

# 雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌  
令和4年9月30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  
Tel : 0263-72-8400  
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。

## 夏祭り 射的と喫茶で盛況

8月に、各病棟において、作業療法として夏祭りを開催しました。今年の夏祭りの主な催しは、射的レクと喫茶です。

射的レクは、ゴム鉄砲や玉を飛ばす筒を用いて、屋台に並べられた大、中、小の的を倒すというもの。5発という限られた弾数の中で、皆さん集中して狙われ、多い方は4枚もの的を倒されています。車椅子を使用されている高齢の方でも、車椅子に乗車されたまま狙いを定め、狙い通りの的に見事に命中すると、周りで観戦されている患者さんも職員も大きな拍手を送り、大変盛り上がり 있었습니다。

喫茶では、千葉県から取り寄せたスイカアイスを提供させていただきました。しっかりとスイカの味を感じるのができるアイスで、その珍しさも相まって多くの方に喜んでいただいていたことが出来ました。



的を狙う患者さんと見守る作業療法士

また、本来夏祭りは、全病棟の方々が集まって開かれますが、8月は新型コロナウイルスが大流行していた時期ということもあり、感染対策に留意しながら、各病棟で開催するに至りました。

# 屋上でプランター菜園 〜 豊作の夏〜

3階病棟の入院患者さんが、作業療法として、当院の屋上でプランター菜園に毎年取り組んでいます。

患者さんが4つのグループに分かれ、4月の下旬より土を入れるところから始め、キュウリやトマト、ナス、二十日大根などを育てています。天気、気温を見ながら観察や水やりを行い、野菜の成長に合わせて追肥や剪定、支柱しほりも行っています。

観察が終わった後は、気が付いたことや次回の手立てを話し合い、ノートにまとめるなどして、野菜作りの学びを蓄えます。

一生懸命育てた甲斐もあり、今年は多くの野菜を収穫するところが出てきました。そして、収穫した野菜をどのように食べるのか、患者さん同士話しながら、ただき、漬け物、焼きナス、時には味噌汁に入れて・・・と、色々な食べ方で野菜を堪能いたしました。



# マイナ受付のご利用を

マイナ受付  
対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法。それが「マイナ受付」です。

マイナンバーカードが  
保険証として使えます。

マイナンバーカードを保険証として使うと

- POINT ① より良いサービスが受けられます。マイナンバーカードの活用により、医療機関や薬局での受付がスムーズになります。
- POINT ② 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要になります。医療機関や薬局での受付がスムーズになります。

このステッカーが目印!

事前に登録するだけで利用できます!

詳しくは [マイナポータル](#)

マイナンバーカードをご存知でしょうか？

マイナンバーカードとは、マイナンバーが記載された顔写真付のカードのことです。

このマイナンバーカードは、プラスチック製のICチップ付きカードで、氏名、住所、生年月日、性別、個人番号（マイナンバー）と本人の顔写真等が表示されます。本人確認のための身分証明書として利用できるほか、様々なサービスにもご利用いただけます。

今回はO&Aで簡単に説明します。

## マイナンバーカードの活用は?

- ① 個人番号（マイナンバー）を証明できます。
- ② マイナンバーカード1枚で、本人確認ができます。

## いつもの通院等が便利に!



左の図の通り、通院等が便利になります。

## マイナンバーカードを保険証として利用するのは?

- ③ 証券口座開設など民間のオンラインサービスで使えない場合があります。
- ④ コピーした住民票の写しなどの公的な証明書を取得できません。
- ⑤ e-taxと連携し、確定申告が簡単になります。
- ⑥ 特定検診や薬の情報を見ることができません。
- ⑦ 健康保険証としての利用できません。



# 簡単パラパラキムチチャーハン

## 材料(2人分)

- ご飯……………1合半
- 豚肉(なくてもOK)……………50g程度
- 卵……………2個
- キムチ漬け……………30g + お好みの量
- 調味料
  - 鶏がらスープ……………小さじ1強
  - マヨネーズ……………大さじ1強
  - 塩、こしょう……………少々
  - ごま油、醤油……………各小さじ1
  - 小ねぎ(なくてもOK)…適量

