

はるかぜ 11月号

ネットワーク

Vol.323
2022年10月28日発行



清心会未来設計 2022



杖の種類と安全性／デｲサービス活動紹介	4
空調工事のお知らせ／脳トレで老化予防	5
真理子先生だより／お薬の話	6～7
第278回 春風狂句	8
折り紙を楽しむ／新人紹介	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
はるかぜ文化祭／プチレシぴ	11
心を磨く 美化委員	12

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願い致します。

- ・11月 3日（木） 春日クリニック建物の空調総入替工事が始まります。
- ・11月 6日（日） 春日クリニックは日曜当番医のため、診療を行います。
- ・11月30日（水） 14：00～はるかぜホールにて第98回新おりひめの会が開催されます。

（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）

清心会未来設計 2022

毎年9月末に行われている経営方針発表会。新しい期に向けて、法人全体の方向性や、各部署の目標・計画を全職員と共有する場として長きにわたり行われてきました。30周年という節目の年を迎えた今回はさらにブラッシュアップし、「清心会未来設計2022」と名前を変えて開催しました。これからの未来に向けて、私たちはどのような取り組みをしていくのか、職員一人ひとりが自分のこととして考えることができた会となりました。当日の様子をお伝えします。



3回目のハイブリッド開催

新型コロナウイルスの感染拡大により、第29期の経営方針発表会から対面とライブ配信を同時に行うハイブリッド型で開催しています。今回の未来設計2022は方針発表会としては3回目のハイブリッド開催となりました。はるかぜホールでの対面参加に加え、春日クリニック1階・2階の待合室や杏心の丘、今回は自宅から視聴したスタッフもいました。カメラやマイクなどの機器も少しずつ増え、ソフトの扱いにも慣れ、いろいろな機能の活用もでき、今回は大きなトラブルもなく会を進行することができました。

対面で直接熱を感じる講演会や発表会はやはり何にも代えがたいものです。ですが、今回自宅から参加した職員がいたように、どこからでも自由に参加できるのはオンラインならではの良さです。また、そのままオンライン上に動画を保存して、すぐに事後配信ができるのも、オンライン開催の良さです。今回は、「リアルタイムでは見られませんが、配信版をすぐに視聴しました」と育休中の職員もすぐにレポートを寄せてくれました。職場を離れていても、一体感を感じられる「未来設計2022」になりました。



清田理事長による基調講演

未来設計2022では、前半に理事長の基調講演が行われました。日本の社会保障の現状や、患者さんの時間軸を考えた在宅医療・介護の在り方、転換点を迎えている日本の医療・介護制度についてなど、細かな資料も提示しながらの分かりやすい講演に、職員も真剣に聞きっていました。医療・介護費用の個人負担は年々増え続けています。また医療・介護従事者も今後は人手不足が続きます。限りある資源をどう活かすか、私たち一人ひとりが考えていかなければなりません。「未来に向けて、将来のありたい姿に向けて、今こそ何をやるべきか真剣に考える時だ」という理事長からの熱いメッセージをしっかり受け止めました。



28期の経営方針発表会
はるかぜホールにスタッフが
ぎっしりです…



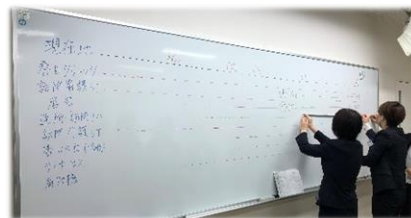


安心ネットワークは、予防からはじまる

未来設計 2022 の後半は、理事長の進行で座談会を行いました。基調講演の内容を踏まえ、各事業所の所長・リーダーの熱い意見が続き、あらためてチームの結束を感じることができました。

はるかぜネットワークでも、おりひめの会でも、機会があるごとにお伝えしている春日クリニックグループの「安心ネットワーク」。元気な時から最期まで、必要とされる事業所が関わることで、安心して自分らしく生活し続けるサポートができるという春日クリニックグループ独自のセーフティネットです。「ずっと診続ける」というグループの思いを実現するネットワークですが、これは何も「介護保険を申請した後」や「支援が必要になってから」のみ活用されるものではありません。むしろその前段階、予防の段階から皆さんに活用いただけるネットワークでありたいと思っています。

