

# 雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌  
平成27年12月1日 発行  
発行者 豊科病院広報文化委員会  
〒399-8205  
長野県安曇野市豊科5777-1  
URL <http://www.shironishi.or.jp/>

## 豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

## 三歯科医師による出前講座



天野先生

その講演を、安曇野市歯科医師会さんが行っている『出前講座』へ歯科医師会員の先生方が、講師として派遣されるにお願いしました。

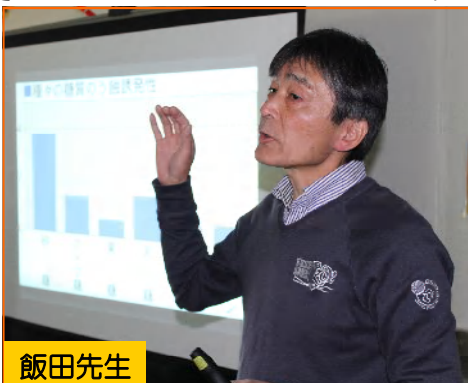
初回となる10月1日は、赤羽歯科医院の歯科医師赤羽先生がB病棟にて講演。2回目の10月21日には、天野歯科医院の歯科医師天野先生がC病棟を。3回目の10月27日には、飯田歯科医院の歯科医師飯田先生にD病棟にて講演していただき、D病棟では精神科デイケア



赤羽先生

当院に入院中の方々の中には、虫歯や入れ歯、歯周病などにお困りの方が多くいらっしゃいます。

当院の口腔ケア委員会では、患者さんとも職員も、歯や口腔内に関する適切な知識を得ることが、それらの対策の第一と考え、外部から専門家をお呼びし、講演をしていただくことにいたしました。



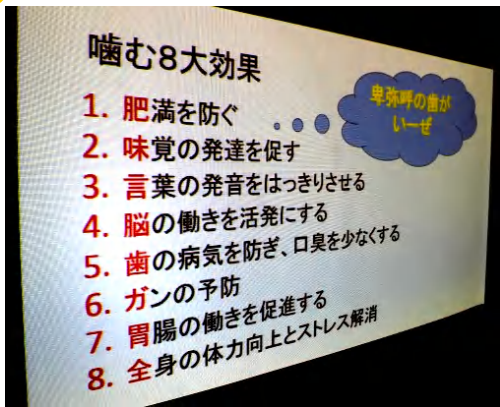
飯田先生

のメンバーさんも参加されました。

内容は歯磨きの必要性やその方法、普段何気ない仕草に噛み合わせが影響されること。そして、噛む8大効果の標語 ひみこのはが いいぜ(写真参照)を題材に、良く噛むことの大切さを説明していただきました。

毎回、盛り沢山の内容で、パワーポイントや口腔の模型も使われ大変理解しやすい内容で、参加された患者さんも、聴講した職員も関心が高く、予定時間を超過するほど質疑応答も活発に行われました。

また、今回の『出前講座』を通じて



卑弥呼の歯が いーぜ!

て、歯や口腔の健康の大切さを理解すると同時に、歯科の先生方がより身近に感じられました。

なお、安曇野市では、県内の市町村で初となる「歯科口腔保健条例」が平成26年9月30日に施行され、市民の皆さんの歯や口腔の健康づくりへの推進が図られています。

### 安曇野市地域で共に生きようフェスティバルに参画

10月31日、穂高交流学習センター みらいにて、第5回安曇野市地域で共に生きようフェスティバルが開催されました。このフェスティバルは、精神障がい者の方々の交流や、障がいへの理解を深めることをテーマにしたイベントです。地域の

地域の



方や市民の方々に参加していただき、誰もがみんな楽しく過ごせる時間を作ることも目的にしています。

メインイベントでは、安曇野市太鼓連盟さんによる和太鼓演奏と和太鼓体験が催され、その後は全員でダンスも行いました。一方、屋外会場では、各施設や団体が、わたあめ屋、薄焼き屋、くじ引き屋、ダーツ屋、など各々出店し、そこでは当事者の方々も店員を務められ、それらに並行して、ビンゴゲームや〇×クイズ、スタンプラリーも行われました。そして最後に、精神保健福祉関係の施設や団体の紹介VTRがホールで上映され閉会となりました。一日非常に賑やか且つ盛り沢山のイベントとなり、フェスティバルのテーマや目的が達成できたのではないかと思います。



なお、実行委員は、安曇野市内の主に精神保健福祉関係の施設や団体、その当事者の方々や職員、更には行政職員で構成されています。当城西医療財団も、当院の精神科デイケア、自立訓練事業所アルプスホーム、グループホーム第一飛鳥荘、第二飛鳥荘、小倉ホームの当事者の方と職員が実行委員として参画させていただきました。

当院は今後も、このような精神保健福祉の啓発啓蒙のイベントに積極的に参画、参加していきたいと思えます。

### 五味洲病院長のつぶやき

前回の広報誌「雪がた39号」のつぶやきで、「ワールドカップで、決勝リーグに常時

出場する程度...つて、つぶやいたけど、決勝リーグじゃなくて、決勝トーナメント」の言い間違いでした。訂正します。



# 心の癒し (28)

## オーケストラピット

オーケストラピットは、オペラやバレエ、ミュージカル等の上演時にオーケストラが演奏する場所です。観客の邪魔にならないように客席より一段低く、照明は暗く落とされています。明るく華やかな舞台の手前にぼっかりと開いた落とし穴といったところでしょうか。ほんとうに歌手やスタッフが落ちてくるとも…危ない!!

