

はるかぜが ネットワーク

《年賀号》

謹賀新年



皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。

令和8年 元旦 午

(写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています)

新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

地球温暖化、海水温の上昇の影響か、去年は猛暑の夏が長く続き、秋を楽しむ間もなく冬を迎えました。年々気候変動が激しくなり予想もしないような大きい災害が今後起きることも十分考えられます。トランプ氏が二度目の大統領に就任して以降、世界情勢も油断のならない状況で、いつ大きい戦争が始まるか心配です。日本では高市さんが初の女性首相になり、歯切れのいい答弁で政局を乗り切ろうとしています。どこか危うさを感じるのは私だけでしょうか。いずれにしても安定した生活を望む国民にとって今年も波乱の幕開けになりそうです。

2026 年は医療界も大きな転換点を迎えます。最近新聞やテレビで医療費や介護費の増大で、世代間の負担の格差が限界を超えてきた、高齢者にもっと負担をもとめるべきという報道を目にしない日はありません。医療機関の経営状況もさらに悪化していることをふまえ、医師会等が診療報酬の値上げを強くもめています。今年の改定で皆さんの自己負担が少なからず増えると予想されます。限られた年金で生活している多くの高齢者の皆さんにとって、これからどうなるのか大きな不安材料でしょう。

私も今年は73歳となり年を感じるが増えました。誰もが80歳90歳を生きられるようになった今、これからどう生きようかと真剣に考えるようになりました。ふだんあまり考えたくないことですが「老い」の先には必ず「死」があります。まだ死にたくない、長生きしたいと思う一方でいつかはその時期が来るという覚悟もあり、自分らしくまさに「生きて、逝く」ことを意識するようになりました。実際これを実現していく私たちはどうすればいいのでしょうか。

2025 年、2040 年問題の中心である団塊世代の人がすべて 75 歳以上になりました。この世代の皆さんの多くが医療や介護に過度に依存せず、最期まで自立した生活をしたいと望んでいます。自分らしく自由に生きることを見失わず、いろいろなことに興味や関心を持ちつづけ、人との交流を大切にしたいという意識が強いとも言われています。すばらしいことです。

しかし一方で誰もが認知症になったり寝たきりになることの不安も強く感じています。そこで重要なことがかりつけ医を持つことです。かりつけ医は一人ひとりに必要なサポートをあらかじめ用意して、求められた時に手を差し伸べるようにするのが仕事です。その人らしく生きることを支え、今をしっかりと生きることを実現するために必要な助言を行っていきますが、一方的に老いを管理するようなことはしません。年を取ったら堂々と死と向き合い次の世代に生の課題を伝えるべくしっかりと人生の集大成をはかっていただきたいと思います。

この年になり、制度や医療経営のことより医師としての使命をまっとうしたいという思いを強くしています。

今年も何卒よろしくお願いいたします。

理事長 清田 武俊

年頭の所感

あけましておめでとうございます。

昨年は「2025年問題」と呼ばれ、団塊の世代が一斉に75歳を迎え、介護の急増が心配されていた特別な年でした。その節目を越えた今、改めて女性の健康と介護の問題に向き合う大切さを感じています。女性は平均して男性より長く生きますが、その分介護を受ける期間も長くなります。暗く悩ましい更年期を少しでも明るいものにし、家庭を支える力へと変えていくこと、そして自分自身の介護期間も短くすることこそ、大きな社会貢献になると信じて、私は開業いたしました。

更年期には女性ホルモンが急速に減少し、体や心にさまざまな変化が訪れます。目に見える症状にとらわれすぎると、気づかぬうちに骨や血管の老化が進み、後戻りできない状態になることもあります。介護の現場で女性に最も多いのは骨や関節の病気、次いで認知症です。これらは自覚症状が出るまでに20年、30年と長い年月をかけて進行します。だからこそ、表に見える若さや美しさだけでなく、見えない部分に目を向け、予防や治療をその時々に行うことが大切です。

また、女性の心臓の病気はかつて「気のせい」とされることもありましたが、実際にはストレスによって血管が攣縮し、狭心症や心筋梗塞を引き起こすことがあります。体と心の両面からケアをすることが、女性医療の要となります。こうした更年期医療や女性医療の重要性は、国を挙げて注目されるようになり、2024年10月には“女性の健康総合センター”が国家施設として設立されました。