前述しましたが、医療・介護費用の個人負担は年々増加しています。また利用できる上限が定まったり、今まで利用できていたものが利用できなくなる、ということも制度上出てきます。制度に頼るだけでは私たちの未来は先細りになるばかり。自分はどのような生活をしていきたいのか、そのためには今何をしておくべきなのか。生活に密着した医療・介護の事業所が一緒に考え動いていく、というグループの取り組みを強化していきます。



各部署からの発表は1ヶ月にわたり、時間をかけて

長時間の開催を避けるため、各部署の方針発表は昨年同様、別日での開催となりました。9月30日から10月28日までの約1ヶ月間、朝の時間を使い、週に2部署ずつのペースで各リーダーの熱の入った方針発表を対面とオンラインで配信しました。未来設計で理事長の基調講演を聞いた後、各部署でも発表内容の微調整を行い、とても内容の濃い方針発表が続き、新しい期はとてもいいスタートを切ることができています。

熊本駅周辺はこの数年で様変わりしました。人口も、高齢者だけでなく、若者世帯も増え、オフィスビルの増加で昼間人口は勤労世代の増加が著しい状況です。周辺環境に合わせて変化させるもの、変わらずに大事に守るものを見極めながら、第31期も春日クリニックグループスタッフ丸となって走り続けます。





杖の種類と安全性

はるかぜ通所リハビリテーション

杖が欲しいけれど、種類は多いし、お値段もいろいろ。いざ欲しいと思っても、一体どれを購入したらよいのか分からないという方も多いのではないのでしょうか。

杖には使い方や歩き方に合わせた形や長さがあります。「目的」「歩行能力」「好み」など、あなたの条件にぴったりの杖を選びましょう。今回は、杖の種類や特徴についてお伝えします。杖の選定などお悩みの際にはいつでもリハビリスタッフにご相談ください。



<杖の種類と特徴について>

杖の種類もたくさんありますが、大きく分けて足が1本のT字杖と足がたくさんある多点杖に分けられます。それぞれの特徴は次の通りです。**足の幅が広くなるにつれ、安定性は高まります。**

T字杖 (1本杖)



棒にT字型のグリップが付いている最もスタンダードな形の杖。持ち運びに便利な折りたたみ式や伸縮式のものもある。足が1本なので杖単体では立たないが、杖ホルダーを使えば立て掛けることが可能。

多点杖(4点杖)



複数点で体を支えることから体重をかけても倒れにくく、安定性が高いのが特徴。足が複数あるので、杖単体で立つことが可能。杖の幅も小ささまざま。

サイドケイン



多点杖の1種。幅が大きいことから、スタンダードな多点杖よりも安定性は高まる。折り畳みも可能だが、幅も重量もあることから長い距離を歩くのには適していない。



〇〇の秋 デイサービス活動紹介

デイサービスセンターはるかぜ

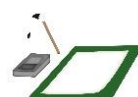
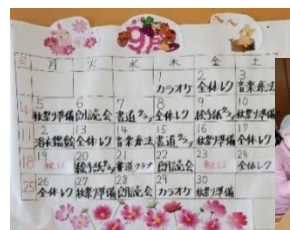
デイサービスでは9月から午後の時間にいろいろな活動を行っています。書道、絵手紙、朗読会、浴衣着付け、秋祭り制作、レクリエーションなど、基本的には自由参加です。活動は分かりやすいように、大きくカレンダーにして掲示しています。

書道では、「何年ぶりに筆をもったかな?」と言いつつ、皆さん集中して取り組み、今日の一枚を選んでいただいています。

絵手紙では、ご自身で絵から書く方、下絵に色を塗って文字を入れる方、初めてだから色塗りだけ、とその方にあった方法で進めています。自分で文字を考えたり、歌詞を引用したり、家族への感謝を書かれたりと、回を重ねるごとにその方の個性が輝いています。

朗読会は昔を思い出すきっかけになって大好評。浴衣の着付けは見学したり、昔を思い出して自分で着てみたり、スタッフに着せてもらったりと普段見られない姿にみんなで楽しんでいます。