久々の



## 調理師の ちよちよいのちよい♪③



### ●作り方

- ①フライパンに油を敷き豚肉を炒める。少し炒めたらウィンナー、卵を入れて更に炒めキムチを入れて材料を混ぜ合わせる。
- ②全体に混ぜ合わせ、ご飯を入れて、白いご飯が無くなるようにキムチ色に炒める。
- ③鶏ガラスープ、塩コショウを入れ、マヨネーズ、ごま油、醤油を入れて、全体に混ぜ、小ネギを散らせば完成。

### \* 調理師から一言 \*

ウィンナー、ハム、ベーコン等の材料もお好みでどうぞ。ご飯が進みます。パパッと出来て、お腹も満足、とても簡単です。ぜひ作ってみてください。

食事療養部 調理師 望月

ロマンナンバーカードと受診する流れは？

- ①顔認証付きカードリーダーに、マイナンバーカードを置く。
- ②本人確認の方法を選ぶ。↓顔認証または暗証番号。
- ③特定健診情報と薬剤情報など、各種同意事項の確認選択。
- ④マイナンバーカードを、顔認証付きカードリーダーから取り出し、受付完了。但し、豊科病院の場合、このマイナ受付にて、外



当院受付に設置されている  
顔認証付きカードリーダー

情表現を  
全身で愛  
待っていて  
を振って  
るとしっぽ  
が帰宅す  
たり、家族



私「心の癒し」は我が家の愛犬と暮らすことで  
す。  
ある日、息子に「言わせたい子がいる」と言われ、ドキドキしながら連れていかれた先が…ん？  
なんと…ヘットシヨップ。  
一目惚れしたとこのことで説得され、気づけば我が家はお犬様中心の生活に。生後2か月のポメラニアンでしたが、1歳になりました。名前は「はな」。食事に散歩に遊び…息子もまるで子供の様に育っています。

散歩の言葉に反応しグルグル回り大喜びしたり、家族



看護部 s

来受診の予約や順番を取ることはできませんので、ご注意ください。また、保険証を確認させていただく場合がございます。

してくれませう。

今夏は、散歩で蓮の花畑へよく行きました。早朝の咲き始めを見るのが楽しみで、早起きの眠気を忘れさせてくれる喜びもありました。あとは犀川河川敷に毎日行きます。はなが来てから、忙しかったり疲れたり心か乱れている時には、触れることで心が落ち着いたり、1人の時もそうじゃない時も、いるって存在感を感じることができています。

命を預かる...という事はとても大変なことですが、得られる経験は数えきれないほどあり、今では家族の一員として大切な存在です。まん丸の目にふわふわした手触りが本当にかわいいんです。

今後とも愛犬と一緒に毎日の散歩を続け、運動不足にならないようにしたり、ストレッチをためないようにしたり、日々喜ばせてあげたいなと思います。



「心の癒し」は、日常の中でたまった心の疲れを癒やしてくれる...そんな方法やコツを、当院職員が紹介するコーナーです。

## 外来 医師担当表

令和 4年 9月 1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
内科	いわさ たけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	そねはら けい 曾根原 圭 医師(1・3・5週) やまなか みわ 山中 美和 医師(2・4週)	休 診	休 診
精神科①	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつのり 五味洙 満徳 医師	おかざき たかし 岡崎 隆司 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつのり 五味洙 満徳 医師
精神科②		なかむら ちえみ 中村 千恵美 医師			なかむら ちえみ 中村 千恵美 医師	

◎ 受付時間 午前 7:00～正午

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで ※木曜日の精神科は、午前9:30～診療開始

※ 午後は全科休診となります。

※ご不明な点は受付へご確認ください。

※ 日曜・祝日は全科休診となります。

お問い合わせ先…TEL0263-72-8400



～ 編集後記 ～

第76号 雪がた はいかがでしたか？

猛暑も過ぎ去り、だんだんと涼しくなり、日が短くなってきました。

9月はほぼ毎週末に台風が襲来したことが印象的でした。特に台風14号は最も勢力が大きく、長野県でもリンゴの木が約400本倒れるなどの被害が出ました。被害にあったリンゴは廃棄処分される予定でしたが、地元企業が加工用に買い取るなど地元を中心に支援の輪が広がっていました。

季節の変わり目には体調を崩しやすいといわれていますが、コロナも含めて体調管理に気をつけて過ごしていきましょう。

### ※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。