ありがたいことに、昨年は日本性差医学医療学会の全国大会で副会長を務め、さらに日本女性医学学会全国大会（東京）で講演の機会をいただきました。その講演が好評をいただき、今年5月には日本産科婦人科学会全国大会（北海道）でも再びお話しさせていただくことが決まりました。地域の一開業医である私にとって、このような機会は本当に異例であり、女性の健康が社会全体を支える基盤であることが再認識されている証だと感じています。

高市首相が所信表明で述べられた「攻めの予防医療」という言葉にも強く共感します。人生で使う医療費の多くを最期のわずかな期間に費やすのではなく、早い段階から予防に取り組み、大病を避け、最小限の人手で支え合いながら、幸せに人生を全うできることが理想です。その夢に向かって、春日クリニックは日々努力を続けています。

本年も、春日クリニックグループをどうぞよろしくお願い申し上げます。

院長 清田 眞由美



あけましておめでとうございます。

コロナ禍以降、加速する社会構造の変化に加えて、世界情勢も政治経済もこれまでの当たり前が崩れていった2025年。変化しないということは安心感がある一方、私たちはこれまでのあり方に100%満足していたでしょうか？

大きな変化は不安という声もありますが、今までのままでは変えられなかったことを大きく変えていくチャンスとなる、2026年はそんな一年になる気がしています。2026年は今まで学んできたことをしっかりアウトプットしていきます。1月から診療とは別にアクセスバースのクラスの開催を始めます。一人ひとりが自分を元気にする方法を思い出せるように、アクセスバース以外にもいろいろな形でお伝えしていく予定です。時間は命そのもの。みんないつかはお空に還ります。大激変の時代、昨日と同じ明日がくる保証はどこにもありません。一日一生のつもりで、毎日を目の前のことを大切に味わい楽しんでいこうと思っています。

外来でよくシャンパンタワーの話をしています。自分がシャンパンタワーの頂上、自分をしっかり満たして元気にしていくことが、みんなを元気にする一番の近道です。自分で自分を元気にしている人同士が支え合い、知恵を出し合えば、きっと史上最幸の一年になること間違いなしです。2026年も元氣いっぱいにクリニックでお待ちしています。今年もよろしくお願いします。

医師 上野 真理子



昨年は世界的な政治の変動や社会の不寛容さが増す中、何ともいえない不安を抱えながら新年を迎えたことを覚えています。また、親の介護や自身の不調を経験し、助けを求めることができる力を持つことの大切さを再認識した一年でもありました。

皆さんは一人ではもうどうしようもない、と感じたとき、「手伝って」「助けてほしい」と声に出せますか？そんな何かを頼む力を表す『受援力』という言葉をご存じですか？

私は子育てや仕事、地域活動など様々な場面で多くの方々に助けられてきました。その経験から困った時は誰でも助けを求められる社会の重要性を強く感じています。受援力はただ助けを求める行為ではなく、他者との絆を深め、社会全体を支え合う基盤を築くものです。

人間は、古代から互いに頼り合い、時には弱みを見せることで共生してきました。この協力の精神を再認識することが、現代社会においてより良い未来を築くために欠かせない要素ではないでしょうか。受援力を高めることで、個々が強く結びつき、支え合う文化を育むことが可能になると思います。

受援力は単なるスキルではなく、私たちの生き方そのものです。周囲の人々との相互理解を深め、一緒に乗り越えていく力を持つことで、私たちの未来はより明るくなると信じています。困難な時代だからこそ、お互い手を携え、手を差し伸べ合いながら、これからも一歩一歩進んでいきたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

医師 小出 香子



新年あけましておめでとうございます。

2025 年は猛暑や気温差の大きい時期が続いたことで、体調を崩される方が多かった一年でした。また、物価の上昇により食生活に大きな影響を与え、血圧・血糖・コレステロールなど生活習慣病の管理に悩む場面も増え、私たちも患者さんそれぞれに合わせたサポートの大切さを改めて感じています。