今後もいろいろな活動を行い、その方の「やってみたい!」をみつけ、一緒に楽しんでいきたいと思っています。



空調設備の総入れ替え 大規模改修工事のお知らせ

《重要》

春日クリニックは移転して 14 年が経過しました。早め早めの設備更新を行い、医療環境の整備に努めています。新型コロナウイルスの流行で、空調設備の重要性が叫ばれており、昨年から空調設備の総入れ替えの検討を行ってきました。今回、さまざまな問題をクリアして、入替の工期も確定し、来月 11 月の 1 か月間で空調の総入れ替えを行います。

できる限り患者さん・利用者さんには影響がない形で工事を進める予定ですが、新設と違い、改修工事ではさまざまなトラブルも予想されます。想像以上の大工事となる見通しで、期間中は外部業者が多数クリニック内で作業を行います。また休日には大型車両の出入りも予定されています。

よりよい環境整備のため、しばらくご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。問題を解いて、脳を元気にしましょう！



**問題）昭和のヒット曲です。文字を並び替えて、正しい曲名にしましょう。
また、その曲の歌手の名前も答えてみましょう。**

- | | | | |
|---------------|-----|-----|---|
| (1) 校 高 生 3 年 | ⇒ (| 歌手名 |) |
| (2) ら わ や | ⇒ (| 歌手名 |) |
| (3) うこ歩上をいて向 | ⇒ (| 歌手名 |) |
| (4) 佐土をして後に国南 | ⇒ (| 歌手名 |) |
| (5) 采 喝 | ⇒ (| 歌手名 |) |
| (6) 越 て を 丘 え | ⇒ (| 歌手名 |) |

脳トレのこたえはページの下に



認知症介護ポイント ～認知症を正しく理解する～

認知症の方に共通して現れる症状には以下のようなものがあります。

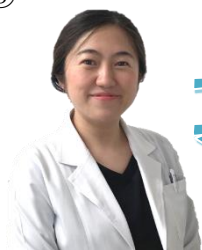
- | | |
|--------------------------------|-------------|
| ◎「新しいことが覚えられない、以前のことを思い出せない」 | ・・・記憶障害 |
| ◎「時間や季節感、場所、人との関係などがわからなくなる」 | ・・・見当識障害 |
| ◎「2つのことができない、自動販売機やATMの操作に戸惑う」 | ・・・理解判断力の障害 |
| ◎「段取りが出来ない、計画が立てられない」 | ・・・実行機能障害 |

(熊本県健康福祉部長寿社会局 認知症対策・地域ケア推進課より 1 部抜粋)

身近な人にこのような症状が現れ、どうしていいかわからないと悩む方も多いです。
次回からは、認知症の方への具体的な接し方をお伝えしていきます。

※ 介護保険サービスの利用や申請などお気軽にご相談下さい。(はるかぜ居宅 山田)





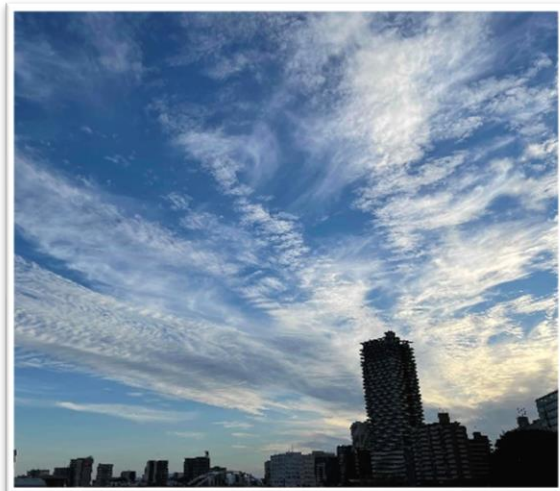
真理子先生だより



～ 「忙しい」「時間がない」 なくなる方法 ～

みなさんは、全く時計を見ずに 1 日を過ごしたことはありますか？ 1 日は 24 時間、1 時間は 60 分、私たちは小さいころから知らず知らずのうちにその観念にとらわれています。どこにでも時計があり、みんなが時間通りに動くことが、いつのまにか当たり前になっています。もし時計がなかったら、あなたはどんな 1 日を過ごしますか？