今回で5回目のまつもと市民オペラ。プレイベントの時から毎回参加しています。また今年もまつもと市民芸術館のピットで演奏することになりました。ステージを近くで見ながら好きな音楽を演奏できて最高！これが癒しのひと時…といたいところですが、本番中のピット内には緊張感が張りつめていて癒しの空間どころではないし、ステージなんか見

えたとしてもかまっていられない、というのが現実です。

オペラの場合、当日のリハーサルはいつさいありませんので、開演1時間ぐらい前に集まってくるメンバーが多いですが、あえて午前中にホール入りするのが自分流。人影のまばらなピットで適度に練習し、適当にコーヒーを飲み、適当に近場の店でランチ…これが本番前の憩いのひと時であり、集中力を高める行動パターンです。

そば処浅田、ものぐさ、ラーメンがごしま屋あたりがお気に入りでしたが、浅田は最近休みがちだし、がごしま屋は閉店…さて、今年はどこに行こうかな？ たぶんラーメン屋かそば屋になるだろうけど…笑



ここがオーケストラピットです

まつもと市民オペラ第5回公演  
モーツァルト『フィガロの結婚』  
12月6日(日)14:00～ まつもと市民芸術館

## エコキャップ集まる

当院は、平成21年度より「エコキャップ運動」を始め、現在もその運動を続けています。「エコキャップ運動」とは、ペットボトルのキャップを集めて再資源化し、そこで得た収益を世界の子どもたちへワクチンに換えて贈る運動です。この活動の流れは次の通りです。

まず、エコキャップは松本市社会福祉協議会さん(以下、社協さん)へ提出し、社協さんはその各所から集められたキャップを定期的に茅野市のボランティア「夢の会」さんへペットボトルのキャップを集めワクチンに換えて贈る運動に取り組まれている団体へ届けます。そして「夢の会」さんが、キャップをリサイクル事業者に再生プラスチック原料として売却し、その売上金を認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委員会「CVC」さんに寄付します。

この寄付によって国境を越えて多くの子どもたちを病気から守ることができているのです。キャップ自体は再生プラスチック製品に生まれ変わ



今回は63.5kg!

わり、また建築資材としても活用されています。

当院では、平成22年9月に115kg 続いて平成25年5月に154kg、平成26年7月に73.5kgのキャップを社協さんへ提出。今回は、総重量63.5kg 約2万7千370個(1個2.32g 計算)のキャップを、11月9日に社協さんへ届けました。

当院は今後も「エコキャップ運動」を続けていく予定です。これまで当院にキャップをお持ち下さり、ご協力いただいた皆様にお礼を申し上げます。

レンジで簡単！和のおやつ♪  
栗蒸しミルクようかん



**エネルギー**  
1/5量164kcal  
**塩分** 0.1g

- ・材料
- ・作りやすい分量
- 加糖ゆであずき缶.....200g
- 薄力小麦粉.....20g
- 片栗粉.....10g
- 牛乳.....1/4カップ
- 栗の甘露煮(半分に切る)・8個

(管理栄養士 上條 史子)

牛乳を使うとカルシウムの補給になることはもちろんです。その甘みとこくが加わって砂糖の量をぐっと減らすことができますのでカロリー減のおやつにもなります。とても簡単にできますので、年末の忙しい時におせちのメニューに加えてみてはどうでしょうか。

管理栄養士の  
簡単レシピ  
No.17

【作り方】

- ①耐熱ボールに小麦粉、片栗粉を合わせ入れ、牛乳を加えてときのばし、ゆであずき缶を加える。
- ②ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。いったん取り出しすぐにかき混ぜて再びラップをかけ、さらに1分加熱する。取り出して栗を加え混ぜ合わせる。
- ③巻すを広げてラップを敷き、2を棒状にまとめて置き、巻く。両端を輪ゴムでとめ、冷めるまで置く。
- ④10等分に切り分け、2切ずつ盛る。

外来 医師担当表

平成27年 12月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師 又は なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師
内科	休診	ささき みほ 佐々木 美保 医師	休診	むかい ゆういち 向井 雄一 医師	きのた むみや 木野田 文也 医師 第2・第4金曜日	休診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。

お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・ 編集後記 ・～

豊科病院広報誌『雪がた』第40号をお届けしました。お読みになっていかがでしたか？

暖かな秋から一転、突然の雪景色で一気に冬の装いに衣替えとなりました。急いで暖房器具を用意された方も多いのではないのでしょうか。北アルプスも雪の衣をまとう頃となり、朝日を浴びた姿を眺めるのはこの時期の一番の楽しみです。さすがに朝、布団から出るのには覚悟がいりますが、こんな時季には、ゆっくりと温泉にでもつかって疲れを癒したいですね。皆さんのお気に入りの温泉はどこですか？

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。