生活習慣予防には定期的な運動がとても良いですが、仕事や家事をしながらだと時間が作れない方もいると思います。私自身もなかなか実行に移せない中、運動不足を少しでも解消するために子供の習い事の待ち時間を利用して少し前からウォーキングを始めました。昨年発表された研究結果では、1 日 10 分の運動や土日だけの運動でも、年齢に関わらず死亡リスクが 20～25%減少することです。また、ウォーキングの歩数は 1 日に 1 万歩が目標にされることが多いですが、それよりも少ない 7 千歩でも、糖尿病、心血管疾患、がん、認知症、うつ病などのリスクの減少につながり、早期死亡のリスクは最大で 47%減少することが分かっています。歩数が 2 千歩の人は 4 千歩、4 千歩の人は 7 千歩に増やすだけでも効果的とされています。新しい年を迎え、一緒に頑張ってみませんか。

今年も体調の変化を気軽に相談でき、患者さんが安心して過ごせるようサポートして参りたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

医師 北野 さやか



「歳を取っても、お前たちの世話にはならない。」

前に亡くなった父は、私や兄に常々そう言っていた。子供たちに迷惑をかけたくないという、親心でもあったのだろう。その父も旅立つ数年前には寝たきりになり、食事や排泄も介助が必要になった。施設に入ってくれたので、施設の職員さんに多くのお世話をして頂いたが、それでも兄や私が色々と手を焼いたことも事実であった。

私も医者になって 40 数年が過ぎた。最初の 15 年間は白血病や悪性リンパ腫などの血液悪性疾患（血液の癌）の治療を専門としていた。当時は現在と違い、ほとんど不治の病であった。

病は人を選ばない。人は病を選べない。ある日突然、病は身に降りかかってくる。事故やケガも然り。運良く健康であったとしても、老いは必ずやってくる。人は老いから逃れることはできない。そして遅かれ早かれ必ず死が訪れる。

歳を取れば、周りの人に何かと迷惑をかけることになる。迷惑とまでは言わなくとも、色々と手間を取らせることは避けられない。だから家族、特に子供たちには、お前たちの世話にはならない。などとは決して言うてはならない。

正月にみんなが集まったら、良い機会である。家族のみんなにこう言うてみては如何だろう。

「いずれやって来るその時には、よろしく頼むよ。」

医師 城野 憲二



春日クリニック 外来診療部

あけましておめでとうございます。

午年の勢いにあやかり、外来診療をはじめ、多職種連携・多機能外来体制のさらなる強化に努めてまいります。そして、地域のかかりつけとして、皆様の健康をしっかりとサポートしていきます。

不安を安心に変え『春日クリニックにきてよかった!』と感じてもらえるよう、皆さんと関わる時間を大切にしていきたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

【お題】

ウマ(馬)になりたいこと



断捨離断行中
休日の有効活用!
看護師 山下



早起きで
時間の有効活用
看護師 中西

心工コー 猛勉強中!
臨床検査技師主任
松永



タスク管理と
スケジュール管理
医療秘書 原



親孝行がウマく
できますように
臨床検査技師
永木



整理! 整頓!
臨床検査技師
松井





はるかせ訪問看護ステーション

はるかせダービー スタート!

訪問看護所長 森



午年を迎え、力強く前へ進む一年にしたいと思います。
地域の皆様が在宅で安心して暮らせるように、“愛”ある質の高い訪問看護を提供してまいります♡♡

あけましておめでとうございます。
今年は、丙午年。跳ね馬のごとく、
エネルギーに、みんなで切磋琢磨し
頑張っていきます!



理学療法士長 宮崎



働いて、働いて、馬車馬のごとく働いてまいります。
ただ、お休みはしっかり休みます zzz



看護師主任 有江



百万馬力のチームワークで皆さんの体調と生活をサポートします。



看護師 境



AI に負けない気持ちを込めて♡



看護師 田中



笑顔で誠実な訪問を目指します。



看護師 永田



皆さんの元気の素になれるように訪問していきます。



看護師 松本



仕事と家庭の両立がウマくいく 1 年にする。



看護師 村上



外来⇔在宅と今年も駆け回ります!



理学療法士 池田



健康で 1 年走り続ける為、体重 3 kg 減を目指す!!



理学療法士 福永



馬のように常に前向きに、喜ばれるリハビリを提供します。



事務 西村



笑顔の絶えない平和な一年でありますように

HAPPY NEW 2026 午 YEAR!!