誰かと待ち合わせをしたり、授業を受けたり、みんなと同じことを、同じようにするために時間の概念というのは便利な道具です。でも、“時間の長さというのは実は一定ではない”とも言われています。楽しい時間はあっという間、退屈な時間は果てしなく続くように感じたことは誰しもあると思います。

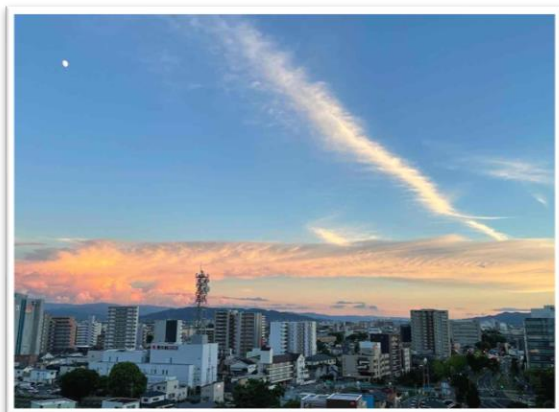


「忙しい」は心を亡くすと書きます。

「忙しい」と感じる時、よくセットになっているのは「〇〇すべき」「〇〇しなきゃ」という考えです。特に「〇時〇分だから」と時計を気にしだすとさらに「忙しい」を強く感じます。でも、そこでちょっと立ち止まってみてください。やることがいっぱいある時、一つ一つがスムーズに進めば、結局は一番の「時短」になります。物事をスムーズに進めるコツの一つが目の前のことに集中して丁寧にやるということです。自分の最速以上のスピードは出ません。

「Slow is smooth, smooth is fast」(ゆっくり丁寧はスムーズ、スムーズは早い)、という意味の言葉があります。日本語でいうところの「急がば回れ」です。時計を見て焦るより、深呼吸して目の前のことに集中する方が意外と仕事が進むことを感じると思います。

「忙しい」人の動きは、セカセカしていたり、イライラしていたり、硬さがあったり、外からみてもわかります。でも同じことを同じスピードでしていても、ゆったりと、にこやかに、穏やかに進めている人は、やることはたくさんあっても、「心を亡くす」ことはありません。

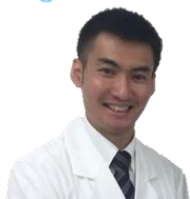


心に余裕があれば視野は自然と広がるので、周りが見えなくなるという心配も減ります。結果が同じなら、みなさんはどちらを選びますか？

時間に追われる感じがしてしまうとき、「時間/時計」に体を合わせようとしすぎてきつくなっていることがあります。もともと人はそれぞれに独自のリズムを持っています。同じ人でも日によって変動がある方が自然です。「〇時〇分」だから「ご飯食べなきゃ」「寝なきゃ」と身体のリズムを無視して時間に合わせようとすることで、胃もたれする、寝つきが悪いなどの症状につながる 경우가よくあります。



写真は、熊本駅周辺の空の写真です。ちょっと見上げれば、毎日素敵な空が広がっています。時間は命そのものです。心豊かに、心身健康に毎日楽しんでいきましょう♪



甲斐先生のおくすりのほなし。



プラセボ効果とノセボ効果について

1 プラセボ効果

**「プラセボ」＝ 薬の仮面をかぶった
薬のように見えるモノ**

プラセボとは日本語でいうと“偽薬（ぎやく）”という意味で、薬として効き目のない乳糖やでんぷんを錠剤やカプセルにしたものです。薬の効果を証明するために行う試験（臨床試験）の際に使用されます。英語、フランス語では placebo と書き、ラテン語の「喜ばす」がこの言葉の由来です。

**プラセボ効果は薬を
より効きやすくしてくれる**

プラセボ効果とは本来薬として効果を持たないプラセボを服用することで、病状が改善することです。「薬（本当は効果を持たない偽薬）を飲む行為」によって、病気に薬が効いてくれるという期待感が増し、それに体が反応して人間が本来持っている自然治癒力が高まり、症状が改善するというメカニズムです。特に痛みや下痢、不眠などの症状でプラセボ効果が出やすいといわれます。



