を守られ、事前の同意なくして第三者に開示されません。
- 患者さまは、必要かつ十分な医療サービスを受けることができ、いつでも希望や意見を述べるができます。