医事調剤課

いじちようざいか

春 ← ijicho-zaika → 日

教育研修部長 平山
本年もよろしく
お願い申し上げます

“馬の如く” “馬に乗る” 力強くかつ迅速に
物事を進めて行きたいと年頭に祈念しました。
ベテランスタッフは“老いたる馬は道を忘れず”
自身の判断に自信が持てるまで一層研鑽を積み
2026 年を充実した一年にしたいと思います

安心安全第一！

**安全
運転**

 喜びわけて
人気運 UP

豊かに健康第一！

 シャッターの光で
今年の邪気退散！

船元

とときめく！

一期一会を

堤
沼野

臨時おやつ！

臨時収入！

柴尾
主任
江本
濱田

 みんなで仲良く
円満に♪

 実り多き
大収穫な一年に！

**主任
南里**

 この道で
間違いない！

勝負！


 9 人の人？馬？？
みんな揃って
万事何事も
馬九行久（うまくいく）

はるかせ居宅介護支援事業所

私たち3人は己書幸座に通っています。早速、新年のお祝いに挑戦してみました。

馬はエネルギーで社交的・温厚な性格。私たちも力強く進むだけではなく、時には皆さまの悩みに寄り添いながら、一緒に歩いていけるようなケアマネジャーでありたい、そんな新たな気持ちでスタートしました。笑顔があふれ、新しい挑戦が実を結ぶ1年となりますように。



信賴



心に
ゆたかに



よ
幸



主任介護支援専門員
山田 祐子

所長 主任介護支援専門員
中嶋 嘉代

介護支援専門員
吉田 幸代



はるかせ通所リハビリテーション

『2026 年は馬力全開！みんなで“飛躍”しよう！』

午年の本年は、力強く前へ進む「馬力全開」、そして高く跳ね上がる「飛躍」を合言葉に、部署一丸となって新たな挑戦に取り組んでまいります。

GOOD LUCK 2026



午年だけに、昨日の自分を一歩でも追い越し、“ウマく成長できた”と実感できる1年にしたいと思います。

理学療法士長 西



多方面に目を向けて、駿足のごとく機敏に動いていきます。

作業療法士 竹丸



人生を全力で楽しみます。皆さま、お元気で。

介護福祉士 黒田



利用者さんに寄り添い笑顔で頑張ります。

介護福祉士 永田

★蹄鉄はヨーロッパでは幸運を呼ぶシンボルであり、馬の力強さ＝馬力の象徴です。★

デイサービスセンターはるかぜ



2026 年がスタートしました。今年は「丙午（ひのえうま）」と言われ、強いエネルギーで道を切り開く、より一層パワフルな年になると言われています。

健康に留意し、何事にも前向きに取り組み、充実した1年にしたいと思います。そして毎年考える事が、✨「笑う門には福来る」✨たくさん笑って多くの福を招き入れていきましょう！今年もはるかぜデイをよろしくお願いいたします。

理学療法士：岡本美樹（所長）

午年は「駆ける」「跳ねる」等活力や成長を象徴する年と言われています。

新しい挑戦にも果敢に取り組み、希望に向かって力強く駆けていく一年にしたいと思います。

皆さんにとっても、実り多き一年となりますようお祈り申し上げます。

今年もよろしくお願いいたします。

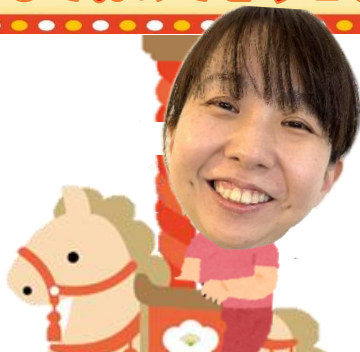
介護福祉士：脇田梢（主任）



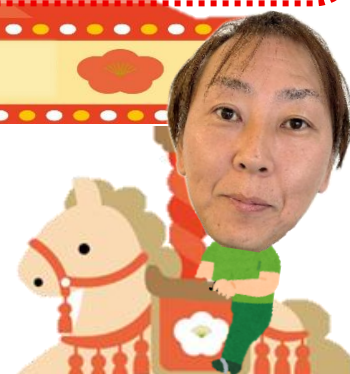
あけましておめでとうございます



理学療法士：高塚梨沙
元気に動ける体作りで、毎日を「うま」くいく日々に！



作業療法士：竹下あすか
笑顔あふれる時間を大切に過ごしていきます♡



言語聴覚士：佐藤健二
健康第一で元気に頑張ります!!