2 ノセボ効果

ノセボ効果とは同じく偽薬（プラセボ）を服用することで有害な作用がでてしまうことです。ノセボ（nocebo）はラテン語の「害する」に由来する言葉です。予め副作用がでやすいであるとか、効きにくいなどのネガティブな印象を与えられると、ノセボ効果が出やすいといわれています。

★ まとめ ★

薬物治療において大事な点は、病状の改善が単に薬に含まれている有効成分によってもたらされるのではなく、もともと体に備わっている「治癒力」や薬を処方してくれる先生や病院との「信頼関係」、そして自分自身の薬物治療に対する「考え方・意志」を含めた「総和」であるということです。信頼できる先生や病院といい関係を築き、ただ処方される薬以上に効果がでるお薬の付き合い方をして頂けるといいですね。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第278回 春風狂句

11月号の笠は

「たまがった」「こらいかん」です。

お一人三句以内で11月10日(木)までに
受付にお出ください。お待ちしております。

選者 国府 良貝

そのうちに 孫の彼女ば 待つとるばい

富田 敬子

(評釈) こん前 久しぶりに 孫と会うたら 幼さの 消えて
すっかりたくましくうなつた。どうも 彼女も
おるごたる。あの子がねえと 感慨無量。今度は
一緒に おいで。楽しみにしとるよ。

そのうちに 良い事だつて あろうたい

吉岡 広子

(評釈) この年になって 振り返つてみると あん時の 悪か
できごとのおかげで 今のあると 思うこの 山ほどある。
よかこつばつかじや 今の自分は なかと思う。 何にでん
感謝の気持ち が 大切なごたるよ。

そのうちに 特定健診 うけますよ

杉野 裕志

(評釈) 受診のたびに 検査を勧めても 今度 今度の
くり返し。そう言えば 名前は 近藤さん だもんね。
冗談抜きで 来月 予約ば 入れとくけんね。
車検と同じ。 必ずよ。

そのうちに 百点取つて 見するけん

今志 タエ子

(評釈) ばあちゃんに よかと「見せようて 思て
かわいかじやなかね。いつも 元気で にこにこ顔ば
ありがとう。やさしか 気持ち そつだけば
ばあちゃんには 百点よ。

信じてよ ああはただの 胃潰瘍

脇田 五典

(評釈) そがん 癌で 言われたかつね。心配は わかるばつてん
きちんと 検査したつだけん 安心して 治療ば 受けなつせ。
二カ月後に 胃力メウして ちゃんと 治つたこつば
確認する予定。二重チエックよ。

信じてよ 容姿端麗 若い頃

森 益代

(評釈) 昔は 今と違て 銀行に 入つとも 容姿端麗が
求められたつよ。結婚するまでは バリバリの 窓口係。
ああたば 生んでから 太つたばつてん ほら そんな時の
写真ば 見てごらん。

信じてよ 絶対浮気は しとらんよ

島 藤子

(評釈) 男は誰でん 浮気心はある。ばつてん ちよつと良かね
と思うこつはあつても 絶対浮気は せん。この年になつと
そがん元気もなかし。今が 一番よかけんね。

信じてよ 決してウソは ついとらん 矢邊 義興

(評釈) ウソ ついとるか ついとらんか 自分が 一番
知つとるはず。正直に 生きらんと つぎつぎ 人生に
つけの 回つてくるよ。日頃から 堂々と生きて みんなから
信用されとつと 毎日が 楽しかよ。

たくさんの投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますので
お気に召さない場合があるかもしれませぬ。

お許しください。初めての狂句参加お待ちしております。



杏心の丘で折り紙を楽しむ

はるかぜ介護福祉ステーション

杏心の丘にお住まいの宮本ミユキさんは、折り紙の制作に以前から取り組まれていました。それを見た同じフロアの入居者さんも興味を持たれて、今では一緒に制作されています。

皆さん好みの色合いでコマ作りに取り組まれ、杏心の丘の同じフロアで楽しい活動の輪ができていました。集まられてとても素敵な笑顔でしたので、記念写真を撮りました。



(写真撮影のためマスクは外しています)