介護福祉士：一村昌樹
笑顔と声掛けを大事に安全第一で頑張ります💪



介護福祉士：志賀千恵子
「うま」く気持ちを汲み取り笑顔を大切に過ごします🎵



介護福祉士：林えり
毎日楽しく笑顔で！1日を大切に過ごしていきます！



保健師：水上淳子
平常心を心掛け、1日1日を大切に過ごします💫



介護福祉士：嶋田望慶
一人前になるために馬車馬のように精一杯頑張ります！

二〇二六年《私が創る未来》

馬九行久

あけましておめでとうございます。
今年の言葉は『何事もうまくいく』
というポジティブな願いを込めました。
各々が自分で考え、何事も前向きに、
元気に楽しく活動してまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。

所長 伊原由紀

小

さな変化も見逃さず
利用者さんの安心と
安全に努めます

看護師 池井亜矢

目

指せ！

マルチナースの星☆

看護師 小山綾子

プ

ライブートも 仕事も
成長できるように
日々丁寧に取り組む

言語聴覚士 境治美

無

理をせず
肩の力を抜いて
向き合おう

看護師

永田登美子



前

向きな気持ちで
新しいことに挑戦し
日々の楽しみを増やし
明るく笑顔で過ごす



介護福祉士
澤田誠之介

ワ

ワクワクする気持ちを大切に
小さな「ありがとう」で毎日が楽しく
嬉しい挑戦を積み重ね
みんなで成長する年に



介護福祉士
杉本澄代

利

利用者さん一人ひとりの
その人らしさを守るケアを続ける



主任 介護福祉士
井上利明

主

体的に行動し
一歩踏み出す

介護福祉士
松田結子



午

の勢いで
明るく元気にパワフルに！
笑顔で皆さんの生活を力強く支え
未来へかけていきます



介護福祉士
吉田達也

感

情を豊かに
表現する

介護福祉士
緒万里美



み

んなが笑顔で元気に
過ごせる空間をつくる！



介護福祉士
西村祐貴

な

りたい自分に
なれるよう
自分も周りも大切に

介護福祉士
宇野かおり



一

日一善！
明るく

楽しく

前向きに

介護福祉士
津崎可菜子

はるかぜ介護福祉ステーション



謹賀新年



今年も幸せにすごすため、
それぞれの目標を紹介します。

今年も皆様と一緒に穏やかな新年を迎えられたことに、スタッフ一同感謝申し上げます。皆様からの「ありがとう」の言葉や笑顔に励まされ、馬力をいただいています。

今年も馬のように力強く前に向かって走り続けていきます。皆で幸せをお届けします！

また1年よろしくお願いいたします。

所長 白石智美

白石

古川

井上

兼田

安部



「笑う門には福来る」
笑顔で福を呼び寄せ、
勝ち馬になれるよう
がんばります

介護福祉士

古川幸恵



よりそう介護で
パカパカ楽しく
並足で！

介護福祉士

井上邦代



ポジティブ思考で
考える習慣を持つ

サービス提供責任者



介護福祉士

兼田広美

今ある小さな
幸せを大切にする

介護福祉士

安部由佳



心身共に健康を
第一に考える

訪問介護員

山中理恵子



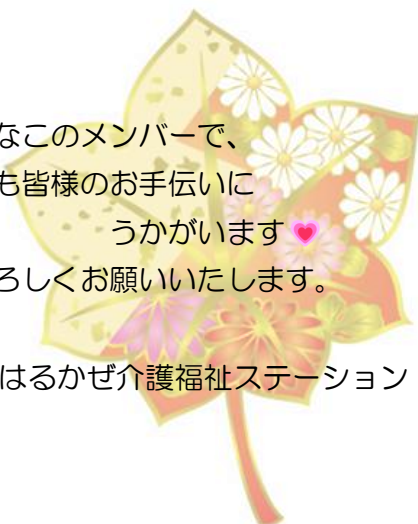
日々の生活を
面白がって
生きて行く

介護福祉士 永見美香



個性豊かなこのメンバーで、
今年も皆様のお手伝いに
うかがいます♡
今年もよろしくお願いいたします。

はるかぜ介護福祉ステーション



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

新年おめでとうございます。

午年の今年は、皆さまが馬のように『元気に、しなやかに、どんどん前進できる一年』になりますようお願いしております。今年も、3本の矢の如く一丸となり、皆様に寄り添いながら、楽しい毎日づくりをお手伝いしてまいります。

賀正

杏心の丘 館長

理学療法士 井手 浩信

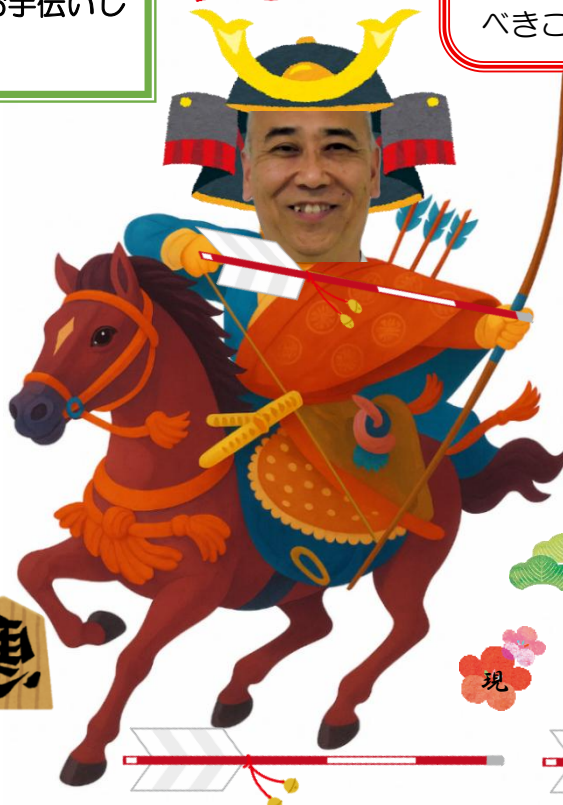
いま一度、馬力を上げて、やるべきことをやる一年にします。

生活支援員 深水真弓

何事も、うま（馬）くいく！の意気込みで頑張ります。

介護福祉士 榎永美里

皆様へ愛と元気をお届けに駆け回ります！



米フォーブス誌より）世界で最も影響力のある女性に選ばれた高市首相 ↑

経営管理部

2025年、初の女性首相が誕生しました。日本だけでなく、世界を見ても、女性の活躍は目覚ましいものがあります。経営管理部は全員が女性スタッフ。女性らしい気配り目配りを大切に、2026年も法人全体の土台を支えられるよう業務に励んでいきたいと思ひます。

今年は変化の年。
変わることを恐れず、
めいっぱい楽しみます。

皆で支え合いながら、
柔軟に動ける仕事を
目指します。

規則正しく、
心身ともに健康的な
1年を過ごします！

地域医療に貢献できるよう、縁の下の
力持ちとして頑張ります！

生田

関

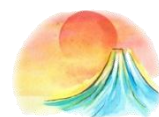
管理部長
清田恵子

野村





春風狂句



年賀号

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

今年は午年。馬は速さだけでなく、忍耐強く、黙々と進む姿も印象的です。社会情勢は目まぐるしく変化していますが、今年はそれぞれが自分のペースで、無理なく楽しく進める一年になりますよう、心から願っています。

「馬」にちなんだ言葉を探していましたら、「馬が合う」という言葉を思い出しました。今年も、この場で皆さんの感性が心地よく響き合い、楽しい狂句がたくさん生まれることを楽しみにしています。初めての方も大歓迎です。

本年も、どうぞよろしくお願い致します。

撰者 国府 良貝

お知らせ

◎ 1月4日までは年末年始の休診です。診療は1月5日（月）からです。

今年はお正月休みが例年より長く、休み明けは外来が大変混雑することが予想されています。時間に余裕をもった受診をお願いいたします。



職員の名刺代わりにお渡しできればと毎年作成している年賀号。お楽しみいただけたでしょうか。今年も春日クリニックグループと皆さまをつなぐ橋渡しとして全職員でお届けしていきます。 春風 静香

医療法人社団 清心会

〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号

URL : <https://seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック（2階 薬局・診察室） TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目：内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科（清田 武俊） その他：女性専用外来（水曜日午後 予約制）、各種健康診断、 相談業務（更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス） 健康増進事業（産業医・生活習慣病講話・出張指導）
	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部（経営管理部） TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154



地域包括ケア 杏心の丘

〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘会館