制作したコマは、実際に指で回すことができ、リハビリにもなるそうです。手先を細かく動かす折り紙などは、脳トレにも最適ですね。

感染対策もあり、高リスク者である高齢者の方などは、気軽にわいわいと外に出かける機会は減ってしまっていますが、こうやって、ご近所さんと屋内で楽しく集まれるのも豊かな時間だと感じました。

新人紹介 ～新しい仲間が増えました～

はるかぜ訪問看護ステーション

はるかぜ訪問看護ステーションは、7月から訪問看護師7名、事務1名の8名体制になっています。新しいメンバーを迎え、事業所としてもさらにパワーアップして皆さんのご自宅に訪問させていただきます。体調管理はもちろん、お困りごとなどいつでもご相談ください。今回は新メンバーの佐々さんをご紹介します。



7月からはるかぜ訪問看護ステーションに入職しました佐々直美(サッサナオミ)です。看護師としての経験は長いのですが、在宅看護に興味を持ち、直近で緩和ケア病棟を4年経験する中で、患者さんから「家で過ごしたい」という声を聞き、在宅で患者さんに寄り添える看護師になりたいという思いが強くなり、はるかぜ訪問看護ステーションに入職しました。少しずつ名前も覚えてもらい、訪問先や外来で患者さんに声をかけてもらえる事がとても嬉しく、日々励みになっています。まだ、不慣れな事も多いですが、今後どうぞ宜しくお願いいたします。

第98回新おりひめの会 開催のお知らせ

新型コロナの感染拡大に伴い延期となっていた第98回新おりひめの会の開催が決定いたしました。今回も春日クリニック3階はるかぜホールでの対面とライブ配信のハイブリッド開催を行います。参加ご希望の方は事前に登録が必要です。おりひめの会事務局までお申し込みください。

開催日時 2022年11月30日(水) 14:00~15:00

テーマ 「理想的な介護とは ～さまざまな視点から～」

申込先 おりひめの会事務局 (096-351-7151)

第98回 新おりひめの会
～女性のこころから～
全5回シリーズ第3弾

「理想的な介護とは
～さまざまな視点から～」
院長：齊田 良由美

第98回新おりひめの会
11月30日(水) 14:00~15:00
春日クリニック3階 はるかぜホール または Web

《今後の開催予定》
第99回 2023年1月中旬
第100回 2023年3月中旬

お問い合わせ
おりひめの会 事務局
TEL: 096-351-7151 FAX: 096-351-7152
MAIL: kangoku@oisinkai.co.jp

久しぶりの訪問理容



新型コロナウイルスの第7波の影響でカットボランティアを長らく中止していましたが、感染拡大が少し落ち着いたこともあり、9月末に久しぶりに訪問理容をお願いしました。

3か月振りのカットということもあり、皆さんカット後には鏡に近づきご自身の髪型を入念に確認。3か月の間に、随分と髪の毛が伸びた方も多く、「髪は早く切りたか〜」というリクエストも多くありました。すっきりと変わった自分に驚く方や、静かににんまりと笑顔になる方、利用者さんの豊かな表情に私たちもとても嬉しくなりました。



感染拡大状況は一進一退。コロナ禍の中、感染対策を継続しながら、少人数で近くの公園を散歩したり、フロアで創作活動に励んだり、スタッフと懐かしい話で盛り上がったり。毎日できることを見つけながら、笑顔と笑い声が絶えない看多機はるかぜです。



サービス付き高齢者向け住宅



お部屋のトラブルを防止しよう ～排水トラブル編～

杏心の丘に限らず、どの住宅でも水回りのトラブルはつきものです。キッチンや洗面所、お風呂などで排水がうまくできず慌てたことがある方は多いのではないのでしょうか。集合住宅では排水のトラブルは、自分だけでなく隣家や下階へも影響を出してしまうため、可能な限り避けたいところです。今回は排水トラブルの防止・解決方法をお伝えします。



① 日頃のお手入れ

量販店で購入できる「パイプユニッシュ」。排水管に直接流し込むことで、配管の汚れや髪の毛に密着し溶かします。30分ほどでつまりが解消します。



② ①で解消しない場合

①で解消しない場合は、さらに奥が詰まっている可能性があります。50センチ程度までの掃除ブラシは100円均一でも購入することができます。



③ ②で解消しない場合

②で解消しない場合は、3m程度届くパイプクリーナーを使用します。ホームセンターで1000円程度です。これで詰まりはほぼ解消します。



↑手動で回転させながら、排水口の奥の汚れをかき混ぜます↑

それでも解決しない場合は業者を呼びます。日頃からのお手入れは大事です。皆さんも定期的に自宅の排水口の掃除をしていきましょう。

春日スマイルラボ企画

はるかぜ文化祭



研修委員会は、「春日スマイルラボ」と名を改め活動を続けています。職員一人ひとりが「仕事」という狭い範囲やごく一部の面だけにとらわれず、どうやったら命いっぱい輝けるか、試行錯誤しながら、心身を健康に毎日楽しく過ごすためにいろいろな企画を行っています。

今回企画したのは「はるかぜ文化祭」。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染拡大も懸念される中、事前に人が集まるような大々的な告知は行わず、半ばゲリラ開催のような形で演奏会を行いました。

自分たちが楽しみながら行うことを大切に。リコーダーや鍵盤ハーモニカ、マラカスなど小中学生の時に必ず触れる楽器で合奏したり、演奏に参加しないスタッフも手拍子やダンスで参加しました。今回は院長もリコーダーで初出演。真理子先生のバイオリンや甲斐先生のドラムも登場し、その場に集まっていた方々は盛り上がりました。

出る人も、見る人も、みんなが楽しめることを、これからも企画していきたいと思います。



はるかぜキッチンシェフのプチレシピ

里芋とツナの
梅サラダ

材料（約4人分）

- ・里芋・・・4 個
- ・人参・・・1/4 個
- ・ツナ缶・・・1 缶
- ・梅干し・・・小 1 個
- ・薄口醤油・・・小さじ 1/2
- ・すりごま・・・小さじ 1

1 人当たり

熱量：67kcal 塩分：0.6g

旬の里芋はカリウムを多く含み、いも類の中では低カロリー。カリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する作用があるといわれています。

【作り方】

- 1) 里芋を水洗いし、土などの汚れをおとす。皮が付いたままで、水を入れた鍋に入れ加熱し、竹ぐしが通るくらいに茹でる。人参は 2 mm 程度のいちよう切りにし、茹でて水分を切っておく。
- 2) 茹であがったら、里芋の皮をむき、潰す。
- 3) 梅干しは、種を除き、みじん切りにするように切り、薄口醤油と混ぜ合わせておく。
- 4) 2 に人参、ツナ、すりごま、3 を入れて混ぜて完成。（すりごまは最後にかけても OK）



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 支援センター

蛍光灯には虫の死骸などが溜まっていた。きれいに汚れを取り除いた後は、部屋が明るくなり、なんだか気持ちも明るくなりました。

普段から手の届く照明器具はハンディモップやマイクロファイバークロスなどを使用して掃除を行い、明るい室内で、仕事の効率も上げていきたいと思います。



11月のテーマは 『棚・資料整理』 担当部署は 経営管理部 です。

蛍光灯掃除

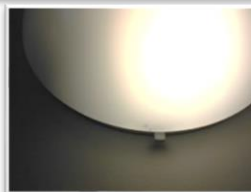


ついつい後回しになりがちな照明器具の掃除。年に1回だとホコリがこびり付き年末の大掃除も大変になり、明るさもかなり低下してしまいます。照明は静電気でホコリを吸い寄せるので、天井にあってもホコリが積もり、光を遮ってしまいます。部屋の中を明るく保つためにも、照明器具はせめて半年に1回は掃除をするのがベストです。今回は、蛍光灯の掃除を全部署で手分けして行いました。

蛍光灯は高い位置にあるので、脚立を使用し、転落しないよう注意しながら行いました。蛍光灯を外してみると、思っていた以上にほこりが付着しており、カバーがついている



汚れがこんなに！



いつのまにか虫やゴミが…

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	杏心の丘書番館